



All Because of Children Todo por los Niños

A Parent's Guide to Health and Family Support Services
in Columbus County (Una guía para padres sobre los servi-
cios de apoyo a la salud y la familia):

Acme-Delco/Bolton/Riegelwood

Chadbourn

Fair Bluff

Lake Waccamaw

Tabor City

Whiteville



*This is a publication of the Columbus County Partnership for Children
(Smart Start) in collaboration with the Healthy Kids Task Force.*

TABLE OF CONTENTS

Resources for Immunizations.....	Page 2
Resources for Well-Child Check-Ups.....	Page 3
Well-Child Check-Up Information.....	Pages 4-5
Medical Resources.....	Pages 6-13
Dental Resources.....	Pages 14
Emergency Resources.....	Pages 15-18
Emergency Shelters.....	Page 19
Nutritional Resources.....	Pages 20-21
Family Support Resources.....	Pages 21-24
Behavioral Health.....	Page 24

Índice

Información para las vacunas.....	página 2
Información para los chequeos físicos.....	página 3
Información de chequeos físicos para niños.....	página 4-5
Información de los recursos médicos.....	página 6-13
Información de los recursos dentales.....	página 14
Recursos de emergencia.....	página 15-18
Información de refugios de emergencia.....	página 19
Información de recursos nutricionales.....	página 20-21
Información de recursos de apoyo familiar.....	página 21-24
Recursos de Salud Mental.....	página 24

Resources for Immunizations

Información para las Vacunas

Acme-Delco/Bolton/Riegelwood

Riegelwood Medical Clinic - Pg. 8

Chadbourn

Chadbourn Family Practice - Pg. 8

G & G Healthcare PC - Pg. 8

Fair Bluff

Fair Bluff Family Practice - Pg. 9

Lake Waccamaw

Lake Waccamaw Primary Care - Pg. 9

Tabor City

South Columbus Medical Center - Pg. 10

Whiteville

Columbus County Community Health Center - Pg. 11

Columbus County Department of Public Health - Pg. 11

Columbus Pediatrics & Adolescent Care - Pg. 12

G & G Healthcare PC - Pg. 12

Health Partners PC - Pg. 13

Whiteville Medical Associates (Dr. Waldman) - Pg. 13

Resources for Well-Child Check-Ups

Información para los Chequeos físicos

Acme-Delco/Bolton/Riegelwood

Goshen Medical Center - Pg. 7

Riegelwood Medical Clinic - Pg. 8

Chadbourn

Chadbourn Family Practice - Pg. 8

G & G Healthcare PC - Pg. 8

West Columbus Family Practice, PA - Pg. 9

Fair Bluff

Fair Bluff Family Practice - Pg. 9

Tabor City

South Columbus Medical Center - Pg. 10

Tabor City Family Medicine Center - Pg. 10 **Whiteville**

Columbus County Community Health Center - Pg. 11

Columbus County Department of Public Health - Pg. 11

Columbus Family Medical - Pg. 11

Columbus Pediatrics & Adolescent Care - Pg. 12

Cottle, Ronald W. MD - Pg. 12

G & G Healthcare PC - Pg. 12

Health Partners PC - Pg. 13

North Whiteville Urgent Care and Family Practice - Pg. 13

Whiteville Medical Associates (Dr. Waldman) - Pg. 13

Well Child Check-ups

An important part of a healthy childhood

Well-Child Check-ups Include

- Comprehensive Health History
- Measurements
- Lab Tests as Clinically Indicated
- Comprehensive Physical Exam
- Immunizations (shots)
- Vision & Hearing Screenings
- Dental Screening
- Nutrition Assessment
- Developmental Screening
- Anticipatory Guidance

*(Assessments are performed at age-appropriate intervals)

Recommended Well-Child Check-Up Schedule

- Within 1st Month
- 2 Months
- 4 Months
- 6 Months
- 9 or 15 Months
- 12 Months
- 18 Months
- For Children 2-20 Only Once Per Year

✓ Early treatment may help to keep health problems from becoming serious.

✓ Well-Child Checks help to identify your child's healthcare needs.

✓ Immunizations (There are new adolescent immunizations available).

✓ Well-Child Checks are important even if your child does not feel bad.

iiiChequeos Médicos Regulares!!!

