



# Corvallis School District Summer Resources for Families

*Haga clic aquí para recursos en español*

Food Resources	
<b>Free Summer Meals</b>	<p>Corvallis School District Free Summer Meals (Monday - Friday), June 22 through August 27, at the following locations and times:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Cheldelin Middle School, 12 - 12:30 pm</li><li>– Linus Pauling Middle School, 12 - 12:30 pm</li><li>– Osborn Aquatic Center, 12:15 - 1:00 pm</li><li>– Orchard Court Apartments, 12 - 12:30 pm, 3405 NW Orchard Ave.</li><li>– Southside Community Church, 12 - 12:30 pm, 2065 SE Debord St.</li><li>– Santiam Christian Parking Lot, 12 - 12:30 pm, 7220 NE Arnold Ave. (Adair Village)</li><li>– Clemens Primary School, 12:15 - 12:45 pm (Philomath)</li></ul>
<b>Community Outreach, Inc</b>	<p>Food boxes available Monday-Friday 8 am - 5 pm and Sunday 12 - 4 pm. Call 541-758-3000 or go to 865 NW Reiman Ave, Corvallis and go to the door and use the intercom to request a food box and it will be brought to you.</p>
<b>South Corvallis Food Bank</b>	<p>Food boxes available Monday and Wednesday 1- 3 pm, Thursday 5- 7 pm, Saturday 10 am - 2 pm. Call 541-753-4263 or go to 1800 SW 3rd St, #110, Corvallis.</p>
<b>OSU Human Services Resource Center</b>	<p>Food boxes available. Call 541-737-3747</p>
<b>St. Vincent de Paul</b>	<p>Prepared food boxes available for pick up. Monday, Wednesday, and Friday 1:30 - 4 pm, and the 4th Saturday of the month from 10 am - 12 pm. Call 541-286-4183 or go to 501 NW 25th St, Corvallis.</p>
<b>Department of Human Services</b>	<p>SNAP food benefits and TANF cash benefits can be applied for online or over the phone. <a href="https://apps.state.or.us/onlineApplication/">https://apps.state.or.us/onlineApplication/</a></p>
<b>Heartland Humane Society</b>	<p>Pet food pantry with dog and cat food, and cat litter. Available on a first-come, first-serve. 11 am - 4 pm daily. Call 541-757-9000 or visit 398 SW Twin Oaks Circle, Corvallis.</p>

Financial Assistance	
<b>Fish/Vina Moses</b>	Emergency financial assistance for rent, utilities, prescription drugs, transportation, and employment related needs. Call 541-752-4688 or visit website: <a href="https://www.vinamoses.org/fish/">https://www.vinamoses.org/fish/</a>
<b>We Care</b>	Emergency financial assistance for rent, utilities (water or power), car repairs, and medical expenses. Applications are available at COI, located at 865 NW Reiman Ave, Corvallis, OR, or online (fillable and printable): <a href="https://www.wecarecorvallis.org/">https://www.wecarecorvallis.org/</a>
<b>Community Services Consortium</b>	Offers a variety of supports, including rental assistance and energy assistance. Call 541-752-1010 or visit website: <a href="https://communityservices.us/">https://communityservices.us/</a>
<b>Comcast Internet</b>	Comcast offers internet for \$10 a month to families on free and reduced school lunch. To apply: <a href="https://www.internetessentials.com/covid19">https://www.internetessentials.com/covid19</a>
<b>St. Vincent de Paul</b>	Financial assistance is available 1:30 pm - 4 pm on Mondays and Wednesdays. Call 541-286-4183 or go to 501 NW 25th St, Corvallis.
<b>Oregon Emergency Rental Assistance</b>	OERAP helps eligible low-income households with their past due, current and future rent and utilities. In most cases, approved applications will result in payments made directly to landlords and utility providers.  <a href="https://www.oregonrentalassistance.org/?utm_medium=email&amp;utm_source=govdelivery">https://www.oregonrentalassistance.org/?utm_medium=email&amp;utm_source=govdelivery</a>
<b>Oregon Health Plan</b>	The Oregon Health Plan insurance application can be completed online. To find out if you qualify, complete the quick screening: <a href="https://one.oregon.gov/">https://one.oregon.gov/</a> or call 1-800-699-9075. Get help finding OHP providers: <a href="https://www.ihntogether.org/find-care-overview">https://www.ihntogether.org/find-care-overview</a>
<b>Unemployment Benefit Application</b>	To apply for unemployment: <a href="https://www.oregon.gov/employ/unemployment/pages/default.aspx">https://www.oregon.gov/employ/unemployment/pages/default.aspx</a>

