



Manage Your Health

INVIERNO 2019

ON BULETIN DE TEXAS CHILDREN'S HEALTH PLAN

¡No es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe!

¡La temporada de gripe ha llegado! Puede ayudar a evitar la propagación de la gripe vacunándose contra esta enfermedad. Todas las personas, a partir de los 6 meses de edad, deben vacunarse. Aún está a tiempo de protegerse a usted y a su familia. Puede vacunarse contra la gripe en el consultorio de su médico o en una farmacia.



Manténgase informado.

Llame a Servicios para Miembros al 832-828-1430 e indique su dirección de correo electrónico para que pueda estar entre los primeros en enterarse sobre nuestros próximos eventos!

¡Necesita asistencia con su solicitud?

Envíenos un correo electrónico a HealthPlan@texaschildrens.org

¡Estamos en las redes sociales!

Dele "Me gusta" a nuestra página de Facebook para obtener información de último minuto.

Be in the know!

Call Member Services at 832-828-1430 and give them your email address so you can be among the first to know about our upcoming events!

Need application assistance?

Email us at HealthPlan@texaschildrens.org

We've gone social!

Like us on Facebook to get up-to-the-minute info.

Check out our other events - TexasChildrensHealthPlan.org - Eche un vistazo a nuestros otros eventos

¡Los niños respiran mejor si no están en contacto con el humo!

Hay algo que es bueno para que el niño respire, y eso se llama “aire puro”. Cualquier tipo de humo es malo. El humo daña los pulmones de los niños. Los niños que respiran humo estornudan más tienen, más infecciones de oídos y más infecciones del pulmón. Sus pulmones no se desarrollan bien. Fumar tabaco aumenta el riesgo de cáncer y de enfermedad cardíaca en un niño. El humo del tabaco aumenta el riesgo de muerte de cuna en un niño (SMSL).

¡Los niños aprenden lo que ven. Un niño que ve a su padre fumando puede volverse fumador. Cuando usted fuma, su hijo fuma. Puede ser el humo de su cigarro. Puede ser el humo que esté en su ropa. Podría ser el humo absorbido por las paredes, alfombras y muebles. El humo puede seguir dañando al niño mucho tiempo después de que haya apagado el cigarro. A esto le llamamos “humo de tercera mano”. Mantener su casa y el auto libre de humo es un muy buen primer paso. Pero su hijo no puede estar completamente protegido si hay algún familiar cercano que fume. La mejor forma en que un padre puede proteger a un niño es siendo no fumador.

¡Busque ayuda! Es más fácil decir que dejará de fumar que hacerlo. El tabaco y la nicotina se encuentran entre las drogas más adictivas que se conocen. La nicotina cambia la forma en la que el cerebro funciona, así que el cerebro no funciona con normalidad sin nicotina. La buena noticia es que hay medicamentos efectivos que pueden ayudarlo a dejar de fumar. Puede dejar de fumar y seguir sintiéndose bien. Hable con su médico, o con el médico de su hijo, acerca de los medicamentos que pueden ayudarlo.

Llame al **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669) o **1-877-YES-QUIT** (1-877-937-7848) para recibir ayuda gratuita para dejar de fumar. Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su hijo ¡y por usted! Texas Children’s Health Plan puede ayudarlo en caso de que esté considerando dejar de fumar. Llame al **832-828-1430** o envíe un correo electrónico a **TCHPCareManagement@TCHP.US** para más información.

*Harold Farber, Medico, Doctorado en Medicina (MD, MSPH)
Profesor Asociado de Pediatría, Facultad de Medicina de Baylor
Director Médico Asociado, Texas Children’s Health Plan*



¿Tiene su hijo un plan de acción por escrito para tratar el asma?

Texas Children’s Health Plan ofrece clases interactivas de educación sobre el asma para los miembros pediátricos calificados de 6 a 18 años. El programa es una serie de 6 clases de una hora que se imparten en las dos ubicaciones de The Center for Children and Women. Los miembros deben asistir a las 6 clases para recibir una tarjeta de regalo de \$50 al finalizar. Si tiene un diagnóstico de asma y está interesado en participar, por favor llame al **832-828-1005** para más información.

