

H4K Standard Care Messaging

Monthly Themes

01 January: Illness Season -Flu & You

02 February: Healthy Teeth! Oral Health

03 March: Spring forward with safety! Household Safety

04 April: Make celebrations like fiesta fun & healthy

05 May: Healthy Vision Month

06 June: Summer Time Safety- Be Sunwise

07 July: Swim Safety

08 August: The school day just got healthier!

09 September: Food Safety Tips (National Food Education Month)

10 October: Beware of strangers! Stranger Danger

11 November: Dangers of Secondhand Smoke

12 December: Medication Safety

H4K-Standard Care Messages

01 January: Illness Season- Flu & You

Send Time	Send Date	Broadcast Name	Message	Character count
		SC-01LN01	Health4Kids: Cold & flu season is upon us once again! Recognize the symptoms: stuffy or runny nose, sneezing, a sore throat, a cough, and a headache.	149
		SC-01LN01-S	Health4Kids: Reconozca los síntomas de la gripe y el flu: congestión y nariz que moquea, estornudos, tos y dolor de cabeza.	123
		SC-01LN02	Health4Kids: AH-CHOO! The flu is contagious, to have the best protection against the flu, it's important to have your family get the shot every year.	140
		SC-01LN02-S	Health4Kids: ¡AH-CHOO! El flu es contagioso, es importante que su familia recibe la vacuna contra la gripe.	107
		SC-01LN03	Health4Kids: Sniffle season strategies! Teach your child to wash hands well & often w/ soap, especially after using the bathroom, and after coughing/sneezing.	159
		SC-01LN03-S	Health4Kids: ¡Hábitos para prevenir estornudos! Enséñele a su niño como lavarse las manos después de ir al baño o toser/estornudar.	131
		SC-01LN04	Health4Kids: Sharing is not caring! Keep sick children away from other people & don't send your child to day care or school if they have the flu.	146
		SC-01LN04-S	Health4Kids: ¡Compartir no es querer! Mantenga niños enfermos lejos de los de más y fuera de guarderías o escuela.	114
		SC-01LN05	Health4Kids: So long sniffles! Teach your child to avoid touching his/her eyes, nose and mouth to prevent the spread of germs.	126
		SC-01LN05-S	Health4Kids: ¡Adiós estornudos! Enséñele a su niño cómo evitar sus ojos, nariz y boca pa' prevenir la diseminación de gérmenes.	127
		SC-01LN06	Health4Kids: Bring on the heat! Hot drinks soothe coughs & sore throats while also clearing mucus. So eat (or drink) your chicken soup!	135
		SC01LN06-S	Health4Kids: ¡Traiga lo caliente! Bebidas calientes calma la tos y garganta mientras alivia el moco. ¡Coma/beba su sopa de pollo!	129
		SC01LN07	Health4Kids: Spread fun, not the flu! If your child does not feel well and has a fever, he/she should go to the doctor instead of school.	138
		SC01LN07-S	Health4Kids: ¡Extienda la diversión, no la gripe! Si su niño no se siente bien y tiene calentura, llévelo al doctor no a la escuela.	132

H4K-Standard Care Messages

02 February: Healthy Teeth! Oral Health

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character count
		SC-02LN01	Health4Kids: SMILE! Make sure your child brushes their teeth at least twice each day, morning and night.	104
		SC-02LN01-S	Health4Kids: ¡SONRIA! Asegúrese que su niño se lave los dientes por lo menos 2 veces al día, en la mañana y en la noche.	120
		SC-02LN02	Health4Kids: Create healthy habits for your kids! Encourage them to floss their teeth everyday.	95
		SC-02LN02-S	Health4Kids: ¡Cree hábitos saludables para sus niños! Anímelos a usar el hilo dental todos los días.	100
		SC-02LN03	Health4Kids: Take care of your child's smile! Your child should visit the dentist at least twice a year.	104
		SC-02LN03-S	Health4Kids: ¡Cuida la sonrisa de su niño! Lleva a su niño al dentista por lo menos 2 veces al año.	99
		SC-02LN04	Health4Kids: Did you know toothbrushes should be changed 3-4 times a year? Protect your child's teeth!	102
		SC-02LN04-S	Health4Kids: ¿Sabía que el cepillo de diente se reemplaza 3 o 4 veces al año? ¡Proteja los dientes de su niño!	110
		SC-02LN05	Health4Kids: SAY CHEESE! Strong, healthy teeth help your kids chew the food to help them grow!	101
		SC-02LN05-S	Health4Kids: ¡CHEEZ! Dientes fuertes y saludables ayudan a sus niños masticar la comida para un buen crecimiento.	113
		SC-02LN06	Health4Kids: After you eat, bacteria go crazy over the sugar on your teeth, like ants at a picnic. So be sure to brush & floss!	127
		SC-02LN06-S	Health4Kids: Después de comer, bacteria consume azúcar en sus dientes, como hormigas en un picnic. ¡Talle sus dientes y use el hilo dental!	139
		SC-02LN07	Health4Kids: Protect your child's teeth! Wear a mouthguard when playing any sports or active games.	86
		SC-02LN07-S	Health4Kids: ¡Proteja los dientes de su niño! Use un protector bucal cuando juegue algún deporte o juegos activos.	114