Clothing	
<b>Vina Moses</b>	For clothing support, call 541-753-1420 and arrange curbside pick-up. <a href="https://www.vinamoses.org/">https://www.vinamoses.org/</a>

Childcare	
<b>Boys and Girls Club</b>	Able to take up to 165 students in the summer for \$150/week for 1st grade students, and \$100/week per student for grades 2nd-8th. Offering a waitlist. Call 541-757-1909 or visit the website: <a href="http://www.bgccorvallis.org/">http://www.bgccorvallis.org/</a>
<b>Employment Related Daycare (ERDC)</b>	Financial assistance for employment related daycare is available. Eligibility is based on income. <a href="https://www.oregon.gov/DHS/ASSISTANCE/CHILD-CARE/Pages/Parents.aspx">https://www.oregon.gov/DHS/ASSISTANCE/CHILD-CARE/Pages/Parents.aspx</a>
<b>Family Connections</b>	Our area resource for childcare providers, up-to-date information for which providers are open, accepting new children, etc. If you have ERDC (above) and need help finding a provider, call 541-917-4899 <a href="https://www.parentingsuccessnetwork.org/community-resources/community-resources/family-connections/">https://www.parentingsuccessnetwork.org/community-resources/community-resources/family-connections/</a>
<b>Mari's Place</b>	Childcare available for children ages 6 weeks to 4 years. Priority will be given to children of essential workers. For more information contact Bonnie Stutzman (541)243-8037 or visit the website: <a href="http://communityoutreachinc.org/children/maris-place/">http://communityoutreachinc.org/children/maris-place/</a>
<b>Pollywog</b>	Resource and referral for early learning (under 6 years). 541-917-4884 <a href="https://pollywogfamily.org/">https://pollywogfamily.org/</a>

Learning Resources	
<b>Corvallis Benton Public Library</b>	Book deliveries, online resources, virtual story times and more. <a href="https://cbcpubliclibrary.net/">https://cbcpubliclibrary.net/</a>

<p><b>K-5 Free Online Resources compiled by Dana Zachary, Corvallis School District</b></p>	<p>View the collection Dozens of resources for families in one spot from Dana Zachary, District Media Services Specialist. A collection of stories, videos, activities, and articles that are free and educational for elementary-aged children. These links work on phones, tablets or desktop computers.  <a href="https://collections.follettsoftware.com/collection/5e6bc31010f84600125e4f1d">https://collections.follettsoftware.com/collection/5e6bc31010f84600125e4f1d</a></p>
<p><b>Khan Academy</b></p>	<p>Khan Academy offers practice exercises, instructional videos, and a personalized learning dashboard that empower learners to study at their own pace in and outside of the classroom. We tackle math, science, computer programming, history, art history, economics, and more.  <a href="https://www.khanacademy.org/math/k-8-grades">https://www.khanacademy.org/math/k-8-grades</a></p>
<p><b>Virtual Read Aloud</b></p>	<p>Storyline Online is a YouTube channel has celebrities that read aloud to kids. <a href="https://www.storylineonline.net/">https://www.storylineonline.net/</a></p>
<p><b>Virtual Field Trips</b></p>	<p>Virtual Field Trips is collection of daily virtual experiences, ranging from San Diego Zoo, Aquariums, to Children’s Museums  <a href="https://docs.google.com/document/d/1qpFAQz_QJt0ZTVTixAyuGRjsKG YI23CjlaO9eLBkThE/edit?usp=sharing">https://docs.google.com/document/d/1qpFAQz_QJt0ZTVTixAyuGRjsKG YI23CjlaO9eLBkThE/edit?usp=sharing</a></p>

