



	<p><b>ЗДОРОВЬЕ и ДРУГИЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ СЕМЕЙ</b>  <b>Сеть Родителей Адвокатов Штата (SPAN)</b>  <b>35 Хэлси Улица, Ньюарк, Нью-Джерси 07102</b>  <b>(800) 654-SPAN (7726); (973) 642-8100</b>  <a href="http://www.spannj.org">www.spannj.org</a></p>
---	--

**НЬЮ-ДЖЕРСИ ПОМОГАЕТ** сайт: Нью-Джерси Департамент Социальных Услуг поддерживает "Нью-Джерси Помогает" электронный сайт на [http://: www.njhelps.org](http://www.njhelps.org), чтобы помочь жителям Нью-Джерси определить, если они имеют право на такие программы, как продовольственные талоны, программы общей помощи, временной помощи нуждающимся семьям, Medicaid, Нью-Джерси FamilyCare, помощь по уходу за ребенком, помощь при усыновлении и помощь с электро-энергией для жителей с низким уровнем дохода. *Нью-Джерси Помогает* - это **бесплатный** и **простой** способ для семей определить приемлемость для 8 программ, которые предоставят помощь вам и вашей семье. *Нью-Джерси Помогает* поддерживает **конфиденциальность**; вам не нужно будет предоставлять личную информацию и ваша информация не будет распространена. *Нью-Джерси Помогает* даст информацию, куда вам идти за помощью и что взять с собой. *Нью-Джерси Помогает* **не гарантирует**, что вы имеете право на эти программы. Вы по-прежнему должны обратиться за помощью и заполнить необходимые формы для каждой программы.

**Rx4NJ: Субсидирование лекарств по рецепту:** Rx4NJ-это программа, которая может помочь жителям Нью-Джерси с ограниченными доходами и отсутствием медицинской страховки получить бесплатные или существенно сниженным фирменные лекарства по рецепту. Она была организована Институтом Здравоохранения Нью-Джерси, торговой группой, представляющей 21 организаций фармацевтических и медицинских устройств. Для получения дополнительной информации звоните 1-888-RXFORNJ (1-888-793-6765) или перейти к [www.rx4nj.org](http://www.rx4nj.org). Операторы определяют, имеете ли вы право, задав примерно 10 вопросов. Затем они заполняют необходимые формы и отправят их к вам, чтобы ваш врач их подписал. Затем вам необходимо будет предоставить подтверждение вашего дохода (в большинстве случаев, право ограничивается размером заработка семьи, который не должен превышать более чем два раза федеральный уровень бедности, который составляет \$36000 в год для семьи из четырех человек). Вы отправляете эту информацию в фармацевтическую компанию, которая отправляет лекарства вам или вашему врачу.


**Прививки:** Прививки являются одними из лучших методов защиты для ваших детей. Расписание изменилось в последние годы - помимо прививок для очень маленьких детей, есть новые рекомендации для подростков. Поговорите с вашим детским врачом или перейти к [www.cdc.gov/nip/recs/child-schedule.htm](http://www.cdc.gov/nip/recs/child-schedule.htm), чтобы увидеть последнее расписание.



**Имунизации: Las inmunizaciones o vacunas son unas de las mejores protecciones que sus hijos pueden tener.** La programación de las vacunas han cambiado en los últimos años; además de las que reciben los niños pequeños hay otras recomendadas para los adolescentes. Hable con el médico de su hijo o vaya a [www.cdc.gov/nip/recs/child-schedule.htm](http://www.cdc.gov/nip/recs/child-schedule.htm) para ver la programación de vacunas más reciente.

**Rx4NJ: Medicamentos con Prescripción Subsidiados: El Rx4NJ es un programa que pudiera ayudar a los residentes de NJ con ingresos limitados y sin seguro de salud a obtener medicinas de marca que requieren prescripción a bajo costo o gratuitas.** Este programa fue organizado por el Instituto de Cuidado de Salud de NJ, un grupo de comercio que representa a 21 compañías de dispositivos médicos y farmacéuticos. Para más información, llame al 1-888-RXFORNJ (1-888-793-6765) o visite el sitio web [www.rx4nj.org](http://www.rx4nj.org). Los operadores le harán 10 preguntas para determinar si usted es elegible, llenarán los formularios necesarios y se los enviarán para que sean firmados por su médico. A continuación, usted deberá ofrecer una prueba de sus ingresos (en la mayoría de los casos, la elegibilidad está restringida a familias cuyos ingresos no sean mayores al doble del nivel federal de pobreza, el cual es de \$36,000 por año para una familia de cuatro miembros). Luego, usted le envía esta información a la compañía farmacéutica y esta le envía el medicamento a su médico o a usted.