Una parte importante de una niñez saludable

Los chequeos médicos del niño sano incluyen:

- Historial Médico Integral
- Medición de la Estatura y el Peso
- Exámenes de la Vista y el Oído
- Análisis Clínicos Indicados por el Médico
- Evaluación de la Nutrición
- Examen Dental
- Examen Físico Integral
- Vacunaciones
- Orientación Anticipatoria
- Seguimiento o Remisión Según lo Indicado

*(Las evaluaciones se realizan en los intervalos de tiempo apropiados según la edad de los niños)

Cronograma de visitas recomendado para los chequeos del niño sano:

- Dentro 1st Mes
- 2 Meses de Edad
- 4 Meses de Edad
- 6 Meses de Edad
- De 9 a 15 Meses de Edad
- 12 Meses de Edad
- 18 Meses de Edad
- En los niños de 2 a 20 años de edad, una vez al año

- ✓ Los chequeos ayudan a identificar las necesidades de atención médica de su hijo.
- ✓ El tratamiento a tiempo puede ayudar a evitar que los problemas de salud se tornen serios.
- ✓ Vacunaciones (Hay nuevas vacunas disponibles para los adolescentes).
- ✓ Los chequeos del niño sano son importantes aun si su hijo se siente bien.

State-wide Family Resources

Recursos en todo el Estado

Children's Special Health Services

Servicios de salud para niños especiales

Department of Health and Human Services

1916 Mail Service Center

Raleigh, NC 27699

Toll Free Phone: 1-800-737-3028

<http://qa.dhhs.state.nc.us/dph/wch/families/clinicservices.htm>

Description of Services: Provides services for children who have certain chronic medical conditions that may affect health, growth and development and require long-term specialty care

Descripción de los servicios: Proporcionar servicios para niños que tienen ciertas condiciones médicas crónicas que pueden afectar a la salud, el crecimiento y el desarrollo y requieren de atención especializada a largo plazo

Division of Environmental Health/División de salud ambiental

2728 Capital Blvd.

Raleigh, NC 27699

Phone: (919) 733-2884

<http://www.deh.enr.state.nc.us/>

Description of Services: "The mission of the N.C. Division of Environmental Health is to safeguard life, promote human health and protect the environment through the practice of environmental health science, the use of technology, rules, public education and above all, dedication to the public trust."

Descripción de los servicios: "La misión de la División de Salud Ambiental de NC es el de salvaguardar la vida, promover la salud humana y proteger el medio ambiente a través de la práctica de las ciencias de la salud del medio ambiente, el uso de la tecnología, las normas, la educación pública y sobre todo dedicación a la confianza del público"

North Carolina Department of Health and Human Services
Departamento de Carolina Del Norte de la Salud y servicios Humanos
Phone: (919) 733-4534
<http://www.ncdhhs.gov/>

Description of Services:

Provides health services, hotlines, fact sheets and advocacy for all residents of North Carolina

Descripción de los servicios: Proporciona los servicios de salud, líneas directas, hojas de datos para todos los residentes de Carolina del Norte.

North Carolina Health Choice/Health Choice de Carolina del Norte
40 Government Complex Rd.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 642-2800

Toll Free Phone: 1-800-367-2229

<http://www.ncdhhs.gov/dma/healthchoice/>

Hours of Operation: Mon. - Fri., 7:30 a.m. - 6 p.m.

Description of Services: Provides low-cost health insurance for children and teens based on household income

Descripción de los servicios: Proporciona un seguro de bajo costo para niños y adolescentes basado en los ingresos del hogar.

North Carolina Medicaid

Columbus County Department of Social Services

40 Government Complex Rd.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 642-2800

<http://www.ncdhhs.gov/dma/medicaid/>

Hours of Operation: Mon. - Fri., 7:30 a.m. - 6 p.m.

Description of Services: Provides insurance to children and adults based on household income

Descripción de los servicios: Proporciona seguro de salud para niños y adultos basado en los ingresos del hogar

Acme - Delco/Bolton/Riegelwood

Goshen Medical Center

213 9th Street

Bolton, NC 28423

Phone: (910) 655-8300

<http://www.goshenmedical.org/>

Hours of Operation: Mon. - Thurs., 8 - 11:30 a.m. & 1 - 5 p.m.; Fri., 8 a.m. - 12 p.m.

Description of Services: Non-profit medical center; Appointment preferred. Provides Well-Child Check-ups; Medicaid accepted

Descripción de los servicios: Centro médico no lucrativo, preferiblemente con cita, se hacen chequeos físicos, aceptan Medicaid, se ofrece intérprete en español

Riegelwood Medical Clinic

210 NC HWY 87 E.

Riegelwood, NC 28456

Phone: (910) 655-0021

Hours of Operation: Mon. - Fri., 9 a.m. - 12 p.m. & 2 - 4:30 p.m.