Un plan de acción por escrito para tratar el asma incluye lo siguiente:

- Un plan de atención diaria que lo ayude a mantener la salud de su hijo y cumplir los objetivos para controlar el asma.
- Un plan de rescate para ayudar a su hijo a enfrentar rápidamente los síntomas en aumento.
- Una guía para emergencias de asma que lo ayude a saber cuándo deberá llamar al médico y cuándo necesitará ayuda de emergencia.

Llame al **832-828-1430** o llame a Servicios para Miembros al **1-866-959-2555** (STAR) o al **1-866-959-6555** (CHIP) si necesita un Plan de Acción para el Asma.

5 consejos sobre cómo fijar metas

1. Las metas específicas y realistas son las más factibles. Cuando se trata de lograr un cambio, las personas que tienen éxito son aquellas que fijan metas realistas y específicas. “Voy a reciclar todas mis botellas plásticas, latas de refrescos y revistas”, es una meta mucho más factible que “Voy a hacer algo por el medio ambiente.” El que puedas atenerte a una determinada meta facilita este proceso.

2. Se necesita tiempo para que un cambio se convierta en un hábito establecido. Probablemente tomará un par de meses antes de que un cambio como levantarte media hora antes para hacer ejercicio se convierta en parte de tu vida. Eso se debe a que tu cerebro necesita tiempo para acostumbrarse a la idea de que tu nuevo hábito es parte de tu rutina regular.

3. Repetir una meta hace que permanezca. Expresa tu meta en voz alta cada mañana para recordarte a ti mismo(a) lo que quieres y por lo que estás trabajando. Escribirlo también ayuda. Cada vez que recuerdas tu meta, estás entrenando a tu cerebro a que lo haga posible.

4. Complacer a otras personas no funciona. La clave para hacer que un cambio sea permanente es encontrar el deseo de que esto ocurra dentro de ti — tienes que hacerlo por que realmente lo quieres, no porque un amigo, amiga, entrenador, padre u otra persona quiere que los complazcas. Será más difícil mantenerte enfocado y motivado si haces algo por obligación a otra persona.

5. Los impedimentos no significan fracasos. Las equivocaciones son parte del proceso de aprendizaje a medida que entrenas a tu cerebro a pensar de una nueva forma. Puede que te tome varios intentos alcanzar tu meta, pero eso no importa, es normal que te equivoques o que te rindas algunas veces cuando intentas hacer un cambio. Así que recuerda que todas las personas cometen errores y no te preocupes en exceso por ello. Simplemente recuérdate a ti mismo que debes de continuar en el cumplimiento de tus metas.

© 1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®.
Reprinted with permission.