H4K-Standard Care Messages

03 March: Spring forward with safety! Household Safety

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character count
		SC-03LN01	Health4Kids: Spring cleaning? Check under the sink and around the house for old, potentially toxic cleaning products and dispose of them.	137
		SC-03LN01-S	Health4Kids: ¿Limpieza primaveral? Busque alrededor de la casa para viejos productos tóxicos de limpieza y tírelos a la basura.	127
		SC-03LN02	Health4Kids: Identify the fire hazards in your house! CHECK THE BATTERIES! Smoke alarms are an important part of a home fire escape plan.	137
		SC-03LN02-S	Health4Kids: ¡Identifique riesgos de fuego en su casa! ¡Verifique las baterías de los detectores de humo como primer plan de escape.	132
		SC-03LN03	Health4Kids: OUCH! Don't get shocked! Electricity can be dangerous, always turn off appliances before unplugging the electric cord.	132
		SC-03LN03-S	Health4Kids: ¡OUCH! Electricidad puede ser peligroso, mantenga buena práctica y apague componentes antes de remover el enchufe.	127
		SC-03LN04	Health4Kids: How can you avoid accidents in your home? Check for electrical cords, or lose rugs in the room that a person could trip over.	138
		SC-03LN04-S	Health4Kids: ¿Cómo previene accidentes en su casa? Busque extensiones o tapetes en el cuarto que pueden provocar un tropiezo.	125
		SC-03LN05	Health4Kids: Have an emergency? Keep a list of emergency phone numbers easy to access. TIP: Use a magnet and keep the list on the fridge!	137
		SC-03LN05-S	Health4Kids: ¿Una emergencia? Mantenga una lista de números de emergencia pa' tal ocasión. CONSEJO: Use un magneto y colóquelo en el refri.	139
		SC-03LN06	Health4Kids: Identify danger zones in your home. Bathroom Tip: put non-slip mats in & outside the tub/shower so your kids won't slip!	133
		SC-03LN06-S	Health4Kids: Identifique zonas de peligro. CONSEJO: Ponga una alfombra antideslizante adentro y afuera de la tina/regadera para los niños.	138
		SC-03LN07	Health4Kids: Stove tops can stay hot even after they have been shut off. Remind your child to not touch the burners.	117
		SC-03LN07-S	Health4Kids: Las hornillas de la cocina pueden estar caliente aunque están apagadas. Recuérdele a su niño de no tocarlas.	121

H4K-Standard Care Messages

04 April: Make celebrations like fiesta fun & safe!

Send Time	Send Date	Broadcast Name	Message	Character count
		SC-04LN01	Health4Kids: Help keep San Antonio beautiful during Fiesta by recycling! Place plastic bottles & aluminum cans in recycling bins at fiesta events & parades.	156
		SC-04LN01-S	Health4Kids: ¡Reciclar durante la fiesta para mantener San Antonio limpia! Coloque botellas de vidrio y aluminio en botes de reciclaje.	135
		SC-04LN02	Health4Kids: Fiesta & carnivals = BIG CROWDS! Make sure your children know to stay CLOSE to you, and are aware of stranger danger!	130
		SC-04LN02-S	Health4Kids: Fiesta y carnavales= ¡muchas gente! Asegúrese que sus niños se queden CERCA de usted y estén atentos a desconocidos.	128
		SC-04LN03	Health4Kids: FIESTA TIP- Remind your child to stay out of the street, particularly during parades. Accidents happen when floats are unable to make sudden stops.	160
		SC-04LN03-S	Health4Kids: CONSEJO PARA FIESTA: Recuérdele a sus niños de evitar la calle, especialmente durante el desfile. ¡Evite accidentes!	129
		SC-04LN04	Health4Kids: ¡Viva Fiesta! Fiesta means springtime heat, cool beverages & confetti showers. Keep cool with casual wear such as T-shirts, shorts, & sneakers.	156
		SC-04LN04-S	Health4Kids: ¡Viva Fiesta! Fiesta significa primavera, bebidas refrescantes & confeti. Manténgase fresco con una camisa, shorts, y tenis.	137
		SC-04LN05	Health4Kids: APPLY SUNSCREEN. Fiesta promises tons of outdoor fun; so apply sunscreen often or you'll end up redder than King Antonio's cape.	141
		SC-04LN05-S	Health4Kids: APLIQUE CREMA PARA EL SOL. Fiesta promete muchas actividades al aire libre; así que aplique la crema con frecuencia.	129
		SC-04LN06	Health4Kids: Spending time at the parades? PLAN AHEAD! Carry a water bottle in your purse/pocket. This is a cheap & easy way to keep you & your child hydrated!	159
		SC-04LN06-S	Health4Kids: ¿Pasando tiempo en el desfile? ¡Planifique! Cargue una botella de agua en su bolsa para mantenerse hidratados usted y su niño.	139
		SC-04LN07	Health4Kids: Make sure your children stay by your side during Fiesta. Agree on a meeting place before the festivities in case you get separated!	144
		SC-04Ln07-S	Health4Kids: Asegúrese que su niño se quede cerca de usted durante Fiesta. ¡Póngase de acuerdo en donde reunirse en caso que se separen!	139

H4K-Standard Care Messages

05 May: Healthy Vision

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character count
		SC-05LN01	Health4Kids: Eat right to protect your sight! Healthy vision starts with the food on your plate. TIP: eggs & green, leafy vegetables are great choices!	151
		SC-05LN01-S	Health4Kids: ¡Al comer bien protege su vista! Vista saludable empieza con la alimentación. OPCIONES SANAS: huevos y verduras verdes.	132
		SC-05LN02	Health4Kids: Texas has plenty of sunshine! Be sure to wear sunglasses to protect your eyes from the sun's damaging rays.	120
		SC-05LN02-S	Health4Kids: ¡Texas tiene mucho sol! Asegúrese de usar las gafas para proteger sus ojos contra los rayos del sol.	113
		SC-05LN03	Health4Kids: Make it last a lifetime! Some eye disease and conditions run in families, so it's important to know your family eye health history.	144
		SC-05LN03-S	Health4Kids: Ciertas enfermedades y condiciones de los ojos corren en la familia, es importante saber el historial médico de su familia.	136
		SC-05LN04	Health4Kids: Watch your child for signs of poor vision / crossed eyes. If you notice them struggling to read or squinting, have your child examined right away.	159
		SC-05LN04-S	Health4Kids: Observe su niño por señas de mala vista/bizco. Si nota que batalla cuando lee, puede ser el tiempo para un examen de vista.	136
		SC-05LN05	Health4Kids: Your child's eyes are constantly in use in the classroom & at play. Be sure to take care of your child's vision so that learning & play are easy!	158
		SC-05LN05-S	Health4Kids: Los ojos de su niño están constantemente en uso así como en la clase o jugando. Cuídese la vista para el aprendizaje y juego.	139
		SC-05LN06	Health4Kids: See the eye doctor regularly! Eye exams monitor eye health and can detect other health issues, like glaucoma & diabetes.	133
		SC-05LN06-S	Health4Kids: ¡Visite el optometrista! Exámenes ayudan a monitorear la salud de los ojos y detectan problemas como glaucoma o diabetes.	134
		SC-05LN07	Health4Kids: Take a break from looking at the computer screen or phone for a long time. Every 20 minutes look away for 20 seconds.	147