Description of Services: Family practice; Walk-in's accepted; Provides immunizations and Well-Child Check-ups; Medicaid accepted; Spanish interpretation available

Descripción de los servicios: Medicina familiar, pacientes sin cita son aceptados, ofrece chequeos físicos y vacunas, se acepta Medicaid, se habla español

Chadbourn

Chadbourn Family Practice

104 E. 7th Avenue

Chadbourn, NC 28431

Phone: (910) 654-3143

Hours of Operation: Mon. - Fri., 8 a.m. - 5:30 p.m.

Description of services: Family practice; Appointment Only; Provides immunizations and Well-Child Check-ups; Medicaid accepted

Descripción de los servicios: Medicina Familiar, solo con citas, ofrece chequeos físicos y vacunas, se acepta Medicaid

G & G Healthcare PC

7490 Andrew Jackson Hwy. SW

Cerro Gordo, NC 28430

Phone: (910) 654-2050

<http://gandghealthcarepc.com/>

Hours of Operation: Mon. - Fri., 8 a.m. - 5 p.m.

Description of Services: Family healthcare center; Walk-in's accepted; Provides immunizations and Well-Child Check-ups; Medicaid accepted; Spanish interpretation available

Descripción de los servicios: Centro de salud familiar, pacientes nuevos y sin cita se aceptan, intérprete en español disponible

West Columbus Family Practice, PA

110 N. Brown Street

Chadbourn, NC 28431

Phone: (910) 654-1701

Hours of Operation: Mon.-Thurs., 8 a.m. - 6 p.m.; Fri., 8 a.m. - 12 p.m.

Description of Services: Family practice; Appointment preferred; Provides Well-Child Check-ups; Medicaid accepted

Descripción de los servicios: Medicina Familiar, preferiblemente con cita, ofrece chequeos físicos, se acepta Medicaid

Fair Bluff

Fair Bluff Family Practice

1112 Main St.

Fair Bluff, NC 28439

Phone: (910) 649-7571

Hours of Operation: Mon. - Fri., 8 a.m. - 12 p.m. & 1 - 5 p.m.

Description of Services: Family practice; Walk-in's accepted; Provides immunizations and Well-Child Checks-ups; Medicaid accepted

Descripción de los servicios: Medicina Familiar, se aceptan pacientes nuevos o sin cita, ofrecen chequeos físicos y vacunas, se acepta Medicaid

Lake Waccamaw

Lake Waccamaw Primary Care

107 Church St.

Lake Waccamaw, NC 28450

Phone: (910) 646-6617

Hours of Operation: Mon., Tues., Thurs., & Fri., 8:30 a.m. - 5 p.m.

Description of Services: Family practice; Walk-in's accepted, appointments preferred; Provides immunizations; Medicaid accepted

Descripción de los servicios: Medicina Familiar, se aceptan pacientes nuevos o sin cita, se acepta Medicaid

Tabor City

South Columbus Medical Center

14508 James B. White Hwy S.

Tabor City, NC 28463

Phone: (910) 653-7000

<http://www.crhealthcare.org/HOSPITALSERVICES/SouthColumbus-MedicalCenter/tabid/65/Default.aspx>

Operating Hours: Mon, Tues, Thurs. & Fri., 8:30 a.m. - 12:30 p.m. & 1:30 - 5 p.m.; Wed., 8:30 - 11:30 a.m.; Closed Fri.

Description of Services: Family practice; Appointment preferred; Provides immunizations and Well-Child Check-ups; Medicaid accepted; Spanish interpretation available

Descripción de los servicios: Medicina Familiar, preferiblemente con cita, se ofrece vacunas y chequeos físicos. Se acepta Medicaid. Disponible interprete de español

Tabor City Family Medicine Center

900 Pireway Rd.

Tabor City, NC 28463

Phone: (910) 653-2112

Operating Hours: Mon. - Fri., 8 a.m. - 5 p.m.

Description of Services: Family practice; Appointment preferred; Provides Well-Child Check-ups. Medicaid accepted; Spanish interpretation available

Descripción de los servicios: Medicina Familiar, preferiblemente con cita, ofrece chequeos físicos. Se acepta Medicaid. Disponible interprete en español

Whiteville

Columbus County Community Health Center/Centro de la Salud

209 W. Virgil St.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 641-0202

Hours of Operation: Mon. - Wed., 8 a.m. - 5 p.m.; Thurs., 8 a.m. - 7 p.m. & Fri., 8 a.m. - 2 p.m.

Description of Services: Services entire county; Appointment only; Provides immunizations and Well-Child Check-ups; Medicaid accepted; Spanish interpretation available

Descripción de los servicios: Servicios para todo el condado, solo con citas, ofrecen chequeos físicos y vacunas, aceptan Medicaid, se habla español

Columbus County Department of Public Health

608 N. Thompson St.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 640-6615

www.columbusco.org/dotnetnuke_2/health

Hours of Operation: Mon. - Fri., 8:30 - 11:30 a.m. & 1 - 4 p.m.