**SITIO WEB DE AYUDA DE NJ ("NJ HELPS WEBSITE"): El Departamento de Servicios Humanos de NJ tiene un "Sitio Web de Ayuda de NJ" en [http://:www.njhelps.org](http://www.njhelps.org) para asistir a que los residentes de NJ a determinar si son elegibles a programas tales como cupones de alimentos, asistencia general, Asistencia Temporal para Familias Necesitadas, Medicaid, NJ Family Care, asistencia para el cuidado de niños, cuidado de familiares, y el programa de Asistencia de Emergencia para Cuidados de Recursos. El *NJ Helps* es una manera gratuita y sencilla para que las familias revisen los 8 programas de ayuda disponibles. *NJ Helps* es **privado: usted no tiene que revelar su identidad, y su información no es compartida con nadie.** *NJ Helps* le dirá a donde acudir por ayuda y le dirá lo que usted necesita llevar consigo. *NJ Helps* no puede garantizarle que usted calificará para esos programas. Usted deberá aplicar para solicitar ayuda contactando y rellenando los formularios exigidos por cada programa.**

<p><b>RECURSOS SOBRE SALUD Y OTROS TEMAS DE INTERES PARA FAMILIAS</b>          De la Red Estatal de Defensoría de Padres (SPAN)          35 Halsey Street, Newark, NJ 07102          (800) 654-SPAN; (973) 642-8100  <a href="http://www.spannj.org">www.spannj.org</a></p>	
---	--

## Almuerzos escolares: ¿Hay opciones de alimentos saludables en las escuelas de sus hijos -

almuerzos, meriendas y máquinas de bebidas? ¿Que se pudiera hacer para trabajar con las escuelas a fin de garantizar la disponibilidad de alimentos sanos para sus hijos? Visite [www.kidshealth.org/parent/nutrition\\_fit/nutrition/lunch.html](http://www.kidshealth.org/parent/nutrition_fit/nutrition/lunch.html).

## Meriendas después de la escuela: Después de la escuela los niños parecen estar muertos de

hambre! Planifique de antemano para tener a la mano meriendas saludables que agraden a sus hijos. Trate de limitar en su hogar los de alimentos con elevadas calorías para evitar las tentaciones. Para más información, diríjase a

[www.mealsmatter.org/eatingforhealth/topics/article.aspx?articleid=43](http://www.mealsmatter.org/eatingforhealth/topics/article.aspx?articleid=43) o [www.urbanext.uiuc.edu/thriftyliving/tl-snacks.html](http://www.urbanext.uiuc.edu/thriftyliving/tl-snacks.html).

## Actividades después de la escuela: Mas ejercicio, menos tiempo en frente de la pantalla (TV,

computador, videos) ¡ Asegure que sus hijos tengan oportunidad de jugar activamente todos los días. Vea [www.ncpad.org/especialmente](http://www.ncpad.org/especialmente) para niños con discapacidades, o [www.scholastic.com/familymatters/parentguides/afterschool.html](http://www.scholastic.com/familymatters/parentguides/afterschool.html).

## Comidas/Comidas Familiares: Tal vez usted se alimente bien, o tal vez usted esté pensando

plantificar comidas más saludables este año para su familia. Incluire a sus hijos en la escogencia y preparación de los alimentos. Coman juntos en familia tan frecuentemente como sea posible. Vea [www.fns.usda.gov/tn/resources/Nibbles/family\\_meals.pdf](http://www.fns.usda.gov/tn/resources/Nibbles/family_meals.pdf).

## Actividades Familiares: Píense en la actividades que harán que toda la familia se mantenga

activa. Trate de organizar una rutina, como dar un paseo a pie, jugar a la pelota, nadar - actividades que todo el mundo disfrute. Para obtener ideas que funcionen con los intereses de su familia visite la página [www.verbnow.com](http://www.verbnow.com).

## Otros recursos relacionados con la salud para su hijo:

### Se encuentran a su disposición notas informativas del Centro de Salud y Cuidado de Salud en las Escuelas sobre temas como la visión en los niños, peso, necesidades de salud dental y

salud mental, entre otros. . Visite [www.healthinschools.org](http://www.healthinschools.org).

### La Salud Mental en Niños y Adolescentes es un “camino del conocimiento” que reúne una

gran cantidad de información actualizada basada en referencias para padres y profesionales - reportes, recursos, información, organizaciones familiares, y más. Visite [www.mchlibrary.info](http://www.mchlibrary.info).

### Campaña Nacional de Prevención de la Intimidación, Tome una Posición. Eche una Mano. ¡Detenga la Intimidación Ahora! La Administración Federal de Servicios Y Recursos de Salud

dispone de herramientas de recursos y comunicación a través del número 1-888-ASK-HRSA. Pídale a las escuelas de su vecindario que soliciten estas herramientas.