**Learning Apps**

<p><b>Dreambox</b></p>	<p>Math practice</p>
<p><b>EPIC Reading</b></p>	<p>Families can sign up for Epic Free, which allows 2 hours of free access to books each week.</p>
<p><b>Freckle</b></p>	<p>Math and English Language Arts practice</p>
<p><b>IXL</b></p>	<p>Math, Language Arts, Science, and Social Studies</p>
<p><b>Raz Kids</b></p>	<p>Reading practice</p>
<p><b>Zearn</b></p>	<p>Math practice</p>

Mental Health	
<b>Crisis Services</b>	Call 1-888-232-7192 or text OREGON to 741741 for 24/7 free and confidential crisis counseling

Mindfulness Activities	
<b>Brain Breaks</b>	<p><b>Best for:</b> Any age!</p> <p><b>What is needed:</b> A dice helps, but it works just fine without one</p> <p><b>What to do:</b> Get your body moving and your brain back on track and focused, by choosing several small exercises to complete</p> <p><a href="https://www.yourtherapysource.com/rollsomefunfree.html/">https://www.yourtherapysource.com/rollsomefunfree.html/</a></p>
<b>Balloon calm-down</b>	<p><b>Best for:</b> Ages 3+</p> <p><b>What is needed:</b> Nothing</p> <p><b>What to do:</b> Use this activity when a child is in a difficult emotional moment. First, introduce this activity when the child is in a good mood. Tell children they are going to blow up an imaginary balloon and identify the color based on the feeling they are feeling. Tell them that with each breath they are blowing out the difficult emotion they are feeling. Then direct the child to either pop the balloon or let it go into the sky. Follow up activity with questions about how the child is feeling and if they feel different/better than before the activity.</p>
<b>Gratitude Tree</b>	<p><b>Best for:</b> Ages 3+</p> <p><b>What is needed:</b> Colored paper, string or ribbon, scissors, twigs and vase</p> <p><b>What to do:</b> Cut out leaves, punch holes in leaves, put stones in a vase and put twigs in vase, write messages of gratitude on leaves and hang from tree twigs. Talking with your child about gratitude helps raise self-esteem and increase positive thinking.</p>
<b>Cloud spotting</b>	<p><b>Best for:</b> Ages 6+</p> <p><b>What you need:</b> Nothing</p> <p><b>What to do:</b> Have the child lay on the ground and look up at the sky. Only do activity for about 30 seconds - 1 minute. Use this script or make your own: Imagine your mind is a vast, blue sky. Envision your</p>

	<p>thought as white, fluffy clouds that appear, linger, and then pass by. Each time a thought pops into your mind, as thoughts tend to do, allow it to drift by and then disappear, just as a cloud in the sky. When ready ask the child how it felt and what they noticed while doing activity.</p>
<b>Mindfulness Touch Point</b>	<p><b>Best for:</b> Ages 6+  <b>What is need:</b> Nothing  <b>What to do:</b> Think of a place in your home that can be a mindfulness trigger-a reminder to pause and calm down. It can be a picture, a door knob or the fridge. Make it a game the first few days and count how many times each person has noticed and paused. Every time you touch the place in your home, pause, take a deep breath, and notice how you feel.</p>
<b>Self-soothe Tool Box</b>	<p><b>Best for:</b> Ages 6+  <b>What is needed:</b> A box and a mix of items to fill it. An item for each sense. Ex. sight-picture; sound-noise maker; taste-mint, gum, favorite snack; smell-essential oil, smelly stickers and touch-silly putty, squeeze ball, or fidget spinner.  <b>When to use:</b> Pick a time when your child is dysregulated and encourage them to regulate their emotions through use of their toolbox.</p>
<b>Gratitude Photo Challenge</b>	<p><b>Best for:</b> Ages 7+  <b>What is needed:</b> A camera/phone/tablet  <b>What to do:</b> Ask child to spend a week taking photos of things they are grateful for. Start by explaining what gratitude is, come up with daily themes such as family, food, music, beauty, toys and comfort. Follow up at the end of each day with child to discuss and review photos.</p>
<b>How to Draw Videos</b>	<p><a href="https://www.youtube.com/user/ArtforKidsHub">https://www.youtube.com/user/ArtforKidsHub</a></p>

