

NJ Helps WEBSITE: O Departamento de Serviços Humanos de NJ tem um "NJ Helps Site" em <http://www.njhelps.org> para ajudar os residentes de NJ determinar se são elegíveis para programas como Vale-refeição, Assistência Geral, Assistência Temporária para famílias carentes, seguros médicos como Medicaid, NJ Family Care, assistência de cuidados à crianças, cuidados de parentesco, assistência energética para famílias de baixa renda. NJHelps é uma maneira fácil e gratuita para previamente examinar famílias para 8 programas de assistências disponíveis. NJ Helps é privada; você não tem que revelar quem você é e a suas informações não são compartilhadas com ninguém. NJHelps irá dizer-lhe para onde ir para pedir ajuda e o que levar com você. NJHelps não pode garantir que você se qualificara para estes programas. Você deve ainda aplicar para ajuda contactando e preenchendo os formulários necessários para cada programa.

RX4NJ: Prescrição de Medicamentos subsidiados: Rx4NJ é um programa que pode ajudar os moradores de NJ com rendimentos limitados e sem seguro de saúde obter gratuitamente ou com desconto substancial medicamentos com nome comercial sujeitos a prescrição médica. O programa foi organizado pelo Instituto da Saúde de NJ, um grupo comercial que representa 21 empresas de dispositivos farmacêuticos e médicos. Para obter mais informações, ligue 1888-RXFORNJ (1-888 -793-6765) ou ir para www.rx4nj.org. Os operadores determinarão se você está qualificado, fazendo cerca de 10 perguntas. Em seguida, eles vão preencher os formulários e enviá-los para você, então você pode obtê-los assinado pelo seu médico. Você, então, tem que fornecer prova de sua renda (na maioria dos casos, a elegibilidade é restrito a famílias que ganham mais do que o dobro do nível de pobreza federal, que é \$36.000 dólares americanos por ano para uma família de quatro pessoas). Você envia essa informação para a empresa farmacêutica, que envia o medicamento para você ou o seu médico.

Imunizações: Imunizações estão entre as melhores proteções que as crianças podem ter. Calendários mudaram nos últimos anos - além daqueles para crianças muito jovens, há novos recomendados para adolescentes. Converse com o médico de seus filhos ou ir para www.cdc.gov/nip/recs/child-schedule.htm para ver a programação mais atual.

Merenda escolar: Há opções saudáveis de alimentos nas escolas de seus filhos - almoços, lanche e máquinas de bebidas? Ou os seus filhos podem trazer comida? O que você e os outros podem fazer para trabalhar com as escolas para garantir a disponibilidade de alimentos saudáveis que seus filhos vão comer? Veja www.kidshealth.org/parent/nutrition_fit/nutrition/

Lanches após a escola: Depois da escola, as crianças parecem estar passando fome! Planeje com antecedência para ter lanches saudáveis à mão que os seus filhos irão desfrutar. Tente limitar o alimento com alto nível calórico dentro de casa, assim não há nenhuma tentação. Para obter mais informações, vá para www.mealsmatter.org/eatingforhealth/topics/article.aspx?articleid=43 ou www.urbanext.uiuc.edu/thriftyliving/tl-snacks.html.

Após as atividades escolares: Mais exercício e menos tempo na tela (TV, computador, vídeos)! Certifique-se de que os seus filhos têm oportunidades regulares para brincar todos os dias.

Ver www.ncpad.org especialmente para crianças com deficiência ou www.scholastic.com/familymatters/parentguides/afterschool.htm.

Refeições / refeições em família: Talvez você já come bem ou talvez este é o ano que você gostaria para planejar refeições mais saudáveis para sua família. Envolver seus filhos na escolha de alimentos e ajudando a preparar as refeições. Coma juntos como uma família tão frequentemente como você pode. Ver www.fns.usda.gov/tn/resources/Nibbles/family_meals.pdf.

As atividades da família: Pensar sobre as atividades que vai manter toda a sua família em movimento. Tente construir horários regulares para fazer caminhadas, jogar bola, nadar - atividades que todos irão gostar. Para idéias que irá trabalhar para os interesses e tempo da sua família ver www.verbnow.com.

Outros recursos relacionados com a saúde do seu filho.

As fichas técnicas do Centro de Saúde e cuidados de saúde nas escolas estão disponíveis sobre temas como visão da criança, peso, saúde dentária, saúde mental, e muito mais. Confira em www.healthinschools.org.

Saúde Mental em Crianças e Adolescentes é um "caminho do conhecimento" que liga a uma riqueza de materiais à base de referências atuais para pais e profissionais - relatórios, recursos, dados, organizações de famílias e muito mais. Outros caminhos de conhecimento estão conectados a áreas como a asma, recursos na língua espanhol, e muito mais. Ir para www.mchlibrary.info.

Campanha Nacional de Prevenção ao Bullying , Tomar uma posição. Dar uma mão. Parar o Bullying agora! Os recursos federais da área de saúde e Administração de Serviços dispõe de recursos e kits de comunicação disponíveis no telefone 1-888-PERGUNTE-HRSA. Advertiras escolas de seu bairro para pedir kits.

KidSource concentra-se principalmente em questões relacionadas com a saúde e educação. Eles oferecem artigos sobre cuidados de saúde, uma lista de produtos retirados para crianças e bebês, links para outros recursos úteis e muito mais. www.kidsource.com.

Bright Futures (Saúde e Recursos de Saúde Mental para os pais sobre as crianças): Para mais informações sobre "futuros brilhantes e saudáveis" para o seu filho, confira o site Family Voices em www.brightfuturesforfamilies.org.