H4K-Standard Care Messages

		SC-05LN07-S	Health4Kids: Descanse la vista después de ver la computadora o teléfono por mucho tiempo. Cada 20 minutos, mire 20 segundos hacia otro lado.	140
--	--	-------------	--	-----

06 June: Summer Time Safety- Be Sunwise

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character count
		SC-06LN01	Health4Kids: Beat the heat! Wear appropriate clothing, and throw on a hat to keep the family dressed "cool"!	108
		SC-06LN01-S	Health4Kids: ¡Gáñele al calor! Use ropa adecuada y una cachucha para mantener la familia vestida fresca.	104
		SC-06LN02	Health4Kids: Texas heat is HOT! Be sure to take frequent water breaks this time of year to stay hydrated.	105
		SC-06LN02-S	Health4Kids: El calor de Texas es ¡CALIENTE! Asegúrese de tomar agua con frecuencia durante esta temporada para mantenerse hidratado.	135
		SC-06LN03	Health4Kids: OUCH! Sunburn is no fun! Be sure to apply sunscreen with an SPF of at least 15 every 2 hours when you and your child are outdoors.	143
		SC-06LN03-S	Health4Kids: ¡OUCH! ¡Quemadura del sol no es divertida! Aplique crema para el sol de 15 SPF cada 2 horas cuando este al aire libre.	131
		SC-06LN04	Health4Kids: Outsmart summer dangers! NEVER leave kids or pets unattended in a hot vehicle, EVEN if the windows are cracked open.	129
		SC-06LN04-S	Health4Kids: ¡Los peligros del verano! NUNCA deje a su niño o mascota en un carro caliente, AUNQUE los vidrios estén bajados.	125
		SC-06LN05	Health4Kids: What's the temperature today? Schedule outdoor activities to avoid high heat- go outside in the morning and evening for cooler hours.	146
		SC-06LN05-S	Health4Kids: ¿Cual es la temperatura de hoy? Para evitar las temperaturas altas-planea actividades en las mañanas o en la tarde.	128
		SC-06LN06	Health4Kids: Summer First Aid Kit! Kids get lots of cuts and scrapes during the warm summer months, so it's nice to be prepared.	128

H4K-Standard Care Messages

		SC-06LN06-S	Health4Kids: ¡Botiquín de 1ros auxilios para verano! Manténgase preparado estos días calientes para las cortadas y raspones de los niños.	137
		SC-06LN07	Health4Kids: Practice healthy skin habits with your child! When out in the sun, wear a hat and also use “broad-spectrum” sunscreen.	131
		SC-06LN07-S	Health4Kids: ¡Practique hábitos sanos de la piel con su niño! Al andar afuera en el sol, use una cachucha y también crema para el sol.	134

07 July: Swim Safety

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character count
		SC-07LN01	Health4Kids: Stay safe in the water! Be sure your child is NEVER swimming alone, and at least one adult is ALWAYS watching them in or around the water.	151
		SC-07LN01-S	Health4Kids: ¡Manténgase seguro en el agua! NUNCA deje su niño nadando solo. Asegúrese que 1 adulto este vigilando lo que sucede en el agua.	140
		SC-07LN02	Health4Kids: Use floating toys and noodles for fun, not for safety! Don't use them in place of life jackets.	108
		SC-07LN02-S	Health4Kids: Use juguetes flotantes y fideos acuáticos para diversión, no para seguridad. No los use en lugar de salvavidas.	138
		SC-07LN03	Health4Kids: Follow posted safety rules & warnings around the pool. Teach kids that being safe in & around the water is an important responsibility.	150
		SC-07LN03-S	Health4Kids: Siga las reglas y avisos de seguridad publicado en las piscinas. Enséñeles a sus niños como ser responsables en el agua.	130
		SC-07LN04	Health4Kids: SPIT IT OUT! Teach kids not to drink the pool water. To prevent choking, never chew gum or eat while swimming, diving or playing in water.	151
		SC-07LN04-S	Health4Kids: ¡ESCUPELO! Enséñele a sus niños no tomar el agua de la piscina. Para prevenir asfixia, no mastique	128

H4K-Standard Care Messages

			chicle o coma cuando nadando.	
		SC-07LN05	Health4Kids: Pool weather? Pay attention to local weather conditions and forecasts. STOP swimming at the first sign of bad weather.	137
		SC-07LN05-S	Health4Kids: ¿Clima para nadar? Preste atención a las condiciones y pronósticos del clima. PARE de nadar a la primera señal de mal clima.	140
		SC-07LN06	Health4Kids: Put the cell phone away! Give young children 100% of your attention when they are near or around water.	116
		SC-07LN06-S	Health4Kids: ¡Guarde su celular! Dar a los niños 100% de su atención cuando están cerca o alrededor del agua.	109
		SC-07LN07	Health4Kids: Encourage your child to drink plenty of water regularly, even when they are in the pool.	103
		SC-07LN07-S	Health4Kids: Anime a su niño a beber agua frecuentemente, aunque este en la piscina.	84