Recreation	
<b>McDonald Forest</b>	<p>Trails and natural areas are open for exploration. Here’s a guide for family friendly options in our area:</p> <p><a href="https://cf.forestry.oregonstate.edu/recreation/trail-information/family-friendly-activities">https://cf.forestry.oregonstate.edu/recreation/trail-information/family-friendly-activities</a></p>
<b>Osborn Aquatic Center</b>	<p>Parks and Recreation scholarship recipients have access to the Osborn Aquatic Center during open recreation swim times. Indoor and Outdoor pools are currently open. Masks are required when not showering or using the pools. 541-766-7946</p> <p><a href="https://www.corvallisoregon.gov/osborn">https://www.corvallisoregon.gov/osborn</a></p>
<b>Parks and Recreation</b>	<p>Scholarships of up to \$150 available to households that qualify for free and reduced school lunches. 541-766-6918</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Scholarship information: <a href="https://www.corvallisoregon.gov/parksrec/page/parks-and-recreation-scholarship-program">https://www.corvallisoregon.gov/parksrec/page/parks-and-recreation-scholarship-program</a></li> <li>– Summer Activity Guide: <a href="https://archives.corvallisoregon.gov/public/ElectronicFile.aspx?dbid=0&amp;docid=2214017">https://archives.corvallisoregon.gov/public/ElectronicFile.aspx?dbid=0&amp;docid=2214017</a></li> </ul>
<b>Scavenger Hunts</b>	<p>A variety of fun scavenger hunts you can do at home or out in the community</p> <p><a href="https://www.weareteachers.com/scavenger-hunts/">https://www.weareteachers.com/scavenger-hunts/</a></p>

## Recursos de verano para las familias

Recursos de alimentos	
<b>Comidas gratuitas durante el verano</b>	<p>Comidas gratuitas a través del Distrito Escolar de Corvallis (lunes a viernes), del 22 de junio al 27 de agosto, 2021 en los siguientes sitios y horas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Escuela Secundaria Cheldelin, 12 - 12:30 pm</li> <li>– Escuela Secundaria Linus Pauling, 12 - 12:30 pm</li> <li>– Centro Acuático Osborn, 12:15 - 1 pm</li> <li>– Apartamentos Orchard Court, 12 - 12:30 pm, 3405 NW Orchard Ave</li> <li>– Iglesia Southside Community, 12 - 12:30 pm, 2065 SE Debord St</li> <li>– Estacionamiento de Santiam Christian, 12 - 12:30 pm, 7220 NE Arnold Ave (Adair Village)</li> <li>– Escuela Primaria Clemens, 12:15 - 12:45 pm (Philomath)</li> </ul>
<b>Community Outreach, Inc</b>	<p>Cajas de alimentos disponibles lunes a viernes 8 am - 5 pm y domingo 12 - 4 pm. 541-758-3000, 865 NW Reiman Ave, Corvallis. Llegue a la puerta y use el intercomunicador para solicitar una caja de alimentos y le será traída a usted: 541-758-3000.</p>
<b>Banco de alimentos en el sur de Corvallis</b>	<p>Cajas de alimentos disponibles lunes y miércoles de 1 - 3 pm, jueves de 5 pm-7pm, sábados 10 am - 2 pm. 541-753-4263, o vaya a 1800 SW 3rd St, #110, Corvallis</p>
<b>Centro de recursos de Servicios Humanos de OSU</b>	<p>Cajas de alimentos disponibles: 541-737-3747.</p>
<b>Iglesia St. Vincent de Paul</b>	<p>Cajas de comida preparada disponibles para recoger lunes, miércoles y viernes de: 1:30 - 4 pm, y el cuarto sábado del mes de 10 am - 12 pm. 541-286-4183, o vaya a 501 NW 25th St, Corvallis</p>
<b>Departamento de Servicios Humanos</b>	<p>Ayuda para alimentos SNAP y pagos de efectivo TANF pueden solicitarse en línea <a href="#">aquí</a> está la página en español- o por teléfono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 541- 259-5860 Lebanon (hasta el 1o de septiembre, pida hablar con Isabel 541- 215-9434)</li> <li>– 541- 967-2078 Albany (opción 2 para español, puede preguntar por Areli o Silvia); 541- 757-4201 Corvallis (opción 0, y pida hablar con Lis)</li> </ul>



