



KidsFirst

MARZO 2019

PUBLICACIÓN DEL TEXAS CHILDREN'S HEALTH PLAN ORIENTADA A LOS MIEMBROS DE CHIP Y STAR ENTRE 7-12 AÑOS Y SUS PADRES.



¡Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición!

Este mes está dedicado a la concientización sobre la salud, lo que significa ayudar a su hijo a realizar cambios positivos en sus elecciones de alimentos y actividad física. ¡Realizar elecciones saludables cuando son niños les ayudará a vivir una vida más feliz y saludable en el futuro! ¡En esta edición encontrará consejos y recetas divertidas!

¡Echa un vistazo dentro!

- 2 ¡Levántese y muévase!
- 2 Trucos útiles para los bocadillos saludables
- 3 ¡Sea activo, manténgase saludable y en forma!
- 3 Ayude a su hija a controlar las alergias de primavera
- 4 Filete de pavo con vegetales saludable
- 4 T-shirt contest

¡Levántese y muévase!

Cuando se trata de tomar decisiones saludables, el ejercicio y movimiento regular es igual de importante que comer alimentos saludables. Su hijo debe hacer al menos 60 minutos de actividad física por día. Eso puede parecer mucho, pero existen tres tipos de actividad física que pueden sumar hasta una hora: aeróbica, moderada, y de rutina.

La actividad aeróbica es cualquier ejercicio que le haga respirar más fuerte y acelere su ritmo cardíaco, como caminar, andar en bicicleta, bailar, nadar, o jugar básquetbol. Intente incorporar actividades aeróbicas en el día de su hijo al menos tres veces por semana.

La actividad moderada es el ejercicio que no acelera tanto su ritmo cardíaco como la actividad aeróbica, pero aún así lo hace moverse de una forma saludable. Su hijo puede sacar a pasear al perro, subir y bajar escaleras, andar en bicicleta en calles o senderos llanos, o lanzar una pelota de tenis de un lado al otro con un amigo.

La actividad de rutina puede incluir tareas domésticas como limpiar, sacar la basura, o caminar para recoger el correo. También puede intentar estacionar lejos del supermercado o del centro comercial así usted y su hijo tienen que caminar más hasta la puerta de entrada. Las actividades de rutina no le dificultarán la respiración como la actividad aeróbica o moderada, pero son una buena manera de mantenerse activo diariamente.



Recuerde – ¡las actividades de su hijo se acumulan!

Su hijo no debe realizar 60 minutos de actividad por día todo a la vez para sentir los beneficios de ser y estar activo. ¡Aliente a su hijo a elegir varias actividades para hacer durante el día y no tenga miedo de variarlas!

Fuente: NIDDK.NIH.gov

5 Trucos útiles para los bocadillos saludables

¡Comer saludablemente no significa renunciar a bocadillos deliciosos! Siga estos consejos fáciles para darle al tipo de bocadillos que su hijo consume un cambio saludable.



Planee con tiempo – Divida los bocadillos de su hijo en recipientes o bolsas, así estarán listos para llevar cuando vallan de un lado a otro.

Haga el suyo – Haga su propia mezcla de frutos secos con nueces sin sal y complementos, como frutas secas, palomitas de maíz, semillas, o un pequeño puñado de chispas de chocolate.

Coma vegetales de colores vibrantes – Haga que los vegetales crudos favoritos de su hijo sean más interesantes con salsas divertidas y sabrosas. Intente combinar pepinos, pimientos, o zanahorias con humus, guacamole, o aderezos sin grasa.

Haga un combo – Combine grupos alimenticios para preparar un bocadillo sustancioso. Considere combinar rodajas de manzana con mantequilla de maní, galletas integrales con rodajas de pavo y aguacate, o yogurt descremado con bayas frescas.

Bocadillos para llevar – Lleve consigo bocadillos listos para comer cuando usted y su hijo estén fuera de casa. Mini zanahorias, una banana, o yogurt (en una pequeña hielera, bolsa térmica o aislante) son un par de opciones perfectamente transportables.

Fuente: ChooseMyPlate.gov

¡Sea activo, manténgase saludable y en forma!

¿Quiere ayudar a su hijo a aprender maneras divertidas y fáciles de mantenerse activo y elegir alternativas alimentarias inteligentes? ¡Entonces vea el Programa para Mantenerse en Forma de Texas Children's Health Plan!

El Programa para Mantenerse en Forma ofrece:

- Cuatro sesiones de salud y ejercicio físico
- Consultoría de salud
- Materiales para ejercicio en el hogar
- Un boletín informativo trimestral

¡Todo sin cargo para su familia!

El Programa para Mantenerse en Forma está disponible para miembros de Texas Children's Health Plan de 10 a 18 años de edad con una IMC de 28+. Para conocer más o inscribirse, llame al 832-828-1580 o visite TexasChildrensHealthPlan.org/KeepFit.



Ayude a su hija a controlar las alergias de primavera

Si su hija moquea y estornuda por semanas pero no tiene fiebre, es posible que tenga alergias estacionales. Una alergia es la reacción del cuerpo a una sustancia, o alérgeno, específico. Los estornudos que duran mucho tiempo con congestión o secreción nasal pueden ser una afección llamada rinitis alérgica, la cual provoca síntomas después de que uno tiene una reacción alérgica a algo que inhaló y que se deposita en la parte interna de la nariz.

Si su hija tiene alergias estacionales, preste atención al recuento de polen e intente mantener a su hija dentro cuando los niveles sean altos. En primavera y verano, durante la temporada de polen de pasto, los niveles de polen son más altos en la noche. Algunos hongos, otro desencadenante de alergias, también pueden ser estacionales. Los días soleados y ventosos pueden ser especialmente difíciles para los niños con alergia al polen. También puede ser útil mantener cerradas las ventanas de su hogar y del automóvil y encender el aire acondicionado.

Para la mayoría de los niños, evitar los alérgenos y usar medicamentos de venta libre (OTC) puede aliviar los síntomas de la alergia. Pregúntele al médico de su hija qué medicamentos de venta libre podrían ayudarle con los síntomas de la alergia. Siempre tenga presente que aunque algunos medicamentos para la alergia están aprobados para su uso en niños a partir de los 6 meses, la FDA

advierte que el simple hecho de que la caja de un producto diga que es para niños, no significa que sea para niños de todas las edades. Siempre lea la etiqueta para asegurarse de que el producto es el adecuado para la edad de su hija. Asegúrese de preguntarle al médico de su hija antes de darle cualquier medicamento de venta libre.

Si su hija está evitando los alérgenos y tomando medicamentos de venta libre, pero aún tiene síntomas de alergia, pregúntele a su médico qué otras opciones de tratamiento están disponibles, como vacunas contra la alergia.

Para obtener la información más reciente sobre el control de las alergias infantiles, visite www.FDA.gov.

Fuente: FDA.gov





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.