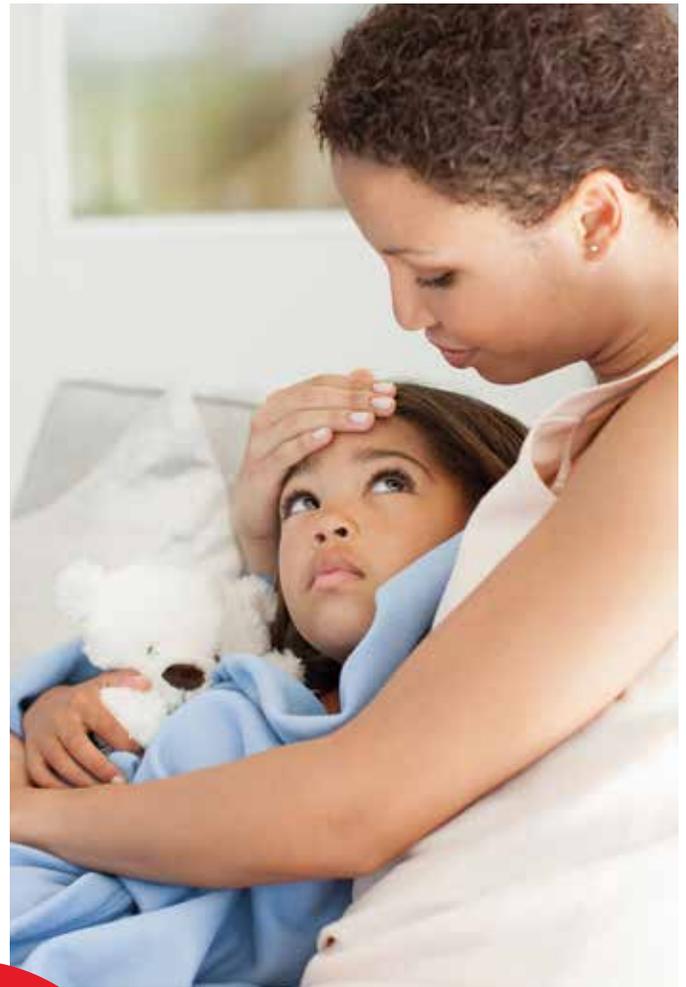
¿Qué hacer cuando está enfermo y triste?

Ya empezó la temporada de los resfriados y la gripe. Muchos niños se enfermarán y necesitarán volver a casa de la escuela. Es posible que necesiten quedarse en casa por varios días. Más abajo encontrará algunas cosas para mantenerlos entretenidos cuando se sientan mal y aburridos.

Se sentirán peor en los primeros dos días, por lo que necesitarán mucho amor y descanso. Pueden pasar esos días viendo sus películas favoritas y leyéndoles historias. No tendrán ganas de hacer muchas cosas más y dormirán mucho.

Pronto se empezarán a sentir mejor, pero necesitarán algunos días más en la casa hasta que se recuperen por completo. En ese momento es cuando se empiezan a aburrir. Estas son algunas actividades que pueden ayudar a que estos días sean placenteros.

- Juegos de mesa, pintar, construir una casita
- Ver fotos familiares
- Hacer marionetas de calcetín usando calcetines viejos, tela, botones, goma y tijeras. Una vez que hayan hecho las marionetas, su hijo y usted pueden hacer una obra de marionetas. Incluso podrían hacer la obra más tarde cuando esté el resto de familiares presente.



Las visitas a las Salas de Emergencia pueden tardar un promedio de 4 horas, mientras que sus Centros locales de Atención Urgente tienen tiempos de espera inferiores a 1 hora. ¡Haga la comparación!

¿Son las Urgencias Realmente Emergencias?

Deje de esperar! ¿Sabía que usted probablemente pasa por muchas clínicas de atención urgente en su camino a la sala de emergencias (ER)? ¿Por qué esperar largas horas allí cuando no tiene necesidad de hacerlo? Puede evitar la espera en las ER si lleva a su hijo enfermo a una clínica de atención urgente. Hay una cerca de su casa.

Las clínicas de atención urgente pueden ayudarle a su hijo enfermo a sentirse mejor. Si no está seguro si su hijo debería ir a la ER, puede llamar a la Línea de Ayuda de Enfermería de Texas Children's Health Plan al 1-800-686-3831. Hay enfermeros certificados disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si necesita un doctor cerca de su casa, llame a Servicios para Miembros al 1-866-959-2555. Ellos pueden ayudarle a encontrar uno.

Trate el TDAH de su hijo

Texas Children's Health Plan y la Health and Human Services Commission (HHSC) están controlando las partes clave de la atención que reciben los niños a los que se les administran medicamentos para el TDAH. Es probable que reciba llamadas de seguimiento para recordarle su visita.

- Su hijo debe realizar una visita de seguimiento al médico que le recetó los medicamentos durante los primeros 30 días luego de la primera vez que tomó el medicamento.
- Su hijo también debe asistir a 2 visitas de seguimiento dentro de los siguientes 9 meses con el médico que le recetó los medicamentos.

