



¡Comienza este año escolar con buena salud!

¡La temporada de regreso a clases ha llegado! ¡Es el momento perfecto para preparar a tus hijos para un año escolar saludable!

Ya sea que te estés preparando para deportes o la escuela, recibir tus vacunas, los exámenes físicos deportivos son clave para asegurarte de que tus hijos están listos para la acción. Estos son parte de los chequeos de rutina para niños de tu hijo, por lo que es importante que te mantengas al día con estos chequeos para mantener su bienestar general.

¿Sabías que puedes recibir recompensas por completar un examen físico para los deportes o la escuela? [Visita nuestra página web](#) para obtener más información. Pueden aplicarse restricciones y limitaciones.

Texas Children's Health Plan organiza muchos eventos divertidos y GRATUITOS, como el de regreso a clases. Visita texaschildrenshealthplan.org/es/eventos para ver los que se vienen próximamente. ¡Te esperamos!

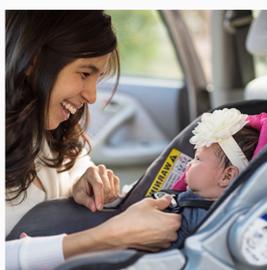


Cómo controlar el peso de tu bebé durante el embarazo

Recibir cuidado prenatal desde el principio del embarazo ayuda a detectar problemas de salud, como el bajo peso de tu bebé.

El bajo peso al nacer es cuando un bebé nace pesando menos de 5 libras y 8 onzas. Esto puede causar complicaciones de salud graves a corto o largo plazo para algunos bebés, como problemas para comer, aumentar de peso y combatir infecciones.

Por esta razón, te recomendamos programar tus consultas prenatales al inicio del primer trimestre. Te recomendamos que programes una consulta dentro de los primeros 42 días de convertirte en nuestro miembro. [Llámanos](#) si necesitas nuestra ayuda para programar estas consultas.



Nunca dejes a tu hijo en el auto, ni siquiera por un minuto.

[Las temperaturas cálidas del verano en Texas pueden aumentar](#) hasta más de 100 grados, e incluso más dentro de un automóvil. La [temperatura en el interior de un auto](#) puede aumentar 19 grados en tan solo 10 minutos. Por eso es importante que nunca dejes a tus hijos solos en el coche, ni siquiera por un minuto, ya que esto puede provocarles un golpe de calor, también llamado insolación, o incluso la muerte.

[Insolación](#) es cuando tu cuerpo se sobrecalienta debido a las altas temperaturas. Algunos signos de insolación incluyen dolor de cabeza intenso, poca o ninguna sudoración, respiración y latidos cardíacos rápidos, convulsiones, confusión o pérdida del conocimiento y la temperatura corporal aumenta a 104 °F o más.

Si crees que tu hijo está sufriendo de insolación, busca cuidado médico de emergencia de inmediato.

Evitar la insolación enseñándoles a tus hijos a beber mucha agua y a entrar a casa cuando se sientan sobrecalentados. Y nunca dejes a los niños solos en el auto caliente.

¿Te llegó un paquete de renovación? ¡Responde rápidamente!

Casi todas las personas con cobertura de Medicaid deben renovar su plan cada año, así que mantente atento a tu correo postal y electrónico para recibir un aviso de la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas (HHSC).

¡Actúa rápidamente cuando recibas tu paquete de renovación de HHSC! Deberás enviar tu información a la HHSC incluso si nada de tu información haya cambiado. De lo contrario, podrías perder tu cobertura.

Inicia sesión en tu perfil en YourTexasBenefits.com para renovar en línea u obtén más información en texaschildrenshealthplan.org/es

Enlaces de utilidad

- [Encuentra un médico cerca de ti](#)
- [Recibe asistencia médica 24/7 a través de nuestra Línea de Enfermería](#)
- [¿Tienes preguntas? ¡Llámanos!](#)
- [Asistencia de transporte para una cita médica o para comprar medicinas](#)
- [Recursos en la comunidad](#)
- [Acompáñanos en nuestra Junta de Consejo de Miembros](#)
- Manuales de miembros
 - [CHIP](#)
 - [STAR](#)
 - [STAR Kids](#)

¡Queremos saber tu opinión!

¿Qué opinas de este boletín? ¿Tienes un tema que te gustaría conocer más? ¡Danos tu opinión en esta breve encuesta!

[Responde a la encuesta aquí](#)



MK-2407-026

Copyright © 2024 Texas Children's Health Plan. All rights reserved.

Our mailing address is:

PO Box 301011, WLS-8360 Houston, TX 77230-1011

Want to change how you receive these emails?
You can [unsubscribe from this list](#).