



Atención padres y cuidadores: ¿están listos para dejar de fumar?

¡Texas Children's Health Plan puede ayudar! Pídele al médico de tu hijo una remisión al programa de Administración de la Atención de Texas Children's Health Plan. Puedes recibir asesoramiento y medicamentos de reemplazo de nicotina sin costo alguno para ti. Para obtener más información, llama a Servicios para Miembros **1-866-959-2555** (STAR) o al **1-866-959-6555** (CHIP).

MK-1907-527

¡Echa un vistazo dentro!

- 2 **Consejos para tratar las mordeduras y picaduras de insectos de verano**
- 3 **Crear un hogar que fomenta la lectura**
- 4 **¡Felicitaciones a los ganadores de nuestro Concurso de diseño de camisetas 2019**
- 4 **Pizzadillas con salsa roja**

Consejos para tratar las mordeduras y picaduras de insectos de verano

¡Ay! Las mordeduras y picaduras de insectos son comunes durante el verano y, en la mayoría de los casos, no requieren atención médica. Sin embargo, algunos niños son alérgicos a algunas mordeduras o picaduras de insectos, lo que significa que deben recibir atención médica.

Signos de una reacción **leve**:

- Protuberancias rojas
- Comezón
- Hinchazón leve

Si tu hijo está experimentando estos síntomas:

- Si tu hijo fue picado y puedes ver el agujón del insecto, retíralo rápidamente raspando la piel horizontalmente con el borde de una tarjeta de crédito o de tu uña.
- Lava el área de la mordedura o picadura con agua y jabón. Seca el área con una toalla limpia.
- Pon hielo o un paño húmedo y fresco sobre la mordedura o picadura para aliviar el dolor y la hinchazón.

Signos de una reacción alérgica **grave**:

- Hinchazón en la cara o la boca
- Dificultad para tragar o hablar
- Opresión en el pecho, sibilancia o dificultad para respirar
- Mareos o desmayos

Si tu hijo está experimentando estos síntomas:

- Si tu hijo tiene epinefrina inyectable (como un EpiPen), dásela de inmediato y luego llama al 9-1-1. Si alguien está contigo, pídele que llame al 9-1-1 mientras le das la epinefrina.
- Lleva a tu hijo al centro de atención de urgencia más cercano si:
 - La picadura o mordedura está cerca o dentro de la boca;
 - El área se ve infectada (con más enrojecimiento, calor, hinchazón, dolor o pus que se presenta varias horas o más después de la picadura o mordedura); o
 - You know your child has a severe allergy to an insect sting or bite.

Ten en cuenta que esta infografía es solo una guía y únicamente tiene fines informativos. El contenido no pretende reemplazar el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Si no estás seguro de si tu hijo necesita atención de urgencia o emergencia, acude a la sala de emergencias más cercana o llama al 9-1-1.



Para ayudar a prevenir las mordeduras o picaduras de insectos, asegúrate de que tu hijo no camine descalzo por el césped, juegue en áreas donde los insectos tienen nidos o beba de latas de refresco afuera (que pueden atraer insectos).

Crear un hogar que fomenta la lectura

Un hogar lleno de material de lectura es una buena manera de ayudar a los niños a convertirse en lectores apasionados. ¿Qué tipo de libros deberías tener? Pregunta a tus hijos sobre sus intereses. Si son demasiado pequeños para decírtelo, pídele sugerencias a tu bibliotecario local sobre libros apropiados para su edad. También puedes visitar readingbrightstart.org para encontrar sugerencias de libros para niños desde el nacimiento hasta los 5 años de edad.



Aquí hay otros consejos:

Mantén una variedad de materiales de lectura

Colecciona libros de cartón o libros con espejos y diferentes texturas para bebés. Los niños en edad preescolar disfrutan los libros del alfabeto, libros de rimas y libros ilustrados. Los niños de primaria disfrutan de la ficción, la no ficción y la poesía, además de los diccionarios y otros libros de referencia.

Los niños pueden entender historias que tal vez no puedan leer por sí mismos. Si a tu hijo le interesa un libro más complejo, léanlo juntos. Los niños más pequeños pueden mirar las ilustraciones de los libros y hacer preguntas a medida que avanzan.

Además de los libros, tus hijos también podrían disfrutar:

- revistas (para niños)
- libros en audio
- postales, correos electrónicos y mensajes de texto de familiares
- álbumes de fotos o álbumes de recortes
- periódicos
- libros de historietas
- Internet
- comenzar a leer y a jugar con el alfabeto en una computadora/tableta imanes con letras del alfabeto
- lectores de libros electrónicos o libros electrónicos

Ten a mano materiales de lectura

Mantén libros resistentes con otros juguetes para una fácil exploración. Los libros que se encuentran cerca de la mesa para cambiar pañales y de la silla alta pueden ser una distracción útil para los niños más pequeños. Los libros de plástico incluso se pueden meter en la bañera. Mantén libros al lado de sillas y sofás cómodos donde puedas acurrucarte para poder leer después de las comidas y antes de las siestas.