Description of Services: Health Department; Services the whole county; Walk-in's accepted for health clinic and immunizations, Well-Child Check-ups by appointment only; Medicaid accepted; Spanish interpretation available

Descripción de los servicios: Departamento de salud, servicio para todo el condado, se aceptan pacientes nuevos cuidados de salud y vacunas, chequeo físico solo con cita, se acepta Medicaid, se habla español

Columbus Family Medical

800 Jefferson St.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 642-9800

Hours of Operation: Mon. - Thurs., 8 a.m. - 5 p.m.; Fri., 8 a.m. - 2 p.m.

Description of Services: Family practice; Walk-in's accepted; Provides Well-Child Check-ups; Medicaid accepted; Spanish interpretation available

Descripción de los servicios: Medicina Familiar, se aceptan pacientes nuevos, se ofrece chequeos físicos, se acepta Medicaid, se ofrece intérprete en español

Columbus Pediatrics & Adolescent Care

800 Jefferson St. Suite 116

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 642-2642

<http://pedscpac.com/>

Hours of Operation: Mon. - Fri., 8:30 a.m. - 12 p.m. & 1:30 - 5 p.m.;

Sat. 9 a.m. - 12 p.m.

Description of Services: Pediatric office; Appointment and walk-in's based on what is needed, call first; Provides immunizations and Well-Child Check-ups; Medicaid accepted; Spanish interpretation available

Columbus Regional Healthcare System

500 Jefferson St.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 642-8011

<http://www.columbusregional.com/>

Description of Services: Local hospital; Emergency room; Spanish interpretation available

Descripción de los servicios: Hospital local, emergencias, disponible intérprete en español

Cottle, Ronald W. MD

612-32 Jefferson St.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 642-6452

Hours of Operation: Mon. - Fri., 8:30 a.m. - 5 p.m.; Wed., 8:30 a.m. - 12 p.m.

Description of Services: Single practice; Appointment only; Provides Well-Child Check-ups; Medicaid accepted

Descripción de los servicios: Doctor particular, solo con citas, ofrece chequeos físicos, acepta Medicaid

G & G Healthcare PC

805 S. Madison St.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 642-2050

<http://gandghealthcarepc.com/>

Hours of Operation: Mon. - Fri., 8 a.m. - 5 p.m.; Sat. 8 a.m. - 12 p.m.

Description of Services: Family practice; Appointment preferred; Provides immunizations and Well-Child Checks-ups; Medicaid accepted

Descripción de los servicios: Medicina Familiar, preferiblemente con cita, se ofrece vacunas y chequeos físicos, se acepta Medicaid

Health Partners PC

702 Jefferson St.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 642-2002

Hours of Operation: Mon, Tues, Thurs., 8 a.m. - 5 p.m.; Wed. & Fri., 8 a.m. - 1 p.m.

Description of Services: Family practice; Appointment preferred; Provides immunizations and Well-Child Check-ups. Medicaid accepted; Spanish interpretation available

Descripción de los servicios: Medicina Familiar, preferiblemente con cita, se ofrece chequeos físicos y vacunas, se acepta Medicaid. Disponible interprete en español

North Whiteville Urgent Care and Family Practice

614 North J.K. Powell Blvd.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 640-2009

Hours of Operation: Mon. - Sun., 8 a.m. - 7 p.m.

Description of Services: Urgent Care; Walk-in's accepted; Provides Well-Child Check-ups; Medicaid accepted; Spanish interpretation available

Descripción de los servicios: Atención de urgencias, se aceptan pacientes nuevos, se ofrece chequeos físicos, se acepta Medicaid. Se habla español

Whiteville Medical Associates (Dr. Waldman)

823 Jefferson St.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 642-4905

Hours of Operation: Mon. - Thurs., 8 a.m. - 5:30 p.m.; Closed Fri.

Description of Services: Pediatric office; Call before arrival; Provides immunizations and Well-Child Check-ups; Medicaid accepted

Descripción de los servicios: Oficina de pediatras, llamar antes de llegar, ofrece vacunas y chequeos físicos. Se acepta Medicaid

Dental Resources

Información de recursos Dentales

Acme/Delco/Bolton/Riegelwood

Robert D. Freedland, DDS

212 Medical Ctr.

Riegelwood, NC 28456

Phone: (910) 655-4966

Hours of Operation: Mon. - Thurs., 9 a.m. - 5:30 p.m.; Closed Fri.