08 August: The school day just got healthier!

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character count
		SC-08LN01	Health4Kids: A new school year is beginning! Take your child to see the school and meet the teacher.	100
		SC-08LN01-S	Health4Kids: ¡El año escolar se acerca! Lleve su niño a ver la escuela y conocer el maestro.	126
		SC-08LN02	Health4Kids: Shift your kids from summer carefree sleep hours to bedtime schedules. A bedtime routine will help your kids be ready to learn in the morning!	155
		SC-08LN02-S	Health4kids: En el verano mantenga un horario de dormir para sus niños. Una rutina ayudará a sus niños estar preparados para aprender.	134
		SC-08LN03	Health4Kids: Don't forget the shots! Make sure your child's immunizations are up to date, so being back in the classroom is no problem!	135
		SC-08LN03-S	Health4Kids: ¡No olvide las vacunas! Asegúrese que las vacunas de su niño estén al día, esto ayudara el regreso a clase sin ningún problema.	138
		SC-08LN04	Health4Kids: TIPS for a safe backpack: light pack + two wide, thick, padded shoulder straps + a padded back = SAFE SCHOOL YEAR	126

H4K-Standard Care Messages

		SC-08LN04-S	Health4Kids: CONSEJOS para una mochila segura: empaque la mochila con poco peso, por lo menos 2 correas y una espalda acolchonada.	130
		SC-08LN05	Health4Kids: Be ready for class! It's a good idea to take your child for a physical and eye exam before school starts.	119
		SC-08LN05-S	Health4Kids: ¡Prepárese para clase! Es buena idea llevar a su niño un examen físico y examen vista antes que empiece la escuela.	135
		SC-08LN06	Health4Kids: Health problems should be made known to the school. There are so many allergies now to foods, plants, or beestings. Have the teacher aware!	152
		SC-08LN06-S	Health4Kids: Hoy hay muchas alergias en comida, plantas, o piquete de abejas, notifique la escuela sobre los problemas de salud de su niño.	139
		SC-08LN07	Health4Kids: Do not let your kid go to school if they do not feel well. Have them stay home so they do not spread germs!	120
		SC-08LN07-S	Health4Kids: No deje que su niño vaya a la escuela si no se sienten bien. ¡Deje que se queden reposando en casa y eviten pasar los gérmenes!	140

09 September: Food Safety Tips (National Food Education Month)

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character count
		SC-09LN01	Health4Kids: BACTERIA can easily spread around the kitchen & onto food, putting your family at risk for food poisoning! WASH hands, surfaces, & produce often!	159
		SC-09LN01-S	Health4Kids: ¡BACTERIA puede propagarse en la cocina arriesgando a la familia! LAVE sus manos, superficies, y productos con frecuencia.	135
		SC-09LN02	Health4Kids: Keep it CHILLED! Refrigerate foods quickly & at a proper temperature to slow the growth of bacteria & prevent food poisoning.	138
		SC-09LN02-S	Health4Kids: Matenlo ¡ENFRIADO! Refrigere comida a una temperatura apropiada pa' retrasar el crecimiento de bacteria y prevenir enfermedad.	140
		SC-09LN03	Health4Kids: Separate, don't cross contaminate! BUYING TIP- bag fresh fruits and vegetables separately from meat, poultry and seafood products.	144
		SC-09LN03-S	Health4Kids: ¡Separe, no contamine! CONSEJO de COMPRA: Bolsa frutas y verduras frescas separadas de la carne, pollo y mariscos.	127
		SC-09LN04	Health4Kids: BEGIN WITH CLEAN HANDS! Wash & scrub your hands for 20 seconds with warm water and soap before	142

H4K-Standard Care Messages

			and after preparing fresh produce.	
		SC-09LN04-S	Health4Kids: COMIENCE CON MANOS LIMPIAS! Talle sus manos por 20 segundos con agua tibia y jabón antes y después de preparar frutas/verduras.	140
		SC-09LN05	Health4Kids: Cook to proper temperatures! Measure with a food thermometer before removing food from the oven to keep your family safe!	134
		SC-09LN05-S	Health4Kids: Cocine con ¡temperaturas apropiadas! Use un termómetro antes de quitar la comida del horno para mantener la familia segura.	139
		SC-09LN06	Health4Kids: Keep lunches cold by using a small frozen gel pack or frozen juice box. TIP: create layers by doubling paper lunch bags to keep food cooler.	153
		SC-09LN06-S	Health4Kids: Mantenga los almuerzos fríos usando una bolsa pequeña de hielo. PISTA: Use doble capas de papel para mantener comidas frías.	137
		SC-09LN07	Health4Kids: Clean out expired foods from your refrigerator and pantry every 3 months! Make sure your food is safe for your family.	131
		SC-09LN07-S	Health4Kids: Cada 3 meses ¡limpie los alimentos vencidos de su refrigerador y gabinetes! Asegúrese que su comida sea segura para su familia.	140

10 October: Beware of strangers! Stranger Danger

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character count
		SC-10LN01	Health4Kids: Teach your child not to be tricked but SMART! Strangers can smile & act friendly. Explain that they should be careful around all strangers.	152
		SC-10LN01-S	Health4Kids: Ensenele a su niño estar preparado. Extraños pueden actuar amistosos. Explíqueles como ser cuidadosos con extraños.	128
		SC-10LN02	Health4Kids: Discuss with your children how to identify safe adults who they can go to when they are in danger – people like police and firefighters.	149
		SC-10LN02-S	Health4Kids: Hable con sus niños sobre cómo identificar adultos seguros con quien confiar cuando hay peligro- como la policía o bomberos.	137
		SC-10LN03	Health4Kids: BE AWARE! Teach your child to pay attention to their surroundings and be on the lookout for suspicious people & vehicles.	135
		SC-	Health4Kids. ¡SEA CONSCIENTE! Enséñele a su niño como	127