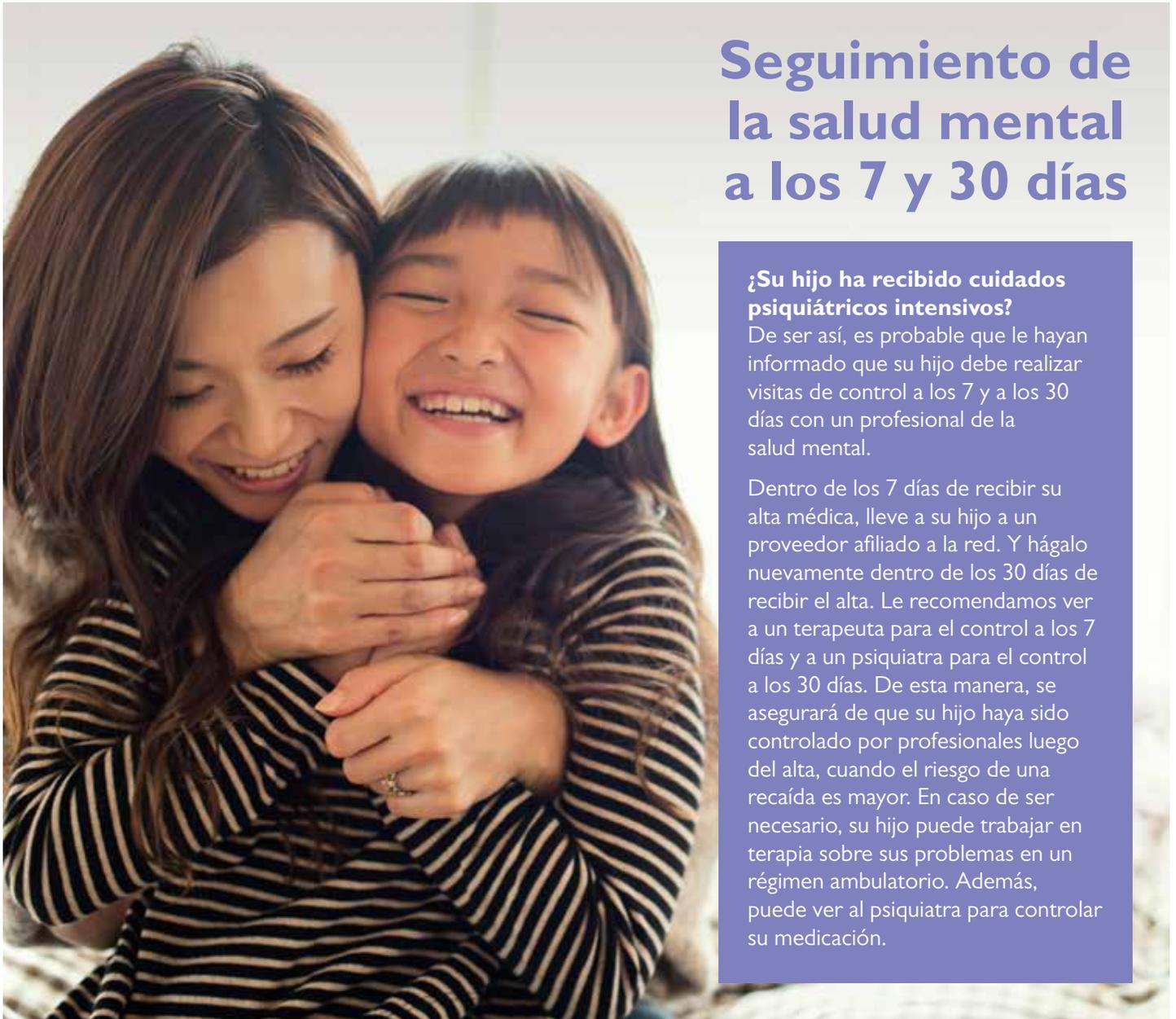


Seguimiento de la salud mental a los 7 y 30 días

¿Su hijo ha recibido cuidados psiquiátricos intensivos?