Spanish Interpretation Available

Chadbourn

Suzette Stines, DDS

711 N. Brown St.

Chadbourn, NC 28431

Phone: (910) 654-4235

<http://suzettestinesdds.com>

Hours of Operation: Mon, Wed, Thurs., 9 a.m. - 5 p.m.; Tues., 12 - 7 p.m.; Closed Fri.; Spanish Interpretation Available

Tabor City

McClendon, Trip DDS

501 Hickman Rd.

Tabor City, NC 28463

Phone: (910) 653-5500

Hours of Operation: Mon. - Thurs., 7:30 a.m. - 4 p.m.; Closed Fri.

Whiteville

Baldwin Woods Dental Group

904 Spivey Rd.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 642-7741

Hours of Operation: Mon. - Wed., 7:30 a.m. - 5 p.m.; Thurs., 7:30 a.m. - 12 p.m.; Closed Fri.

Columbus County Department of Public Health Dental Clinic and Mobile Van

608 N. Thompson St.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 640-6615

Hours of Operation: Mon. - Fri., 8 a.m. - 6 p.m.

Spanish Interpretation Available

Lawson, Brent DR

308 Liberty St.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 642-6001

Hours of Operation: Mon. - Thurs., 8 a.m. - 5 p.m.; Closed Fri.

Emergency Resources Recursos de Emergencias

State and National Resources

Poison Control Center
Phone: 1-800-222-1222
<http://www.aapcc.org>

Acme-Delco/Bolton/Riegelwood

Acme-Delco Fire-Rescue Inc.
Business 4328 Livingston Chapel Rd.
Delco, NC 28436
Phone: (910) 655-5454

Acme-Delco-Riegelwood Fire & Rescue
100 John L. Riegel Rd.
Riegelwood, NC 28456
Phone: (910) 655-3380
<http://adrfr.com/>

Buckhead Fire and Rescue Department
6810 Old Lake Rd.
Bolton, NC 28423
Phone: (910) 655-8940

Chadbourn

Cerro Gordo Fire & Rescue
75 E. Railroad Street
Cerro Gordo, NC 28430
Phone: (910) 654-3535

Chadbourn Fire & Rescue
204 N. Wilson St.
Chadbourn, NC 28431
Phone: (910) 654-1060
<http://townofchadbourn.com/fire.html>

Chadbourn Police Department

602 N. Brown Street

Chadbourn, NC 28431

Phone: (910) 654-4146

<http://www.townofchadbourn.com//police.html>

Fire and Rescue Department

602 N. Brown St.

Chadbourn, NC 28431

Phone: (910) 654-4146

Fair Bluff

Fair Bluff Fire Department

653 Railroad St.

Fair Bluff, NC 28439

Phone: (910) 649-7099

<http://www.fbfr.net/>

Fair Bluff Fire Department #23

185 McNeil Rd.

Fair Bluff, NC 28439

Phone: (910) 649-6900

Fair Bluff Police Department

1175 Main St.

Fair Bluff, NC 28439

Phone: (910) 649-7323

Lake Waccamaw

Lake Waccamaw Police Department

205 Flemmington Dr.

Lake Waccamaw, NC 28450

Phone: (910) 646-3558

http://www.lakewaccamaw.com/town_staff.asp

St. James Volunteer Fire Department

3203 Old Northeast Rd.

Lake Waccamaw, NC 28450

Phone: (910) 646-1230

Tabor City

Nakina Fire & Rescue

214 Ramsey Ford Rd.
Nakina, NC 28455
Phone: (910) 642-2410

Tabor City Fire Department

113 W. 4th Street
Tabor City, NC 28463
Phone: (910) 653-4160

Tabor City Police Department

1108 E. 5th Street
Tabor City, NC 28463
Phone: (910) 653-3149
<http://www.taborcitypd.net/>

Tabor City Rescue Squad

609 E. Fifth St.
Tabor City, NC 28463
Phone: (910) 653-2863

Whiteville

Columbus County Emergency Services

608 N. Thompson St.
Whiteville, NC 28472
Phone: (910) 640-6610

Columbus County Sherriff's Office

805 Washington St.
Whiteville, NC 28472
Phone: (910) 640-6628
www.columbusco.org/dotnetnuke_2/sheriff

Columbus Regional Healthcare System (Hospital)