<p><b>Sociedad Protección a Animales Heartland</b></p>	<p>Dispensa de alimentos para perros y gatos, arena para gatos. Diariamente de 11 am - 4 pm. 541-757-9000, o visítelos en 398 SW Twin Oaks Circle</p>
--	---

<h2 style="text-align: center;">Asistencia financiera</h2>	
--	--

<p><b>Fish/Vina Moses</b></p>	<p>Apoyo financiero de emergencia para pago de renta, servicios públicos, medicamentos, transporte y necesidades relacionadas con empleo. Llame al 541-752-4688 o visite el sitio internet <a href="https://www.vinamoses.org/fish/">https://www.vinamoses.org/fish/</a></p>
<p><b>We Care</b></p>	<p>Apoyo financiero de emergencia para renta, servicios públicos (agua o energía eléctrica), reparaciones de carros y gastos médicos. Las solicitudes están disponibles en el edificio COI, ubicado en 865 NW Reiman Ave, Corvallis, o en línea <a href="https://www.wecarecorvallis.org/solicitud-en-espaol">https://www.wecarecorvallis.org/solicitud-en-espaol</a></p>
<p><b>Consortio de Servicios Comunitarios</b></p>	<p>Ofrece una variedad de apoyos, incluyendo apoyo para pago de renta y energía eléctrica. 541-752-1010 o visite <a href="https://communityservices.us/">https://communityservices.us/</a></p>
<p><b>Comcast Internet</b></p>	<p>Comcast ofrece servicio de internet por \$10 al mes durante dos meses a las familias que estén en el Programa de almuerzo a precio reducido o gratuito. Para solicitar: <a href="https://www.internetessentials.com/covid19">https://www.internetessentials.com/covid19</a></p>
<p><b>St. Vincent de Paul</b></p>	<p>Ayuda financiera disponible 1:30 pm - 4 pm los lunes y miércoles: 541-286-4183, o vaya a 501 NW 25th St, Corvallis, OR</p>
<p><b>Programa para ayuda de emergencia con renta en Oregon (OERAP por sus siglas en inglés)</b></p>	<p>OERAP es un programa que ayuda a hogares de bajos ingresos que llenen los requisitos para pagar renta y servicios públicos que se deben, actuales y futuros. En la mayoría de los casos, las solicitudes aprobadas resultarán en pagos hechos directamente a caseros y proveedores de servicios públicos <a href="https://www.oregonrentalassistance.org/?utm_medium=email&amp;utm_source=govdelivery">https://www.oregonrentalassistance.org/?utm_medium=email&amp;utm_source=govdelivery</a></p>

<p><b>Plan de Salud en Oregon</b></p>	<p>La solicitud de seguro médico para el Plan de Salud en Oregon (OHP por sus siglas en inglés) se puede llenar en línea <a href="https://one.oregon.gov/">https://one.oregon.gov/</a>. Para saber si usted cumple los requisitos, complete este formulario o llame al 1-800-699-9075 (primero opción 4 y después opción 2) Ayuda para encontrar profesionales de salud del ohp: <a href="https://es.ihntogether.org/">https://es.ihntogether.org/</a></p>
<p><b>Solicitud para prestaciones de desempleo</b></p>	<p>Para solicitudes para recibir prestaciones por desempleo <a href="https://www.oregon.gov/employ/unemployment/pages/default.aspx">https://www.oregon.gov/employ/unemployment/pages/default.aspx</a></p>

<p><b>Ropa</b></p>	
<p><b>Vina Moses</b></p>	<p>Para apoyo con ropa, llame al 541-753-1420 y coordine pasar a recoger pedido fuera del edificio <a href="https://www.vinamoses.org/">https://www.vinamoses.org/</a></p>