H4K-Standard Care Messages

		10LN03-S	ser atento a su alrededor y ser cuidadoso con gente y carros sospechosos.	
		SC-10LN04	Health4Kids: "I DON'T KNOW YOU!" - teach your child to shout this or something similar, so people know they are in trouble if a person follows or grabs them.	157
		SC-10LN04-S	Health4Kids: "¡NO LO CONOZCO!" Enséñele a su niño como gritar para avisar a la multitud cuando alguien lo sigue o intente de agarrarlo.	135
		SC-10LN05	Health4Kids: KNOCK KNOCK, WHO'S THERE? Remind your child to never let anyone inside – even if they know the person – if you did not give permission in advance.	160
		SC-10LN05-S	Health4Kids: KNOCK KNOCK ¿QUIEN ES? Recuerdele a su niño que no deje a nadie entrar sin permiso-incluso a un conocido.	118
		SC-10LN06	Health4Kids: Where do I go if I'm in danger? Police/fire station, library, or a friend's house are all safe choices! Discuss safe locations with your child.	156
		SC-10LN06-S	Health4Kids: ¿Que si hay peligro? Centrales de policía/bombero, librerías, o casa de amistades son lugares seguros. ¡Hable con su niño!	135
		SC-10LN07	Health4Kids: Do not forget your flashlight if you are trick-or-treating tonight!	80
		SC-10LN07-S	Health4kids: ¡No olvide su linterna si esta noche va a trick-o-treat!	69

11 November: Dangers of secondhand smoke

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character count
		SC-11LN01	Health4Kids: Avoid dangers in the air! Don't allow smoking in your home. If family members or guests want to smoke, ask them to step outside.	141
		SC-11LN01-S	Health4Kids: ¡Evite peligros en el aire! No permita que fumen en casa. Si familiares o invitados quieren fumar, pídale que salgan afuera.	138
		SC-11LN02	Health4Kids: How risky is secondhand smoke? It causes/contributes to serious health problems including cancer, heart disease, & lung disease.	141
		SC-11LN02-S	Health4Kids: ¿Que tan peligroso es humo de segunda mano? Causa serios problemas de salud como cáncer, enfermedades del corazón y pulmones.	138
		SC-11LN03	Health4Kids: Did you know? Children who live with smokers cough & wheeze more and have a harder time getting over	120

H4K-Standard Care Messages

			colds.	
		SC-11LN03-S	Health4Kids: ¿Sabía usted? Niños en viven con fumadores, tosen y respiran con dificultad y tienen dificultad en mejorarse de una gripe.	136
		SC-11LN04	Health4Kids: What is SECONDHAND SMOKE? It's the combination of smoke that comes from a cigarette & smoke breathed out by a smoker.	131
		SC-11LN04-S	Health4Kids: ¿Que es HUMO de SEGUNDA MANO? Es la combinación de humo que viene del cigarro y el humo exhalado por un fumador.	125
		SC-11LN05	Health4Kids: PROTECT your loved ones from secondhand smoke! Keep your house & car smokefree to avoid breathing secondhand smoke!	128
		SC-11LN05-S	Health4Kids: ¡PROTEJA su familia del humo de segunda mano! Mantenga su casa y carro libre del humo de cigarro.	110
		SC-11LN06	Health4Kids: Smoking is harmful to the brain, & dangerous to the lungs. Encourage smokers trying to quit to stick with it & provide plenty of support!	150
		SC-11LN06-S	Health4Kids: Fumar daña el cerebro y es peligroso para los pulmones. Anime a fumadores que intente dejar el vicio con bastante apoyo.	134
		SC-11LN07	Health4Kids: Keep your family safe from secondhand smoke. Make your home and car smoke-free zones!	98
		SC-11LN07-S		

12 December: Medication Safety

Send Time	Send Date	Message Code	Message	Character count
		SC-12LN01	Health4Kids: UP & AWAY! Store medications safely. Walk around your house and find a storage place too high for a child to reach or see.	136
		SC-12LN01-S	Health4Kids: ¡ARRIBA Y LEJOS! Asegure las medicinas. Camine alrededor de su casa y encuentre almacenes fuera del alcance o vista de niños.	139
		SC-12LN02	Health4Kids: Kitchen spoons aren't all the same! Use the dosing device that comes with medicine. Proper dosing is important, particularly for children.	152

H4K-Standard Care Messages

		SC-12LN02-S	Health4Kids: ¡Las cucharas no son todas iguales! Use el medidor con las medicinas. Es importante que los niños reciban la dosis apropiada.	138
		SC-12LN03	Health4Kids: SAVE the TOLL-FREE Poison Help # into your phone: 1-800-222-1222. Call right away if you think your child might have gotten into a medicine.	154
		SC-12LN03-S	Health4Kids: GUARDE el NUMERO-GRATUITO del centro de envenenamiento 1-800-222-1222. Llame si cree usted que su niño se ha envenenado.	133
		SC-12LN04	Health4Kids: Don't be shy! Ask questions about all medications prescribed for your child. Questions help the doctor know what additional information to provide.	160
		SC-12LN04-S	Health4Kids: ¡No sea tímido! Pregunte sobre todas las medicinas para su niño. Preguntas le ayudan al doctor compartir información adicional.	140
		SC-12LN05	Health4Kids: DO NOT give medications prescribed for one of your children to another family member. Weight & age are important when prescribing medications.	155
		SC-12LN05-S	Health4Kids: NO comparta medicinas recetadas para su niño a otro miembro de la familia. Peso y edad son importantes para recetar medicinas.	139
		SC-12LN06	Health4Kids: DISPOSE of medications that are expired/unwanted. Medications expire if they are 1 yr. from the date the prescription is filled, unless noted.	156
		SC-12LN06-S	Health4Kids: Deshágase de medicinas expiradas. Medicinas se expiran 1 año de la fecha recetada, a menos que se indique lo contrario.	132
		SC-12LN07	Health4Kids: Store all medicines and vitamins out of sight and reach of children.	81
		SC-12LN07-S	Health4Kids: Mantenga todas las vitaminas y medicinas fuera del alcance y la vista de su niños.	97