500 Jefferson St.
Whiteville, NC 28472
Phone: (910) 642-8011

North Whiteville Volunteer Fire & Rescue

747 Peacock Rd.
Whiteville, NC 28472
Phone: (910) 648-6882

Old Dock/Cypress Creek Volunteer Fire Department

10635 New Britain Hwy E.
Whiteville, NC 28472
Phone: (910) 640-2203

White Marsh/Welches Creek Volunteer Fire Department

45 MillieChristine Rd.
Whiteville, NC 28472
Phone: (910) 642-6884

Whiteville Fire Department

116 E. Columbus St.
Whiteville, NC 28472
Phone: (910) 642-3112

Whiteville Police Department

117 E. Columbus St.
Whiteville, NC 28472
Phone: (910) 642-5111
www.whitevillecity.com/wpd

Whiteville Urgent Medical Care

614 J K Powell Blvd.
Whiteville, NC 28472
Phone: (910) 642-9879

Williams Township Community Fire Department

1655 FM Cartret Rd.
Whiteville, NC 28472
Phone: (910) 653-6447

Emergency Shelters Recursos de Emergencias

Chadbourn

West Columbus High School
7294 Andrew Jackson Hwy.
Chadbourn, NC 28431
Phone: (910) 654-6111

Lake Waccamaw

East Columbus High School
32 Gator Lane
Lake Waccamaw, NC 28450
Phone: (910) 646-4094

Tabor City

South Columbus High School
40 Stallion Dr.
Tabor City, NC 28463
Phone: (910) 653-4073

Whiteville

Edgewood Elementary School
317 E. Calhoun St.
Whiteville, NC 28472
Phone: (910) 642-3121

Old Dock Elementary School
12489 New Britton Hwy E.
Whiteville, NC 28472
Phone: (910) 642-2084

Nutrition Resources

Información de recursos Nutricionales

State-Wide Resources

Recursos del Estado de NC

Nutrition Services

1914 Mail Service Center

Raleigh, NC 27699-1914

Phone: (919) 707-5800 (WIC & NET Programs)

(919) 707-5799 (CACFP & SFSP Programs)

<http://www.nutritionnc.com>

Description of Services: Promotes sound nutrition habits among infants, children and women in their child-bearing years

Descripción de los servicios: Promueve buenos hábitos de nutrición para los lactantes, los niños y mujeres en edad de procrear

Whiteville

NC Cooperative Extension Services/NC Servicios de extensión Cooperativa

45 Government Complex Rd., Suite A

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 640-6605

<http://www.ces.ncsu.edu/>

Description of Services: Provides the county with various nutrition education materials and programs

Descripción de los servicios: proporciona al condado diversos materiales educativos y programas

Dietitian Services/Servicios de Dietistas

500 Jefferson St.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 642-1735

Description of Services: Provides nutrition services and counseling to both in-patient and referral patients including problems but not limited to diabetes, renal problems, and childhood obesity

Descripción de los servicios: Proporciona servicios de nutrición y consejería a los pacientes hospitalizados y referidos, incluyendo también con problemas de diabetes, problemas renales y la obesidad infantil

Nutritionist:WIC (Women, Infants, Children)

304 Jefferson St.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 641-3904

<http://www.nutritionnc.com/wic/>

Description of Services: Provides food to low-income, pregnant women, post-partum, and breastfeeding women, infants and children until the age of five; provides a combination of nutritional education, supplemental foods, breastfeeding promotion and support and referrals for healthcare

Descripción de los servicios: Proporciona alimentos a mujeres de bajos ingreso embarazadas, mujeres post-parto, y mujeres que están amamantando, y a los bebes y niños hasta la edad de cinco (5) años; ofrece una combinación de educación nutricional, alimentos suplementarios, promoción y apoyo a la lactancia y referidos para chequeos físicos

Family Support Resources

Información de recursos de Apoyo Familiar

A Woman's Choices Pregnancy Care Center

Centro de atención por elección de la mujer embarazada

116 Premiere Plaza

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 642-2677

<http://www.awomanschoices.com>

Description of Services: Provides free, caring and completely confidential pregnancy and parenting-related support services

Descripción de los servicios: proporciona atención gratuita y totalmente confidencial, servicios de apoyo para la crianza de los hijos y embarazadas

Care Coordination for Children (CC4C)

Coordinadora de atención para niños

Columbus County Department of Public Health

PO Box 810

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 640-6615

Description of Services: Provides Care Management for children ages birth to 5 who are at risk due to physical, environmental, emotional, and behavioral issues

Descripción de los servicios: proporciona y agiliza la gestión de la atención para los niños recién nacidos hasta los 5 años que están en riesgo debido a problemas físicos, ambientales, emocionales y de conducta

Columbus County Department of Social Services
Departamento de Servicios Sociales en el Condado de Columbus

40 Government Complex Rd.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 641-3970

www.columbusco.org/dotnetnuke_2/dss

Description of Services: Strives to alleviate distress among the people of the county by promoting the general welfare and safeguarding of children, the elderly and disabled adults from abuse and neglect

Descripción de los servicios: Se esfuerzan por aliviar el sufrimiento humano del condado promoviendo el bienestar general y la protección de los niños, los ancianos y discapacitados de abuso y negligencia

Columbus County DREAM Center
DREAM Center del Condado de Columbus

403 S. Martin Luther King Jr. Ave.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 642-0633

<http://ccdreamcenter.webs.com>

Description of Services: Provides Columbus County with a safe environment; Strives to "Develop Resilience through Enrichment, Awareness, and Motivation" (DREAM)

Descripciones los servicios: proporciona al Condado de Columbus un ambiente seguro, que se esfuerza por desarrollarse y adaptarse a través del enriquecimiento la conciencia y la motivación"

Columbus County Families First, Inc.