<p><b>Cuidado de niños</b></p>	
<p><b>Boys and Girls Club</b></p>	<p>Posibilidad de aceptar a 165 estudiantes durante el verano por \$150 por semana para estudiantes de Primer grado, y \$100 por semana para estudiantes de 2º a 8º grados. Ofrecemos lista de espera: 541-757-1909 <a href="http://www.bgccorvallis.org/">http://www.bgccorvallis.org/</a></p>
<p><b>Guarderías relacionadas al empleo (ERDC por sus siglas en inglés)</b></p>	<p>Asistencia financiera para cuidado de niños relacionado con empleo. La elegibilidad está basada en el salario. <a href="https://www.oregon.gov/DHS/ASSISTANCE/CHILD-CARE/Pages/Parents.aspx">https://www.oregon.gov/DHS/ASSISTANCE/CHILD-CARE/Pages/Parents.aspx</a></p>
<p><b>Family Connections</b></p>	<p>Recursos para proveedores de servicios para cuidado de niños, recursos para familias con información actualizada de los proveedores disponibles, quienes aceptan niños nuevos, etc. Si usted tiene ERDC (arriba) y necesita ayuda para encontrar un proveedor de servicios, llame 541-917-4899 (deje mensaje y pregunte por Juana) <a href="https://www.parentingsuccessnetwork.org/community-resources/community-resources/family-connections/">https://www.parentingsuccessnetwork.org/community-resources/community-resources/family-connections/</a></p>

<p><b>Mari's Place</b></p>	<p>Cuidado de niños disponible para edades de 6 semanas a 4 años. Prioridad será dada a niños de trabajadores esenciales. Para más información, contacte a Bonnie Stutzman (541) 243-8037 o visite el sitio internet <a href="http://communityoutreachinc.org/children/maris-place/">http://communityoutreachinc.org/children/maris-place/</a></p>
<p><b>Pollywog</b></p>	<p>Recursos y referencias para aprendizaje temprano (menos de 6 años). 541-917-4884 <a href="https://pollywogfamily.org">https://pollywogfamily.org</a></p>

<p><b>Recursos de aprendizaje</b></p>	
<p><b>Librería pública del Condado Benton</b></p>	<p>Entrega de libros, recursos en línea, hora de cuentos e historias virtuales y más <a href="https://cbcpubliclibrary.net/">https://cbcpubliclibrary.net/</a></p>
<p><b>Actividades en Corvallis enlaces y recursos en línea gratuitos</b></p>	<p>Docenas de recursos para familias en un solo sitio de Dana Zachary, Especialista de Servicios de Medios de Comunicación del Distrito. Una colección de cuentos, videos, actividades y artículos gratuitos y educativos para niños de edad escolar primaria. Estos enlaces funcionan en teléfonos, tabletas o computadoras de escritorio. <a href="https://collections.follettsoftware.com/collection/5e6bc31010f84600125e4f1d">https://collections.follettsoftware.com/collection/5e6bc31010f84600125e4f1d</a></p>
<p><b>Khan Academy</b></p>	<p>Khan Academy ofrece ejercicios de práctica, videos educativos y un tablero de control de aprendizaje personalizado que empodera a los aprendices a estudiar a su propio paso dentro y fuera del salón. Aprendemos Matemáticas, Ciencia, Programación de Computadoras, Historia del Arte, Economía y más. <a href="https://www.khanacademy.org/math/k-8-grades">https://www.khanacademy.org/math/k-8-grades</a></p>
<p><b>Storyline Online</b></p>	<p>Este canal de YouTube tiene celebridades que leen a los niños. <a href="https://www.storylineonline.net/">https://www.storylineonline.net/</a></p>
<p><b>Virtual Field Trips</b></p>	<p>Una colección de experiencias virtuales que van desde el zoológico de San Diego hasta acuarios y museos para niños. <a href="https://docs.google.com/document/d/1qpFAQz_QJt0ZTVTixAyuGRjsKGYI23CjlaO9eLBkThE/edit?usp=sharing">https://docs.google.com/document/d/1qpFAQz_QJt0ZTVTixAyuGRjsKGYI23CjlaO9eLBkThE/edit?usp=sharing</a></p>