### KidSource se concentra primordialmente en temas relacionados con la salud y la educación.

Este ofrece artículos sobre el cuidado de la salud, listas de productos retirados del mercado para niños y bebés, enlaces electrónicos a otros recursos útiles, y más. [www.kidsource.com](http://www.kidsource.com).

### Bright Futures (Recursos de Salud y Salud Mental para Padres acerca de Niños): Para más

información acerca de un “futuro brillante y saludable” para su hijo, revise nuestro sitio web Voces de Familias en [www.brightfuturesforfamilies.org](http://www.brightfuturesforfamilies.org).

**Школьные обеды:** Есть ли здоровые варианты еды в школах, где учатся ваши дети - обеды, закуски, инапитки? Или могут ли ваши дети приносить в школу свою еду? Что Вы можете сделать, чтобы обеспечить наличие здоровых продуктов в школьном питании ваших детей? Смотрите [www.kidshealth.org/parent/nutrition\\_fit/nutrition/lunch.html](http://www.kidshealth.org/parent/nutrition_fit/nutrition/lunch.html).

**Закуски после школы:** После школы, дети обычно голодны! Планируйте заранее, чтобы приготовить здоровые закуски, которыми ваши дети будут наслаждаться. Постарайтесь ограничить количество закусок высоким содержанием калорий. Для получения дополнительной информации, перейдите к [www.mealsmatter.org/eatingforhealth/topics/article.aspx?articleid=43](http://www.mealsmatter.org/eatingforhealth/topics/article.aspx?articleid=43) или [www.urbanext.uiuc.edu/thriftyliving/tl-snacks.html](http://www.urbanext.uiuc.edu/thriftyliving/tl-snacks.html).

**Мероприятия после школы:** Больше упражнений, меньше времени перед экраном (телевизор, компьютер, видео)! Убедитесь, что уваших детей есть возможность для активной игры каждый день. Смотрите [www.ncpad.org](http://www.ncpad.org) специально для детей с инвалидностью или [www.scholastic.com/familymatters/parentguides/afterschool.htm](http://www.scholastic.com/familymatters/parentguides/afterschool.htm).

**Питание /Семейное Питание:** Может быть, вы уже хорошо питаться или, может быть, именно в этом году вы бы хотели спланировать здоровые блюда для вашей семьи. Привлечение ваших детей к выбору продуктов питания и готовке еды. Обедайте вместе с семьей как можно чаще. Смотрите [www.fns.usda.gov/tn/resources/Nibbles/family\\_meals.pdf](http://www.fns.usda.gov/tn/resources/Nibbles/family_meals.pdf).

**Семейные мероприятия:** Подумайте о мероприятиях, которые приведут движение всю вашу семью. Попробуйте регулярно гулять, играть в мяч, плавать – мероприятия, которыми все будут наслаждаться. Мероприятия для идей и всей вашей семьи, смотрите [www.verbnow.com](http://www.verbnow.com).

## Другие сайты, связанные со здоровьем вашего ребенка:

**Информационные Бюллетени из Центра Здоровья и Здравоохранения в Школах** предоставляют информацию на такие темы, как детское зрение, вес, стоматологические медицинские потребности, психическое здоровье, и многие другие. Проверьте [www.healthinschools.org](http://www.healthinschools.org).

**Психическое здоровье детей и подростков** – это "путь знания" к разнообразным справочным материалам для родителей и специалистов - доклады, ресурсы, данные, список семейных организаций, и многое другое. Другие ссылки предоставляют информацию в таких областях, как астма, испаноязычные ресурсы, и многие другие. Перейдите к [www.mchlibrary.info](http://www.mchlibrary.info).

**Национальная кампания по предотвращению Запугивания, Занять Позицию. Протяни Руку. Останови Издевательство Сейчас!** Федеральная Администрация Ресурсов и Служб Здравоохранения предоставляет ресурсы и комплекты материалов доступные по 1-888-ASK-HRSA. Обратитесь в школы в вашем районе, чтобы запросить комплекты материалов.

**KidSource** фокусируется в основном на вопросах образования и здравоохранения. Он предлагает статьи на тему здравоохранения, список отозванных товаров для детей и младенцев, ссылки на другие полезные ресурсы, и многое другое. [www.kidsource.com](http://www.kidsource.com).

**Светлое будущее** (Ресурсы о Здоровье и Для Охраны Психического Здоровья Детей для Родителей): Для получения более подробной информации о «ярком и здоровом будущем" для вашего ребенка, проверьте сайт Семейные голоса [www.brightfuturesforfamilies.org](http://www.brightfuturesforfamilies.org).