809 Washington St.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 642-5996 or (910) 641-0444 -Crisis

<http://www.familiesfirstnc.org>

Description of Services: Strives to identify, address and attempt to rectify issues related to and associated with domestic violence, sexual assault, and their effects on adults, children, and the communities of Columbus and Bladen counties

Descripción de los servicios: Se esfuerza por identificar y tratar de corregir los problemas relacionados y asociados con la violencia doméstica, asalto sexual y sus efectos sobre los adultos, los niños en la comunidad del condado de Columbus y el condado de Bladen

Columbus County Help Mission

Misión ayuda en el Condado de Columbus

127 W. Commerce St.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 642-2724

Description of Services: Provides underserved citizens with clothing, furniture and other necessary living items

Descripción de los Servicios: Ofrece a los ciudadanos ayuda de ropa, muebles y otros artículos necesarios para su vida

Columbus County Partnership for Children (Smart Start)

109 W. Main St.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 642-8226

<http://www.columbusmartstart.org>

Description of Services: Provides the options and resources necessary for children and their families to lead healthy, happy and productive lives

Descripción de los servicios: proporciona las opciones y los recursos necesarios para los niños y sus familias para llevar una vida sana, feliz y productiva

Community Care of the Lower Cape Fear

P.O. Box 2450

Wilmington, NC 28402

Toll-Free Phone: (800) 953-0203

Local Phone: (910) 642-3492

<http://www.alcfn.org/>

Description of Services: Strives to improve the health outcomes and reduce the care cost of Carolina Access Medicaid

Descripción de los Servicios: Se esfuerza para mejorar los resultados de la salud y de reducir el costo de la atención de Carolina Access en Medicaid

Family Support Services of Southeastern North Carolina

Servicio de Soporte familiar del Sureste de Carolina del Norte

4701-1 Wrightsville Ave., Bldg. 1

Wilmington, NC 28403

Toll-Free Phone: (877) 749-7011

<http://www.fsnn.org/>

Description of Services: Free service that puts people in touch with families with similar experiences, provides a listening ear, and connects individuals to resources in their community

Descripción de los servicios: Servicio gratuito que pone a las personas en contacto con las familias con experiencias similares, proporciona

especial atención y conecta a las personas a los recursos que hay disponibles para ellos en la comunidad

Pregnancy Care Management (PCM)

Manejo del cuidado del Embarazo

Columbus County Department of Public Health

PO Box 810

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 640-6615

Description of Services: Provides the "Baby Love" program and offers care management to pregnant women to promote health and positive birth outcomes

Descripción de los Servicios: Proporciona el programa amor al bebe y ofrece atención a la mujer embarazada, para promover resultados de salud positivos y un buen nacimiento

Smart Start Resource Lending Library/Librería de Smart Start

107 W. Main St.

Whiteville, NC 28472

Phone: (910) 642-2445

<http://www.columbusmartstart.org/Calendar.htm>

Description of Services: Provides an area for children to come and play and for families and teachers to check-out books and other early education resources to promote education, growth and development of young children

Descripción de los Servicios: Proporciona un espacio para jugar y que los niños, familias y maestros puedan sacar libros y otros materiales de recursos para la educación temprana, para promover la educación, el crecimiento y el desarrollo de los niños pequeños

Behavioral Health Resources

Recursos de Salud Mental

Assisted Care Behavioral Health

115 W. Main St.

Whiteville, NC 28472

910-642-4960

Description of Services: Behavioral support for children ages 3-17 and adults; Targeted Case Management, simple and basic services for all family members; Intensive In Home for children at risk of being removed from the home due to behaviors in the home, school, and community

Descripción de los Servicios: Apoyo para los niños de 3-17 años y los adultos con problemas de conducta; servicios simples y básicos para todos los miembros; servicios intensivos en el hogar para niños en riesgo de ser removidos de la casa debido a los comportamientos en el hogar, escuela y comunidad