H4K Standard Care Polls

1

01 January: Illness Season -Flu & You

Health4Kids: TRUE or FALSE? You only need to have the flu shot ONCE in your lifetime. (Reply w/#) 001 True 002 False (118)

Health4Kids: ¿CIERTO o FALSO? Solo necesita ponerse la vacuna contra la gripe UNA vez en su vida. (Responda c/#) 001 Cierto 002 Falso 136

Health4Kids: If you answered FALSE, you're CORRECT! Routine ANNUAL influenza vaccination (flu shot) is recommended for everyone. (129)

Health4Kids: Si contesto FALSO, ¡CORRECTO! Una rutina de vacuna (inyección de gripe) contra la influenza es recomendada ANUAL para todos. 137

Health4Kids: Which of the following is a sign your child could be getting the flu? (Reply w/#) 001 Fever 002 Dizziness 003 Ear pain 004 ALL (139)

Health4Kids: ¿Cuál es señal que su niño tiene la gripe? (Responda c/#) 001 Fiebre 002 Mareos 003 Dolor de oído 004 TODOS 120

Health4Kids: If you answered ALL, you're RIGHT! The flu is often confused with the common cold, but flu symptoms are usually more severe. (137)

Health4Kids: Si contesto TODOS, ¡CORRECTO! La gripe se confunde con un resfriado común, pero los síntomas usualmente son más severos. 133

Health4Kids: TRUE or FALSE? Children have a higher risk of getting the flu than an adult. (Reply w/#) 001 True 002 False (120)

Health4Kids: ¿CIERTO o FALSO? Niño tienen un riesgo de contraer la gripe más que un adulto. (Responda c/#) 001 Cierto 002 Falso 127

Health4Kids: If you answered TRUE, you're correct! Children are at higher risk for the flu because their immune systems are not fully developed. (144)

Health4Kids: Si contesto CIERTO, ¡CORRECTO! Niños están en alto riesgo de la gripe porque sus sistemas inmunitarios no están desarrollados. (139)

02 February: Healthy Teeth! Oral Health

Health4Kids: How often should children brush their teeth per day? (Reply w/#) 001 Twice a day 002 Once a day 003 Every other day 004 ALL are correct (148)

Health4Kids: ¿Cuántas veces al día deben los niños lavarse los dientes? (Responda c/#) 001 2 veces/día 002 1 vez/día 003 Cada otro día 004 TODOS 131

Health4Kids: If you answered TWICE A DAY, you're CORRECT! Why not brush your teeth with your child in the morning & evening? Model great oral hygiene! (151)

Health4Kids: Si contesto 2 veces/día, ¡CORRECTO! Lávese los dientes con su niño, en la mañana y en la tarde! Sea un gran modelo. 128

Health4Kids: TRUE or FALSE? Dentists recommend changing your toothbrush once a year. (Reply w/ #) 001 True 002 False (116)

Health4Kids: ¿CIERTO o FALSO? Dentistas recomiendan cambiar su cepillo una vez al año. (Responda c/#) 001 Cierto 002 Falso 122

Health4Kids: If you answered FALSE, you're RIGHT! New toothbrushes remove more plaque, and should be changed 3-4 times a year. (126)

Health4Kids: Si contesto FALSO, ¡CORRECTO! Nuevos cepillos de diente se deben reemplazar 3-4 veces al año para remover más placa. 129

03 March: Spring forward with safety! Household Safety

Health4Kids: TRUE or FALSE? Smoke alarms are an important part of a home fire escape plan. (Reply w/#) 001 True 002 False (122)

Health4Kids: ¿CIERTO o FALSO? Detectores de humo son importante para un plan de escape en su hogar. (Responda c/#) 001 Cierto 002 Falso 135

Health4Kids: If you answered TRUE, you're CORRECT! Test all smoke alarms at least once a month to be sure they work for your family's safety! (141)

Health4Kids; Si contesto CIERTO, ¡CORRECTO! Pruebe sus detectores por lo menos 1 vez al mes para la seguridad de su familia. 124

As of: 05/18/16

Health4Kids: Which appliance should be turned off before being unplugged from the outlet? (Reply w/#)
001 Iron 002 Toaster 003 Stereo 004 ALL (143)

Health4Kids: ¿Cual aparato tiene que estar apagado antes de desenchufarlo? (Responda c/#) 001
Plancha 002 Tostador 003 Estereo 004 TODOS 136

Health4Kids: If you answered ALL, you're RIGHT! Electricity can be dangerous. Always turn OFF
appliances before unplugging the electric cord. (142)

Health4Kids: Si contesto TODOS, ¡CORRECTO! Electricidad puede ser peligrosa. Siempre apague los
aparatos antes de desenchufarlos. 129

04 April: Make celebrations like fiesta fun & safe!

Health4Kids: Are recycle bins available at Fiesta events? (Reply w/ #) 001 Yes 002 No (86)

Health4Kids: ¿Hay disponibles botes de reciclaje en los eventos de Fiesta? (Responda c/#) 001 Si 002 No
103

Health4Kids: If you answered YES, you're CORRECT! Fiesta has plastic bottle & aluminum can recycling
bins available! Keep San Antonio GREEN & CLEAN! (148)

Health4Kids: Si contesto SI, ¡CORRECTO! Fiesta tiene botes para envases de aluminio y plástico!
¡Mantenga la ciudad limpia y verde! 131

Health4Kids: Which of the following is NOT a way to stay cool during the Fiesta heat? (Reply w/#) 001
Drink water 002 Use sunscreen 003 Wear jeans (148)