Aplicaciones de aprendizaje	
<b>Dreambox</b>	Práctica de Matemáticas
<b>EPIC Reading</b>	Empezando el 1º de julio las familias que se han inscrito a acceso remoto para estudiantes, mediante una invitación de su maestro, tendrán la oportunidad de disfrutar de un servicio nuevo, Epic Free, que incluye dos horas de lectura gratuita a la semana en una biblioteca limitada de libros de alta calidad educativa
<b>Freckle App</b>	Práctica de Matemáticas y Artes del lenguaje en inglés
<b>IXL App</b>	Matemáticas, Artes del Lenguaje, Ciencia y Estudios sociales
<b>RAZ Kids App</b>	La premiada página electrónica a la que van los estudiantes K-5 a leer a cualquier hora, en cualquier lugar. <a href="https://www.raz-kids.com/">https://www.raz-kids.com/</a>
<b>Zearn App</b>	Programa de Matemáticas

Salud mental	
<b>Servicios para crisis</b>	Llame al 1-888-232-7192 o mande texto a OREGON al 741741 para 24 horas. Toda la semana, consejería gratuita y confidencial a causa de crisis

Actividades para estar atentos/en calma	
<b>Frenos a los cerebros</b>	<p><b>Recomendado para:</b> cualquier edad!</p> <p><b>Que es necesario:</b> Un dado podría ayudar, pero no se puede hacer sin él.</p> <p><b>Qué hacer:</b> Mueve tu cuerpo y coloca tu cerebro de vuelta en marcha y enfocado escogiendo completar pequeños ejercicios.</p> <p><a href="https://www.yourtherapysource.com/rollsomefunfree.html/">https://www.yourtherapysource.com/rollsomefunfree.html/</a></p>

<p><b>Calmandose con globos</b></p>	<p><b>Recomendado para:</b> mayores de 3 años</p> <p><b>Qué es necesario:</b> Nada</p> <p><b>Qué hacer:</b> Use esta actividad cuando un(a) niño(a) esté en un momento difícil emocionalmente. Primero, presente esta actividad cuando el(la) niño(a) esté de buen humor. Diga a los niños que van a inflar un globo imaginario e identifique el color, con base a la emoción que están sintiendo. Dígales que con cada expiración están soplando hacia afuera la emoción no placentera que tienen. Luego diríjase a reventar el globo o dejarlo ir al cielo. Dé seguimiento a la actividad.</p>
<p><b>Árbol de gratitud</b></p>	<p><b>Recomendado para:</b> mayores de 3 años</p> <p><b>Qué es necesario:</b> Papel de colores, cuerda o listón de colores, ramas y un jarrón o frasco</p> <p><b>Qué hacer:</b> Corte hojas, hágalas hoyos, ponga grava en el jarrón, escriba mensajes de gratitud en las hojas y cuélguelas de las ramas de árbol. Hable con su hijo(a) acerca de la gratitud ayuda a subir la autoestima y a aumentar su pensamiento positivo.</p>
<p><b>Observar las nubes</b></p>	<p><b>Recomendado para:</b> mayores de 6 años</p> <p><b>Qué se necesita:</b> Nada</p> <p><b>Qué hacer:</b> Haga que el niño se recueste sobre el suelo y observe el cielo. Sólo haga la actividad de 30 segundos a un minuto. Use este guión o haga el suyo propio: Imagina que tu mente es un inmenso cielo azul. Considera que tus pensamientos como nubes blancas y esponjosas que aparecen, se desplazan y se van. Cuando esté listo, pregunte a(a) niño(a) cómo se sintió y qué notó al hacer la actividad.</p>
<p><b>Puntos de contacto para calmarse</b></p>	<p><b>Recomendado para:</b> mayores de 6 años</p> <p><b>Qué se necesita:</b> Nada</p> <p><b>Qué hacer:</b> Piense en un lugar de su casa en donde pueda activar un recordatorio para entrar en calma. Puede ser una fotografía/cuadro, una manija, el refrigerador. Haga de esto un juego durante los primeros días y luego cuente cuantas veces lo ha notado y ha pausado. Cada vez que toque ese lugar en su casa haga una pausa, tome una respiración profunda y note como se siente.</p>

