



## ¡Cuida tu salud mental!

El Mes de la Concientización sobre la Salud Mental sirve como recordatorio para priorizar la salud mental y aclarar las críticas que la rodean.

Los problemas de salud mental pueden cambiar nuestra forma de pensar, sentir y tomar decisiones. Si no se tratan, pueden tener consecuencias duraderas en el futuro. Es importante recordar que las enfermedades mentales pueden afectar a cualquier persona, y buscar atención y tratamiento no es una debilidad, sino una fortaleza.

Hay muchas maneras de proteger tu salud mental o la de tu hijo, pero un buen punto de partida es consultar con un proveedor de cuidado primario (PCP). Si es necesario, este médico te referirá a un especialista en salud mental o del comportamiento.

Estamos aquí para apoyar tus necesidades de salud mental y las de tu hijo. [Visita nuestra página web](#) para conocer cómo podemos ayudarte a obtener cuidado médico temprano o de seguimiento. Para obtener más ayuda, llama a nuestra **Línea Directa de Salud Mental/Abuso de Sustancias 24/7: 1-800-731-8529 (STAR/STAR Kids), 1-800-731-8528 (CHIP)**. También puedes enviar un mensaje de texto o llamar a la **Línea de Prevención del Suicidio al 988** para obtener apoyo emocional. Si tú o tu hijo tienen una emergencia y necesitan tratamiento de salud mental o por abuso de sustancias de inmediato, acudan a la sala de emergencias más cercana o llamen al **911**.

[Aprende Más](#)



### La importancia de las consultas de cuidado prenatal:

Asistir a tus consultas de cuidado prenatal es uno de los primeros pasos para conservar tu salud y la de tu bebé. Lo mejor es comenzar con este cuidado una vez que sepas que estás embarazada o tan pronto como comience tu cobertura médica.

Las consultas de cuidado prenatal permiten a tu obstetra/ginecólogo (OB/GYN) detectar cualquier problema de forma temprana, antes de que se agrave. Estos chequeos pueden incluir exámenes de salud, pruebas de detección, vacunas y mucho más. También es una buena oportunidad para hablar con tu OB/GYN sobre temas relacionados con el embarazo, como cambios en la salud física y mental, vitaminas prenatales y medicamentos que puedes o no tomar.

Algunos medicamentos pueden ser perjudiciales para ti y tu bebé. Por eso es importante que hables con tu OB/GYN antes de empezar o dejar de tomar alguno. Para prepararte mejor para tu consulta, puede ser útil llevar una lista de tus medicamentos.

[Visita nuestra página web](#) para obtener más información sobre la importancia del cuidado prenatal.

[Aprende Más](#)



### ¿Necesitas servicio de transporte para tu próxima consulta médica? ¡Planifica con anticipación!

Puede ser difícil encontrar transporte para llevar a tu familia a las citas médicas o a la farmacia. Por esta razón, nos hemos asociado con la Administración de Transporte de Medical (MTM) para brindarte servicios de transporte gratuitos. ¡Programa tu próximo traslado con la [aplicación móvil MTM Link](#) hoy mismo!

**Antes de programar un traslado, asegúrate de planificar con anticipación.**

Prepara tu información:

- Número de identificación de miembro.
- Detalles del viaje.

Conoce cuándo programar tu traslado:

- Dos días laborables antes de tu consulta si viajas dentro de tu área de servicio.
- Cinco días laborables antes de tu consulta si viajas fuera de tu área de servicio.

Infórmanos si necesitas un vehículo específico:

- Los traslados pueden incluir vehículos con elevador para sillas de ruedas, furgonetas con camilla, minivans o furgonetas ambulatorias.

Confirma la seguridad de tu familia:

- Cada miembro debe traer e instalar los sistemas de seguridad infantil exigidos por la ley de Texas, si es necesario.

¡[Visita nuestra página web](#) para obtener más información!

[Aprende Más](#)



### Madres cubiertas por CHIP-P: ¡Incluye a tu bebé en tu plan!

**Recordatorio: Si eres una madre cubierta por CHIP-P, tu recién nacido no será inscrito automáticamente en tu mismo plan.\*** Esto significa que deberás seleccionar un plan de salud y un médico de cabecera (PCP) para tu bebé después de su nacimiento. (Si deseas que tu bebé esté cubierto por Texas Children's Health Plan, ¡este es el momento de tomar esa decisión!)

**Sigue estos pasos lo antes posible después del parto para que tu bebé permanezca en el plan de salud de tu elección:**

1. Reporta el nacimiento de tu bebé a la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas (HHSC).
2. Busca en tu buzón de correo el paquete de inscripción para recién nacidos o espera una llamada de la HHSC.
3. Completa el paquete y elige un plan de salud y un médico de cabecera para tu bebé.
4. Espere la respuesta de la HHSC. Recibirás una respuesta pronto una vez que hayas enviado el paquete.

[Visita nuestra página web](#) para obtener más detalles sobre cómo mantener a tu bebé en el plan de salud de tu elección y para acceder a Asistencia para Aplicaciones.

*\*Nota: Esto solo aplica a recién nacidos de madres cubiertas por CHIP-Perinate. Si eres una madre embarazada cubierta por Medicaid, tu bebé será inscrito automáticamente en el plan de tu elección después del parto. No es necesario realizar ninguna acción para ello.*

[Aprende Más](#)

## Próximos Eventos

Texas Children's Health Plan organiza muchos eventos divertidos y GRATUITOS. [Visita nuestra página web](#) para ver qué tenemos planeado. ¡Nos vemos allí!

[Eventos](#)

## Enlaces de utilidad

- [Encuentra un médico cerca de ti](#)
- [Recibe asistencia médica a través de nuestra línea telefónica de ayuda 24/7](#)
- [¿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](#)



MK-2505-323

Copyright © 2025 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](#).