Health4Kids: ¿Cuál NO es una manera de mantenerse fresco durante el calor en Fiesta? (Responda c/#)
001 Agua 002 Bloqueador 003 Pantalón 136

Health4Kids: If you answered WEAR JEANS, you're RIGHT! Keep cool with casual wear such as cotton t-
shirts, shorts & sneakers. ¡Viva Fiesta! (139)

Health4Kids: Si contesto PANTALON, ¡CORRECTO! Manténgase fresco con un vestuario casual como
camisetas de algodón, shorts, y tenis. 131

H4K Standard Care Polls

4

05 May: Healthy Vision

Health4Kids: TRUE or FALSE? Sunglasses are just for fashion and do NOT protect eye vision. (Reply w/ #)
001 True 002 False (124)

Health4Kids: ¿CIERTO o FALSO? Gafas de sol solo son para moda y NO protegen los ojos. (Responda c/#)
001 Cierto 002 Falso 121

Health4Kids: If you answered FALSE, you're CORRECT! Sunglasses help protect your eyes from the sun's
damaging rays. (115)

Health4Kids: Si contesto FALSO, ¡CORRECTO! Gafas de sol ayudan a proteger los ojos contra los rayos
solares. 109

Health4Kids: Which of the following is a sign that your child's vision needs to be checked? (Reply w/#)
001 Rubbing eyes 002 Squinting eyes 003 All (147)

Health4Kids: ¿Cuál es una señal que su niño necesita un chequeo de vista? (Responda c/#) 001 Talla los
ojos 002 Forza la vista 003 TODOS 136

Health4Kids: If you answered ALL, you're RIGHT! Watch your child for signs of poor vision & schedule
eye doctor appointments regularly. (136)

Health4Kids: Si contesto TODOS, ¡CORRECTO! Observe las señales de mal vista y haga una cita con su
optómetro. (109)

06 June: Summer Time Safety-Be Sunwise

Health4Kids: How often should you apply sunscreen when spending time outdoors? (Reply w/#) 001
Every 2 hrs. 002 Every 4 hrs. 003 Apply once (139)

Health4Kids: ¿Cuantas veces tiene que aplicar bloqueador solar cuando esté afuera? (Responda c/#) 001
Cada 2 hrs 002 Cada 4hrs 003 Una vez 138

Health4Kids: If you answered EVERY 2 HRS, you're CORRECT! Apply sunscreen with an SPF of at least 15
every 2 hrs. when outdoors. (128)

Health4Kids: Si contesto CADA 2HRS, ¡CORRECTO! Aplique bloqueador solar con 15 SPF cada 2 horas
cuando este afuera. 115

As of: 05/18/16

Health4Kids: TRUE or FALSE? To avoid the heat it is best to schedule outdoor activities in the morning & evening. (Reply w/#) 001 True 002 False (145)

Health4Kids: ¿CIERTO o FALSO? Para evitar el calor, es mejor programar actividades en la mañana y tarde. (Reponda c/#) 001 Cierto 002 Falso 139

Health4Kids: If you answered TRUE, you're RIGHT! To avoid the heat schedule outdoor activities in the early morning & late evening. (131)

Health4Kids: Si contesto CIERTO, ¡CORRECTO! Para evitar el calor programe las actividades temprano en la mañana y tarde en la noche. 132

07 July: Swim Safety

Health4Kids: Floating toys and noodles can be used for pool safety when needed. (Reply w/#) 001 Yes 002 No (106)

Health4Kids: Los juguetes flotantes y fideos acuáticos pueden ser usados como salvavidas. (Responda c/#) 001 Si 002 No 118

Health4Kids: If you answered NO, you're CORRECT! Floating toys and noodles are for fun, NOT for safety! Don't use them in place of life jackets. (140)

Health4Kids: Si contesto NO, ¡CORRECTO! Los juguetes flotantes y fideos acuáticos son para diversión, NO como ¡salvavidas! 123

Health4Kids: TRUE or FALSE? If your child is a confident swimmer there is no need to watch them in the water. (Reply w/#) 001 True 002 False (140)

Health4Kids: ¿CIERTO o FALSO? Si su niño es bueno para nadar no hay necesidad de cuidarlo. (Responda c/#) 001 Cierto 002 Falso 126

Health4Kids: If you answered FALSE, you're RIGHT! Be sure your child is NEVER swimming alone & at least one adult is supervising him or her. (142)

Health4Kids: Si contesto FALSO, ¡CORRECTO! Asegure que su niño NUNCA este nadando solo y que por lo menos un adulto este supervisando. 134

Health4Kids: Should adults talk or text while the children are in the water (Reply w/#) 001 Yes 002 No
(102)

Health4Kids: Esta en lo correcto que los adultos platiquen o manden mensajes de textos mientras los niños están en el agua. (Responda c/#) 001 Si 002 No (126)

Health4Kids: If you answered NO, you're CORRECT! Adults should not be distracted when watching children swim. (109)

Health4Kids: Si contesto NO, ¡CORRECTO! Los adultos no deberían ser distraídos mientras los niños nada. (103)

08 August: The school day just got healthier!

Health4Kids: How many hours of sleep are recommended for your child to have each night? (Reply w/#)
001 6 hrs 002 8 hrs 003 10 hrs (130)

Health4Kids: ¿Cuántas horas de sueño son recomendadas para su niño cada noche? (Responda c/#) 001
6hrs 002 8hrs 003 10 hrs 122

Health4Kids: If you answered 10, you're CORRECT! Sleep is essential to health & education. Maintain a
bedtime routine to help stay focused in class! (148)

Health4Kids: Si contesto 10, ¡CORRECTO! El sueño es esencial para la salud y educación. Mantenga una
rutina de dormir para enfocarse en clase. (142)

Health4Kids: TRUE or FALSE? A single strap backpack is better for your child than a two-strap backpack.
(Reply w/#) 001 True 002 False (135)