<p><b>Caja para de herramientas para reconfortarse</b></p>	<p><b>Recomendado para:</b> mayores de 6 años</p> <p><b>Qué es necesario:</b> Una caja y combinación de suficientes artículos. Un artículo para cada uno de los sentidos. Ejemplo: imagen, matraca, chicle de menta, botana favorita, aceite esencial favorito, calcomanías y plastilina, pelota para apretar, o girador rotámetro.</p> <p><b>Cuándo usar:</b> Escoja una hora cuando su hijo(a) este inquieto y anímelo(a) a que regule sus emociones usando los artículos en la caja.</p>
<p><b>Reto de fotos de agradecimiento</b></p>	<p><b>Recomendado para:</b> mayores de 7 años</p> <p><b>Qué se necesita:</b> Una cámara, teléfono/tableta.</p> <p><b>Qué hacer:</b> Pida a su niño que pase una semana tomando fotos de cosas por las que está agradecido/a. empiece por decirle que es el agradecimiento. Mencione temas cada día como familia, alimentos, música, belleza, juguetes y comodidad. De seguimiento al final de cada día y entable una discusión con su niño/a conforme revisan las fotos.</p>
<p><b>Cómo dibujar videos</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/user/ArtforKidsHub">https://www.youtube.com/user/ArtforKidsHub</a></p>

<h2 style="text-align: center;">Recreación</h2>	
<p><b>McDonald Forest</b></p>	<p>Los senderos y las áreas naturales están abiertos para explorar. Esta es una guía de opciones amigables para las familias en nuestra área:</p> <p><a href="https://cf.forestry.oregonstate.edu/recreation/trail-information/family-friendly-activities">https://cf.forestry.oregonstate.edu/recreation/trail-information/family-friendly-activities</a></p>
<p><b>Parks and Recreation</b></p>	<p>Becas hasta de \$150 disponibles a familias que llenan los requisitos para comidas escolares gratis y precio reducido: 541-766-6918</p> <p>Información relacionada con becas:</p> <p><a href="https://www.corvallisoregon.gov/parksrec/page/parks-and-recreation-scholarship-program">https://www.corvallisoregon.gov/parksrec/page/parks-and-recreation-scholarship-program</a></p> <p>Guia para actividades del verano:</p> <p><a href="https://archives.corvallisoregon.gov/public/ElectronicFile.aspx?dbid=0&amp;docid=2214017">https://archives.corvallisoregon.gov/public/ElectronicFile.aspx?dbid=0&amp;docid=2214017</a></p>

<b>Osborn Aquatic Center</b>	Recipientes de becas de Parks and Recreation tienen acceso al Centro Acuático Osborn durante las horas abiertas de natación recreativa. Albercas bajo techo y al aire libre están abiertas actualmente. Se requieren tapabocas cuando no estén en las regaderas o no estén usando las albercas. 541-766-7946 <a href="https://www.corvallisoregon.gov/osborn">https://www.corvallisoregon.gov/osborn</a>
<b>Búsqueda del Tesoro (Scavenger hunts)</b>	Una variedad de búsquedas de tesoros que puedes hacer en casa o afuera en la comunidad <a href="https://www.weareteachers.com/scavenger-hunts/">https://www.weareteachers.com/scavenger-hunts/</a>

El Distrito Escolar de Corvallis no discrimina en base a la edad, nacionalidad, color, discapacidad, expresión de género, identidad de género, origen nacional, situación de los padres o de su estado civil, raza, religión, sexo u orientación sexual en sus programas y actividades, y proporciona igualdad de acceso a los grupos de jóvenes designados. La siguiente persona ha sido designada para atender las consultas acerca de la discriminación: Jennifer Duvall, Director de Recursos Humanos y Coordinadora de Título IX,

[jennifer.duvall@corvallis.k12.or.us](mailto:jennifer.duvall@corvallis.k12.or.us)

541-757-5840 | 1555 SW 35th Street, Corvallis, OR 97333