10 Things You Can Do to Make a Healthier Generation

- 1. Stay Active**
Help your child find ways to do 30 to 60 minutes of exercise on most days of the week. Try to get your child to walk to school, take the stairs whenever possible and do jumping jacks and sit-ups first thing in the morning. For some extra quality time, join in!
- 2. Think Small (Portions)**
It may seem like a good "value" to get extra-large, family size items, but they contain lots of extra calories and fats. Instead, go for the regular size.
- 3. Dance Your Heart Out!**
Encourage your child to pick the music, crank it up and then dance away! March, box step, bounce, spin, shake it...anyway you move it, you'll be burning calories.
- 4. Be Creative!**
Find ways to add healthy foods into foods your child already likes. You can put blueberries in pancakes, chopped fruit on cereal, or small pieces of broccoli in macaroni and cheese.
- 5. Take a Break**
If you can't pry your kids away from the TV, encourage them to do jumping jacks, sit-ups, and push-ups during commercial breaks.
- 6. Double Dog Dare You!**
Challenge your kids to complete 50 jumping jacks, sit-ups, push-ups, and lunges by the end of the day.
- 7. Go Lean**
Try cooking everything from burgers to meatloaf with 93% lean ground beef, chicken, or turkey. Remember to buy lean, boneless, skinless chicken and turkey breast for use in your favorite recipes or remove the skin of chicken or turkey prior to serving. When browning higher fat meats, try straining and rinsing the meat in hot water after cooking it to wash off some of the excess fat.
- 8. Discover the Great Indoors**
Visit an indoor pool, ice skating rink or basketball court at a local gym, school, or community center. You can visit www.ymca.net/ to locate your local YMCA and find out about the indoor programs that are offered.
- 9. Reach for the Oatmeal**
Instant oatmeal is great on a cold morning and contains fiber and vitamins. Choose oatmeal that isn't already pre-sweetened, and add raisins or fresh fruit for flavor.
- 10. Sign 'Em Up**
Enroll your child in an instructional group class. Try dancing, gymnastics, martial arts, fencing, or indoor swimming lessons — anything that will get him or her excited about staying active.

10 Cosas que usted puede hacer para tener una Generación Sana

1. Manténgase Activo

Ayude a su niño hacer de 30 a 60 minutos al día de ejercicios todos los días de la semana. Trate de Caminar con su hijo a la escuela, use las escaleras cada vez que sea posible, ponga al niño a saltar la cuerda y a primera hora de la mañana hacer sentadillas, pase un tiempo divertido haciendo esto y disfrútelos.

2. Piense en porciones pequeñas

Puede parecer una buena opción pedir el tamaño extra-grande o tamaño familiar, pero eso contiene muchas calorías y grasas extras que su niño no necesita, escoja el tamaño regular.

3. Ponga a bailar a su corazón

Anime a su hijo a escoger la música, agárrelo y comience a bailar, marche, brinque, salte cuadros en el piso, de vueltas, sacúdase, ustedes estarán quemando calorías.

4. Sea creativo

Busque la manera de agregarle a la comida que al niño le gusta comida saludable. Usted puede agregarle arándanos a los panqueques, picarle frutas en el cereal, y ponerle trozos pequeños de brócoli en los macarrones con queso.

5. Tome un tiempo

Si usted no puede despegar a sus hijos de la televisión, anímelos a saltar cuerda o hacer flexiones durante los comerciales.

6. Póngale retos a su hijo

Refé a su hijo para que complete 50 brincos en la cuerda, sentadillas y flexiones ya al finalizar el día.

7. Sin grasa

Trate de cocinar todo desde hamburguesas y albóndigas con carne, pollo o pavo molida que sea 93% sin grasa. Trate de comprar las carnes sin huesos ni cueros, el pollo y el pavo preferiblemente que sean pechugas para usarlos en sus recetas favoritas o quíteles el cuero antes de cocinarlos. Cuando cocine carnes con grasa trate de sacarle la grasa lavándola con agua caliente para que salga la grasa lo más posible.

8. Descubra las grandes actividades bajo techo

Visite las piscinas, las pistas de patinaje, o las canchas de basquetbol en los gimnasios, escuelas o en los centros comunitarios. Usted puede visitar la página web www.ymca.net para encontrar programas que se ofrecen bajo techo.

9. La avena

Sabemos que la avena es buena en las frías mañanas y que es rica en fibra y vitaminas, escoja una avena que no sea pre-endulzada y añádale pasas o frutas frescas para darle sabor.

10. Inscripciones

Inscriba a su hijo en clases como danza, en un gimnasio, en artes plásticas, esgrima, o en clases de natación, cualquier cosa que mantenga a su hijo/hija contento por estar activo.

Notes/Notas

Columbus County Partnership for Children (Smart Start)

109 W. Main St.

Whiteville, NC 28472

910-642-8226

www.columbusmartstart.org