



# Child & Adolescent Well-Care Visits

**Are you the parent/guardian of a child age 21 or under? This message is for you!**

Children and adolescents ages 3-21 should visit their doctor **at least once a year**. Assessing physical, emotional, and social development is important at every stage of life, especially for children and adolescents.

**Well-care visits give your doctor a chance to check health and development and to provide screening and counseling. Some things your doctor may check for annually are:**

- Height and weight, body mass index, blood pressure, vision, and hearing
- Heart and lungs
- Breasts of both males and females
- Joints and muscles for flexibility and strength
- The spine. If any irregularities are noticed, X-rays may be done to rule out conditions such as scoliosis.
- The skin for signs of acne and check for abnormal moles
- Review and update immunizations (shots)



Your doctor is an expert on medical care, but you are the expert on your child. Stay on top of your child's health and schedule a checkup for your child today.

**For more specific information on what services your child is due for, view the Preventive Health Guidelines at: [qrco.de/PH2468](http://qrco.de/PH2468) or scan the QR code.**



## To access our online health education library

With information, tools, and resources for preventive care and healthy lifestyles, visit [www.cencalhealth.org](http://www.cencalhealth.org) and click on "Health and Wellness."



## To speak with a Health Educator at CenCal Health:

Please call 1-800-421-2560, ext. 3126. Leave a voicemail with your request for support or information, and we will call you back as soon as possible. You can also request health education materials through your online Member Account at [qrco.de/CCHmemberportal](http://qrco.de/CCHmemberportal).



## To see if you qualify for free transportation to your appointment:

Call CenCal Health's Member Services department toll-free at 1-877-814-1861 (TTY/TDD 1-833-556-2560 or 711), Monday - Friday, 8 a.m. - 5 p.m. or Ventura Transit Systems at 1-855-659-4600.





**CenCalHEALTH®**  
Local. Quality. Healthcare.

# Citas de Bienestar para Niños y Adolescentes

**¿Es usted padre o tutor de un niño de 21 años de edad o menor? ¡Este mensaje es para usted!**

Los niños y adolescentes entre las edades de 3-21 años deben ir a ver a su doctor por lo **menos una vez al año**. Evaluar el desarrollo físico, emocional, y social es importante en cada etapa de la vida, especialmente para niños y adolescentes.

**Las citas de bienestar le dan a su doctor la oportunidad de revisar la salud y desarrollo y de dar pruebas de detección y consejería. Algunas cosas que puede revisar anualmente su doctor son:**

- Estatura y peso, índice de masa corporal, presión arterial, visión, y audición
- Corazón y pulmones
- Senos tanto de niños como niñas
- Articulaciones y músculos para flexibilidad y fuerza
- La columna. Si se detecta alguna irregularidad, se pueden hacer radiografías para descartar problemas tales como la escoliosis.
- La piel para buscar signos de acné y revisar lunares anormales
- Revisar y poner al día las vacunas (inmunizaciones)



**Para acceder a nuestra biblioteca de educación de salud en línea**

con información, ayudas, y recursos para el cuidado preventivo y estilos de vida saludables, visite [www.cencalhealth.org](http://www.cencalhealth.org) y haga clic en “Salud y Bienestar.”



**Para hablar con un Educador de Salud en CenCal Health:**

Por favor llame al 1-800-421-2560, ext. 3126. Deje un mensaje de voz con su solicitud para apoyo o información, y le regresaremos la llamada lo más pronto posible. También puede solicitar materiales educativos por su Cuenta de Miembro en línea en [qrco.de/CCHmemberportal](http://qrco.de/CCHmemberportal).



**Para ver si califica para transporte gratis para ir a su cita:**

Llame sin costo al Departamento de Servicios para Miembros de CenCal Health al 1-877-814-1861 (a la línea TTY/TDD 1-833-556-2560 o 711), lunes a viernes, 8 a.m. - 5 p.m. o a Ventura Transit Systems al 1-855-659-4600.



Su doctor es un experto en la atención médica, pero usted es experto en su hijo. Esté pendiente de la salud de su hijo y programe un chequeo para su hijo hoy mismo.

**Para información más específica sobre los servicios que le tocan a su hijo, vea las Guías Preventivas en:**  
[qrco.de/PH2468](http://qrco.de/PH2468) o escanee el código QR.