De ser así, es probable que le hayan informado que su hijo debe realizar visitas de control a los 7 y a los 30 días con un profesional de la salud mental.

Dentro de los 7 días de recibir su alta médica, lleve a su hijo a un proveedor afiliado a la red. Y hágalo nuevamente dentro de los 30 días de recibir el alta. Le recomendamos ver a un terapeuta para el control a los 7 días y a un psiquiatra para el control a los 30 días. De esta manera, se asegurará de que su hijo haya sido controlado por profesionales luego del alta, cuando el riesgo de una recaída es mayor. En caso de ser necesario, su hijo puede trabajar en terapia sobre sus problemas en un régimen ambulatorio. Además, puede ver al psiquiatra para controlar su medicación.



Desayuno para llevar

Puede preparar este desayuno la noche anterior. Sabe muy bien a primera hora de la mañana y también es una buena fuente de calcio.



Ingredientes:

- 6 onzas de yogur griego sin grasa con sabor a fruta
- 1 durazno fresco, en rodajas
- 1 cucharadita de arándanos secos
- 1 cucharadita de nueces o almendras machacadas

Instrucciones:

1. Ponga las rodajas de melocotón en un vaso de plástico.
2. Después, ponga el yogur encima de las rodajas de melocotón.
3. Esparza arándanos secos encima del yogur.
4. Ponga encima salvado de avena.

Porción: 1-1 ½ tazas.

© 1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®.
Reprinted with permission.



En sus marcas, listos, ¡a dibujar!

¡Tu hijo podría ser uno de los artistas ganadores de nuestro Concurso de Diseño de Playeras 2019! Saca tus crayones, marcadores o lápices de colores y dibuja lo que Texas Children's Health Plan significa para tu familia. ¡Escogeremos a 6 ganadores y sus dibujos serán impresos en una playera de Texas Children's Health Plan! ¡Cada ganador recibirá un paquete de premios especiales y su dibujo será publicado en nuestros boletines, en nuestro sitio web y en las redes sociales!

El concurso de diseño está abierto a todos los miembros activos de Texas Children's Health Plan, desde kínder hasta el 5to grado. Los dibujos deben estar en papel blanco, sin rayas, tamaño carta (8 ½ pulgadas por 11 pulgadas). Asegúrate de que el dibujo de tu hijo incluya nuestro nombre, Texas Children's Health Plan, en el mismo. ¡No te olvides de escribir el nombre, la edad, el grado y el número de identificación de miembro de Texas Children's Health Plan en cada dibujo! **El último día para participar en el concurso es el 15 de abril de 2019.** Cada ganador del concurso será notificado antes del 31 de mayo de 2019.



Aquí te decimos cómo enviarnos el dibujo de tu hijo:

1. **Envía tu dibujo a esta dirección:**
Texas Children's Health Plan
Member Engagement Department
P.O. Box 301011, WLS 8366
Houston, TX 77230-1011
2. **Ubicaciones donde puedes entregarlo:**
 - The Center for Children and Women – Greenspoint o Southwest
 - Locales participantes de Boys & Girls Club of Greater Houston (entrega tu dibujo en un sobre que tenga el nombre de tu hijo escrito)

Para obtener más información, visita texaschildrenshealthplan.org/tshirtcontest.

¡No podemos esperar para ver tu creatividad!

NO SE REQUIERE COMPRA. Sujeto a las Reglas Oficiales disponibles en www.texaschildrenshealthplan.org/tshirtcontest. Nulo donde lo prohíba la ley. Abierto a los miembros activos de Texas Children's Health Plan de kínder-5to grado. El concurso comienza el 1/1/19 y termina el 4/15/19. Los ganadores serán anunciados en mayo de 2019. Los dibujos enviados serán propiedad exclusiva de Texas Children's Health Plan. Todos los derechos reservados.