

Recursos comunitarios

Alianzas e instituciones locales

¡Inscríbete a Medi-Cal en cualquier idioma!

Si no calificas para atención médica gratuita, hay planes con cuota ajustable para TODOS los niños, niñas y personas adultas en California:

www.dhcs.ca.gov/myMedi-Cal

1 Línea de ayuda para miembros de Medi-Cal

Tel.: (800) 541- 5555
TDD: (800) 430- 7077

2 Neighborhood Healthcare El Cajon

<https://www.nhcare.org>
855 E Madison Ave, El Cajon, CA 92020
833-867-4642

3 Hospital Infantil Rady

Se requiere referencia de tu médico de atención primaria **
consulta con tu proveedor de atención primaria
<https://www.rchsd.org/programs-services/ophthalmology/>

858-309-7702
Ubicación del campus principal del Hospital Infantil

¡Echa un vistazo a estas aplicaciones GRATUITAS de salud conductual!



edades 0-12



edades 13-25

Enfermera del Distrito

Serena Pitula, Family
Nurse Practitioner

LVN del Distrito

Ana Ingram, LVN

Asistente administrativa

Kyla Hernandez

Nuestro equipo



¡Escanea este
código QR para
inscribirte en
Medi-Cal!



Formas de
Salud



CONTACTO

 [Health Services](#)

 health@lsusd.net

 619-390-2600 ext. 2622

 12335 Woodside Avenue,
Lakeside, CA 92040

“La enfermería escolar es una práctica especializada de la enfermería profesional que impulsa el bienestar, el éxito académico y los logros de por vida del alumnado...”

— Asociación Nacional de Enfermeras Escolares



Recursos de Servicios de Salud

Guía de recursos de salud locales y nacionales para familias del Distrito Escolar
Lakeside Union

Folleto 2026-27



Recursos de audición y visión

Tener acceso regular a servicios de audición y visión ayuda a que todo el alumnado alcance su máximo potencial.

- **Clínica de Optometría Lions**

<https://www.lovco.org/>

EXAMEN COMPLETO GRATIS

ES NECESARIO llamar para hacer cita al 619-298-5273

(no aparece en el sitio web)

1805 Upas Street San Diego CA 92103

No se necesita seguro

Buena opción: quizá te den cita pronto. Entrega rápida de lentes. Puedes comprar lentes por \$30 (o entrar a Zenni Optical para ver más opciones).

- **Optometría Lakeside Eyecare**

<https://visionsource-lakesideeyecare.com>

9710 Winter Gardens Blvd Suite A, Lakeside, CA 92040

619-443-1075

Pago en efectivo: \$135 por examen completo y receta (Rx).

Aceptan seguros: Eyemea, Humana, Medicare, MES Vision, Metlife, Spectura, Superior Vision, VSP, Tricare, United Healthcare y Medical Community Health, Medical Blue Promise.

- **Unidad Móvil de Optometría de UCSD**

<http://eyemobile.ucsd.edu/home-free-5/eyemobile-for-children/>

Llama para agendar una cita

Gratis si calificas: incluye lentes (puede haber mucha espera) 858-822-2585

- **Zenni Optical**

zennioptical.com

Necesitas una receta de graduación. Captura los datos de tu receta en el formulario en línea. Ajusta el filtro de compra para que los armazones más baratos aparezcan primero. Llega aprox. 2 semanas después de hacer el pedido. Puedes conservar tu cuenta en línea y volver a pedir si se pierden los lentes.



Consejos de salud para estudiantes y mamás y papás

Prueba estos hábitos para ayudar a tu hija o hijo a mantenerse saludable. ¡También puedes dar el ejemplo practicándolos en casa como mamá o papá!

- **Sueño: Procura dormir 7–8 horas de buen descanso cada noche para evitar el cansancio y fortalecer tus defensas**
- **Rutina: Establece un horario diario constante para comer, estudiar y dormir.**
- **Nutrición: Dale energía a tu cuerpo con comidas balanceadas, priorizando granos integrales, frutas, verduras y proteína magra**
- **Ejercicio: Realiza 150 minutos de actividad moderada o 75 minutos de actividad intensa cada semana.**
- **Hidratación: Promueve tomar agua durante el día en lugar de refrescos azucarados, bebidas deportivas o jugos.**

Exámenes obligatorios de audición y visión

Nuestro distrito realiza evaluaciones de audición y visión, tal como lo exige el estado. Estas evaluaciones se aplican a todo el alumnado de kínder, 2° grado, 5° grado y 8° grado cada año.