Crema un lugar especial de lectura

A medida que tus hijos crezcan:

- Mantén los libros y revistas en estantes a los que puedan acceder en sus lugares de reunión favoritos de la casa. Haz que estos estantes sean atractivos y mantenlos organizados.
- Coloca algunos de los libros con las tapas hacia afuera para que sean fáciles de ver.
- Pon una canasta llena de libros y revistas al lado de sus lugares favoritos para sentarse.
- Crea un rincón de lectura acogedor y anima a tus hijos a usarlo estableciendo un “rincón de lectura” cada día.

Haz que sea atractivo

Asegúrate de que las áreas de lectura tengan buena iluminación. Cambia los materiales con frecuencia: agrega libros de temporada, rota entre diferentes revistas e incluye libros que traten sobre temas en los que tus hijos estén interesados o que estén aprendiendo en la escuela. Decora el rincón con dibujos o escritos de tu hijo. Mantén un reproductor de CD o de otro tipo cerca para los libros en audio.

Fomenta la creatividad

Establece un centro de escritura y arte, y anima a tus hijos a confeccionar libros, carteles o collages para que decoren con sus propios dibujos y escritos. A los niños les encanta leer cosas que han escrito ellos mismos o compartir sus creaciones con familiares y amigos. Pide a tus hijos que representen la historia.

Piensa en el ambiente de lectura

Otras maneras de animar a tus hijos a leer:

- Limita el tiempo que tus hijos pasan frente a las pantallas (incluida la televisión, la computadora, los teléfonos inteligentes, las tabletas y los videojuegos) para asegurarte de que tengan tiempo para leer.
- Mantén las actividades de lectura centradas en la familia y guía a tu hijo en las actividades de lectura y en los medios de comunicación. Incluso con el gran uso de la tecnología actual, puedes decidir cuántos textos impresos y cuántas noticias de los medios se pueden incluir en el tiempo de lectura. Leer libros electrónicos no tiene por qué significar renunciar al tiempo juntos. Asegúrate de acurrucarte con una lectura con frecuencia, en cualquier formato.
- Lean juntos. Lee un libro en voz alta o pídele a tu hijo que te lea su revista o libro favorito. Acostúmbrense a sentarse juntos mientras cada uno lee sus propios libros, compartiendo un tiempo tranquilo juntos.

¡Felicitaciones a los ganadores de nuestro Concurso de diseño de camisetas 2019

Recibimos más de 230 dibujos durante el Concurso de diseño de camisetas 2019. Este año, elegimos a 5 ganadores:

Chidera O., 10 años

Linh N., 7 años

Danielle P., 5 años

Rosie L., 11 años

Tinsley T., 8 años

¡Felicitaciones a nuestros ganadores por su gran trabajo artístico!

Agradecemos a todos los que nos enviaron sus obras este año. ¡Estamos ansiosos por ver los dibujos para el año próximo!



Pizzadillas con salsa roja

Ingredientes:

4 tortillas de trigo integral (8 pulgadas)

$\frac{2}{3}$ taza de espinacas frescas o congeladas, finamente picadas

$\frac{2}{3}$ taza de queso mozzarella parcialmente descremado, rallado

1 taza de salsa marinara (comprada en la tienda o hecha en casa)

Spray de cocina

Equipo y suministros:

Una sartén de 10 a 12 pulgadas

Espátula fina (preferiblemente de metal)

Qué hacer:

1. Coloca 2 tortillas sobre una superficie plana. Divide las espinacas y el queso entre las tortillas.
2. Cubre con las 2 tortillas restantes.
3. Coloca la sartén a fuego medio. Cubre ligeramente la sartén con spray de cocina.
4. Desliza suavemente 1 pizzadilla en la sartén y cocina hasta que esté ligeramente dorada por un lado (aproximadamente 1 a 2 minutos).
5. Con una espátula fina, voltea suavemente la pizzadilla y cocina por 30 a 60 segundos más o hasta que el queso esté completamente derretido.
6. Retira la pizzadilla y córtala en triángulos. Repite con la otra pizzadilla.
7. Sirve con salsa marinara para untar.
8. Puedes envolver y refrigerar las sobras.

© 1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reimpreso con permiso.

Texas Children's Health Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Texas Children's Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-959-2555 (TTY: 711). ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-959-2555 (TTY: 711).

© 2019 Texas Children's Health Plan. All rights reserved. Todos los derechos reservados. 8/19