Health4Kids: ¿CIERTO o FALSO? Una mochila de 1 tira es mejor para su niño que una mochila de 2 tiras.
(Responda c/#) 001 Cierto 002 Falso 137

Health4Kids: If you answered FALSE, you're CORRECT! Two- strap backpacks are best because the weight
of the pack is evenly distributed across the body. (151)

Health4Kids: Si contesto FALSO, ¡CORRECTO! Una mochila de dos tiras es mejor porque el peso se
distribuye por todo el cuerpo. 125

09 September: Food Safety Tips (National Food Education Month)

Health4Kids: To avoid bacteria spreading in the kitchen which should be washed? (Reply w/#) 001 Hands 002 Produce 003 Counter tops 004 ALL (138)

Health4Kids: ¿Para evitar la propagación de bacteria en la cocina que se lava? (Responda c/#) 001 Manos 002 Productos 003 Encimera 004 TODOS 140

Health4Kids: If you answered ALL, you're RIGHT! Bacteria can spread easily around the kitchen. WASH hands, surfaces, and produce often! (135)

Health4Kids: Si contesto TODOS, ¡CORRECTO! Bacteria se puede propagarse fácil en la cocina. ¡LAVE las manos, superficies y productos! 133

Health4Kids: TRUE or FALSE? Chicken should be bagged and stored in the same area as fresh vegetables. (Reply w/#) 001 True 002 False (133)

Health4Kids: ¿CIERTO o FALSO? Pollo puede ser embolsado y guardado en la misma área que la verdura fresca. (Responda c/#) 001 Cierto 002 Falso 142

Health4Kids: If you answered FALSE, you're CORRECT! Separate, don't cross contaminate! Fruits & vegetables should be separated from poultry. (141)

Health4Kids: Si contesto FALSO, ¡CORRECTO! Separe, ¡no contamine! Frutas y verduras tienen que ser separadas de las carnes. 123

10 October: Beware of strangers! Stranger Danger!

Health4Kids: Safe adults your child should identify in times of danger include: (Reply w/#) 001 Police officers 002 Any adult 003 Adult with kids (145)

Health4Kids: En caso de peligro, adultos en que su niño pueden confiar: (Responda c/#) 001 Policía 002 Cualquier adulto 003 Adulto con niños (140)

Health4Kids: If you answered POLICE OFFICER, you're RIGHT! Teach your child to identify safe adults—like police officers & firefighters. (136)

Health4Kids: Si contesto POLICIA, ¡CORRECTO! Enséñele a su niño cómo identificar adultos de confianza como policías y bomberos. 126

Health4Kids: TRUE or FALSE? A trusted friend's home may be used as a safe location for your child if they are in danger. (Reply w/#) 001 True 002 False (151)

As of: 05/18/16

H4K Standard Care Polls

8

Health4Kids: ¿CIERTO o FALSO? Casa de un amigo de confianza puede ser un lugar seguro en caso de peligro. (Responda c/#) 001 Cierto 002 Falso 141

Health4Kids: If you answered TRUE, you're CORRECT! Police/fire station, library, or a trusted friend's home are ALL safe choices! (130)

Health4Kids: Si contesto CIERTO, ¡CORRECTO! Estaciones de policía/bombero, biblioteca o casa de un amigo de confianza son ¡opciones seguras! 140

11 November: Dangers of secondhand smoke

Health4Kids: Secondhand smoke can cause health problems like: (Reply w/#) 001 Flu 002 Tooth ache 003 Heart disease (114)

Health4Kids: Humo de segunda mano causa problemas de salud como: (Responda c/#) 001 Gripe 002 Dolor de dientes 003 Enfermedad del corazón 137

Health4Kids: If you answered HEART DISEASE, you're RIGHT! Secondhand smoke can cause serious health problems like cancer, heart disease & lung disease. (151)

Health4Kids: Si contesto ENFERMEDAD DEL CORAZÓN, ¡CORRECTO! Humo de segunda mano causa problemas serios como cáncer y enfermedad de pulmón. 139

Health4Kids: TRUE or FALSE? Secondhand smoke includes the smoke breathed out by a smoker. (Reply w/ #) 001 True 002 False (121)

Health4Kids: ¿CIERTO o FALSO? Humo de segunda mano incluye el humo exhalado del fumador. (Responda c/#) 001 Cierto 002 Falso 124

Health4Kids: If you answered TRUE, you're CORRECT! Secondhand smoke is the combination of smoke that comes from a cigarette & smoke breathed out by a smoker. (157)

Health4Kids: Si contesto CIERTO, ¡CORRECTO! El humo de segunda mano es combinación de humo del cigarro y el humo exhalado del fumador. 134

12 December: Medication Safety

Health4Kids: The Poison Help Line charges a fee per phone call. (Reply w/#) 001 Yes 002 No (90)

As of: 05/18/16

H4K Standard Care Polls

9

Health4kids: La línea de Poison Help cobra un precio por cada llamada. (Responda c/#) 001 Si 002 No
102

Health4Kids: If you answered NO, you're RIGHT! The Poison Help Line is TOLL-FREE. Save 1-800-222-1222 to your phone for emergencies!
(133)

Health4Kids: Si contesto NO, ¡CORRECTO! La línea de Poison Help es gratis. Guarde 1-800-222-1222 en su teléfono en caso de emergencia!
135

Health4Kids: Which of the following affects the amount of medication given to a child? (Reply w/#) 001 Age 002 School grade 003 Height
(134)

Health4Kids: ¿Cuál de los siguientes afecta la cantidad de medicina dada para un niño? (Responda c/#) 001 Edad 002 Año escolar 003 Altura
137

Health4Kids: If you answered AGE, you're CORRECT! Age & weight are important when prescribing medications.
(107)

Health4Kids: Si contesto EDAD, ¡CORRECTO! Edad y peso son importantes cuando se prescriben medicamentos.
104