





**Imunizaciones:** 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 requirieren prescripción a bajo costo o gratuitas. Este programa fue organizado por el Instituto de Ciudadado 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 enviará 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> 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 Energía para Hogares de Bajos Recursos. El *NJHelps* es una manera **gratuita** y **sencilla** para que las familias revisen los 8 programas de ayuda disponibles. *NJHelps* es **privado**; usted no tiene que revelar su identidad, y su información no es compartida con nadie. *NJHelps* le dirá a donde acudir por ayuda y le dirá lo que usted necesita llevar consigo. *NJHelps* **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>Statewide Parent Advocacy Network</p>	<p><b>RECURSOS SOBRE SALUD Y OTROS TEMAS DE INTERES PARA FAMILIAS</b></p> <p>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>
--	--

 <p>Statewide Parent Advocacy Network</p>	<p><b>HEALTH &amp; OTHER RESOURCES FOR FAMILIES</b></p> <p>From the Statewide Parent Advocacy Network (SPAN) 35 Halsey Street, Newark, NJ 07102 (800) 654-SPAN; (973) 642-8100 <a href="http://www.spannj.org">www.spannj.org</a></p>
--	---

**NJ HELPS WEBSITE:** The NJ Department of Human Services has a "NJ Helps Website" at <http://www.njhelps.org> to help NJ residents determine if they are eligible for programs such as food stamps, general assistance, Temporary Assistance for Needy Families, Medicaid, NJ Family Care, child care assistance, kinship care, and Low Income Home Energy Assistance. *NJHelps* is a **free** and **easy** way for families to prescreen for 8 programs that are available to help you and your family. *NJHelps* is **private**; you do not have to reveal who you are and your information is not shared with anyone. *NJHelps* will tell you where to go for help and what to bring with you. *NJHelps* **cannot** guarantee that you qualify for these programs. You must still apply for help by contacting and filling out the required forms for each program.

**RX4NJ: Subsidized Prescription Medicines:** Rx4NJ is a program that can help NJ residents with limited incomes and no health insurance get free or substantially discounted brand-name prescription medicines. It was organized by the HealthCare Institute of NJ, a trade group representing 21 pharmaceutical and medical device companies. For more information, call 1-888-RXFORNJ (1-888-793-6765) or go to [www.rx4nj.org](http://www.rx4nj.org). Operators determine whether you are eligible by asking about 10 questions. They then fill out required forms and send them to you, so you can get them signed by your doctor. You then provide proof of your income (in most cases, eligibility is restricted to families earning no more than twice the federal poverty level, which is \$36,000 a year for a family of four). You send this information to the drug company, who sends the medicine to you or your doctor.

**Immunizations:** Immunizations are among the best protections your children can have. Schedules have changed in recent years - besides those for very young children, there are new ones recommended for teenagers. Talk to your children's doctor or go to [www.cdc.gov/nip/recs/child-schedule.htm](http://www.cdc.gov/nip/recs/child-schedule.htm) to see the most current schedule.



**Almuerzos escolares:** ¿Hay opciones de alimentos saludables en las escuelas de sus hijos - almuerzos, meriendas y máquinas de bebidas? ¿Qué 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:** Más 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](http://www.ncpad.org) especialmente para niños con discapacidades, o [www.scholastic.com/familymatters/parentguides/afterschool.htm](http://www.scholastic.com/familymatters/parentguides/afterschool.htm).

**Comidas/Comidas Familiares:** Tal vez usted se alimente bien, o tal vez usted esté pensando planificar comidas más saludables este año para su familia. Incluya 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:** Piense 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 [www.brightfuturesforfamilies.org](http://www.brightfuturesforfamilies.org).

**School lunches:** Are there healthy food options at your children's schools - lunches, snack, and drink machines? Or can your children bring food? What can you and others do to work with schools to ensure the availability of healthy foods your children will eat? See [www.kidshealth.org/parent/nutrition\\_fit/nutrition/lunch.html](http://www.kidshealth.org/parent/nutrition_fit/nutrition/lunch.html).

**After-school snacks:** After school, kids seem to be starving! Plan ahead to have healthy snacks on hand that your children will enjoy. Try to limit the number of high calorie foods around the house so there's no temptation. For more information, go to [www.mealsmatter.org/eatingforhealth/topics/article.aspx?articleid=43](http://www.mealsmatter.org/eatingforhealth/topics/article.aspx?articleid=43) or [www.urbanext.uiuc.edu/thriftyliving/tl-snacks.html](http://www.urbanext.uiuc.edu/thriftyliving/tl-snacks.html).

**After school activities:** More exercise, less screen time (TV, computer, videos)! Ensure that your children have regular opportunities for active play every day. See [www.ncpad.org](http://www.ncpad.org) specially for children with disabilities or [www.scholastic.com/familymatters/parentguides/afterschool.htm](http://www.scholastic.com/familymatters/parentguides/afterschool.htm).

**Meals/Family Meals:** Maybe you already eat well or maybe this is the year you'd like to plan healthier meals for your family. Involve your children in choosing foods and helping to prepare meals. Eat together as a family as often as you can. See [www.fns.usda.gov/tn/resources/Nibbles/family\\_meals.pdf](http://www.fns.usda.gov/tn/resources/Nibbles/family_meals.pdf).

**Family Activities:** Think about activities that will get your whole family moving. Try to build in regular times to take walks, play catch, swim - activities everyone will enjoy. For ideas that will work for your family's interests and time see [www.verbnow.com](http://www.verbnow.com).

#### Other health related resources for your child:

**Fact sheets from the Center for Health and Health Care in Schools** are available on topics such as children's vision, weight, dental health needs, mental health, and more. Check out [www.healthinschools.org](http://www.healthinschools.org).

**Mental Health in Children and Adolescents** is a "knowledge path" linking to a wealth of current, reference-based materials for parents and professionals - reports, resources, data, family organizations, and more. Other knowledge paths connect to areas such as asthma, Spanish-language resources, and more. Go to [www.mchlibrary.info](http://www.mchlibrary.info).

**National Bullying Prevention Campaign, Take a Stand. Lend a Hand. Stop Bullying Now!** The federal Health Resources and Services Administration has resources and communication kits available at 1-888-ASK-HRSA. Urge the schools in your neighborhood to request kits.

**KidSource** focuses primarily on health and education related issues. They offer articles on health care, a list of recalled products for children and babies, links to other helpful resources, and more. [www.kidsource.com](http://www.kidsource.com).

**Bright Futures** (Health and Mental Health Resources for Parents about Children): For more information about "bright and healthy futures" for your child, check out Family Voices' website at [www.brightfuturesforfamilies.org](http://www.brightfuturesforfamilies.org).