

Making Sure Your Child is Healthy and Ready to Learn



A Back-To-School Checklist for Parents



Enroll your child in health insurance today.

Your children (ages 0-18 years old) can get the care they need to stay healthy. No cost and low cost programs are available by **calling 2-1-1 to talk with a specialist about Medi-Cal, or 1-877-KIDS-NOW.** You can also apply online at www.healthapp.net.

Make sure your child has required immunizations and vaccinations.

California law requires children to be up-to-date on **all required immunizations.** Learn more at www.shotsforschool.org, or by contacting your county public health department.



Schedule a physical and dental exam.

Schedule a physical exam for your child if needed to participate in school activities. **Get your child's vision checked** before school starts so vision problems can be identified. Schedule a dental exam – California law requires all kindergarteners to have a dental exam.

Provide your child's school with emergency contact and health information for your child.

Make sure you provide your child's school with **emergency contact information,** including the name and number of your child's pediatrician. Notify the principal's office, the school nurse, and your child's teachers about any **health problems or medications.**



Make sure your child has adequate school supplies.

Many community organizations, including local United Ways, provide free school supplies to families. To locate organizations donating school supplies, call 2-1-1 or contact your local United Way at www.UnitedWaysCA.org/find

Get connected to broadband internet.

Computers and the internet are becoming increasingly important to success in school and life. Find out what **low-cost high-speed internet options** are available by calling 2-1-1.



Ensure your child has proper nutrition.

Getting enough healthy food to eat is critical to be able to concentrate and learn. With the down economy, families need all the help they can get to ensure they are eating right. Find out where how you can **access free or low-cost meals** by calling 2-1-1.

Find out what other programs are available to help your child succeed.

Many local United Ways partner with or provide community programs geared toward helping children succeed in school. A few examples include **afterschool programs, help with reading, tutoring, classes for parents, and efforts to ensure graduation from high school.** To learn more about United Way's education programs, contact a United Way in your area: www.UnitedWaysCA.org/find



Asegúrese de que su hijo esté sano y preparado para aprender



Lista de verificación de regreso a clases para padres



Inscriba a su hijo en el seguro médico hoy mismo.

Los niños (de 0 a 18 años) pueden obtener la atención que necesitan para estar sanos. Existen programas sin costo y económicos; llame al 2-1-1 para hablar con un especialista acerca de Medi-Cal, o comuníquese con el 1-877-KIDS-NOW. Puede inscribirse en línea en www.healthapp.net.



Asegúrese de que su hijo reciba las vacunas necesarias.

La ley de California obliga a los niños a recibir todas las inmunizaciones necesarias. Obtenga más información en www.shotsforschool.org, o comuníquese con el departamento de salud pública de su condado.

Programe un examen físico y dental.

Programe un examen físico para su hijo si lo necesita para participar de las actividades escolares. Realice un examen de vista de su hijo antes de que comience la escuela. De esta manera, podrá identificar problemas de la vista. Programe un examen dental; la ley de California obliga a todos los niños del kindergarten a realizarse un examen dental.



Entregue a la escuela de su hijo la información de salud y contacto para emergencias correspondiente.

Asegúrese de entregar a la escuela de su hijo la información de contacto para emergencias correspondiente, incluido el nombre y el teléfono del pediatra. Informe a la oficina del director, al enfermero de la escuela y a los maestros de su hijo acerca de cualquier problema de salud o medicamentos.

Asegúrese de que su hijo tenga los elementos escolares.

Muchas organizaciones comunitarias, incluida United Way, ofrecen elementos escolares gratuitos a las familias. Si desea encontrar organizaciones que donan elementos escolares, comuníquese al 2-1-1 o póngase en contacto con United Way local en www.UnitedWaysCA.org/find.



Conéctese a Internet de banda ancha.

Las computadoras e Internet se están volviendo cada vez más importantes para el éxito en la escuela y la vida. Conozca las opciones de Internet de alta velocidad y bajo costo disponibles llamando al 2-1-1.

Asegúrese de que su hijo reciba la nutrición adecuada.

Comer suficientes alimentos saludables es fundamental para concentrarse y aprender. Con la situación económica, las familias necesitan toda la ayuda que puedan recibir para asegurarse de alimentarse adecuadamente. Llame al 2-1-1 y sepa cómo y dónde acceder a comidas de bajo costo o gratuitas.



Conozca qué otros programas tiene a su disposición para ayudar a sus hijos a alcanzar el éxito.

United Way apoya u ofrece muchos programas comunitarios dirigidos a ayudar a los niños a alcanzar el éxito en la escuela. Algunos ejemplos son los programas fuera del horario escolar, la ayuda con la lectura, las tutorías, las clases para padres y los esfuerzos para asegurar la graduación de la escuela secundaria. Si desea obtener más información acerca de los programas educativos de United Way, comuníquese con United Way en su zona: www.UnitedWaysCA.org/find