



KidsFirst

SEPTIEMBRE 2019

UNA PUBLICACIÓN DE TEXAS CHILDREN'S HEALTH PLAN PARA MIEMBROS DE CHIP Y STAR ENTRE 7-12 AÑOS Y SUS PADRES

¡Obtén hasta \$110 para los lentes de tu hijo o \$90 para los lentes de contacto o para el ajuste de los lentes de contacto!

Si tu hijo usa lentes o lentes de contacto, es importante que se someta a un examen oftalmológico anual con un proveedor de servicios para la visión. Cuando tu hijo se somete a un examen oftalmológico anual, ¡puedes recibir hasta \$110 para los lentes de tu hijo o \$90 para los lentes de contacto o para el ajuste de los lentes de contacto! Llama a Envision Vision para programar un examen oftalmológico anual con un proveedor de servicios para la visión.

- Miembros de STAR: **1-844-683-2305**
- Miembros de CHIP: **1-844-520-3711**

Durante el examen de la vista, dile a tu proveedor de servicios para la visión que te gustaría aprovechar el beneficio adicional de hasta \$110 para los lentes de tu hijo o \$90 para los lentes de contacto o el ajuste de los lentes de contacto.

Beneficio adicional disponible para miembros activos de CHIP y STAR edades de 0 a 18 años. Los beneficios adicionales son válidos desde el 1º de septiembre de 2019 al 31 de agosto de 2020.



¡Aprende fútbol con los profesionales!

Talleres de Destrezas de Fútbol en Houston Dynamo

Viernes, 27 de septiembre
Viernes, 11, 18 y 25 de octubre
Viernes, 8 de noviembre

Houston Sports Park
12131 Kirby Drive
Houston, TX 77045

¡Las inscripciones en línea están abiertas AHORA! Para inscribirte, visita texaschildrenshealthplan.org/dynamoclinics o llama al **1-800-990-8247**.

Para edades entre 7 y 12 años. El lugar es limitado. Debes registrarte y ser un miembro activo de Texas Children's Health Plan para participar.



Learn soccer from the pros!

Houston Dynamo Soccer Skills Clinics

Friday, September 27
Friday, October 11, 18, and 25
Friday, November 8

Houston Sports Park
12131 Kirby Drive
Houston, TX 77045

Online registration is open NOW! To sign up, visit texaschildrenshealthplan.org/dynamoclinics or call **1-800-990-8247**.

For ages 7–12. Space is limited. Must register and be an active Texas Children's Health Plan member to participate.

¿Necesita tu hijo la vacuna contra la gripe? ¡Texas Children's Health Plan se encarga!

La temporada de gripe empieza en octubre y continúa hasta marzo. Para la mayoría de las personas, la gripe causa fiebre, dolores corporales y otros síntomas de resfrío que mejorarán en una semana. Sin embargo, es posible que algunas personas tengan que ir al hospital por enfermarse seriamente después de la gripe. La gripe es particularmente peligrosa para los niños que tienen afecciones médicas serias como asma. **Recibir la vacuna contra la gripe es la única y mejor manera de evitar que tu hijo y tu familia contraigan la gripe.**

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomienda la vacuna contra la gripe para todas las personas de 6 meses de edad en adelante. Pero es especialmente importante para aquellos que tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud a raíz de la gripe, entre los que se incluyen:

- Todos los niños de 6 meses hasta 4 años de edad (los bebés menores a 6 meses también son considerados de alto riesgo, pero no pueden recibir la vacuna contra la gripe)
- Todas las mujeres embarazadas, que estén considerando quedar embarazadas, que dieron a luz recientemente o que están amamantando durante la

temporada de la gripe

- Cualquier persona cuyo sistema inmunitario esté debilitado por medicamentos o enfermedades
- Cualquier persona (adultos, adolescentes y niños) con una afección médica crónica, como el asma
- Niños o adolescentes que tomen aspirina habitualmente y estén en riesgo de desarrollar el síndrome de Reye si contraen la gripe
- Cuidadores o personas que estén en contacto en el hogar con cualquier persona en un grupo de alto riesgo (como niños menores a 5 años, especialmente aquellos menores a 6 meses, y aquellos con afecciones de alto riesgo)

Ciertas condiciones pueden evitar que una persona reciba la vacuna contra la gripe. Consulta con tu médico sobre la vacuna contra la gripe si tu hijo:

- Alguna vez tuvo una reacción grave a una vacuna contra la gripe
- Tuvo el síndrome de Guillain-Barré

¡Buenas noticias! Los miembros de Texas Children's Health Plan de 7 años o más, ahora pueden recibir una vacuna contra la gripe en su farmacia local.

Recibe tu vacuna contra la gripe hoy visitando tu farmacia local o visita texaschildrenshealthplan.org/flu para encontrar un proveedor cerca de ti.

Obtén una consulta médica, en línea



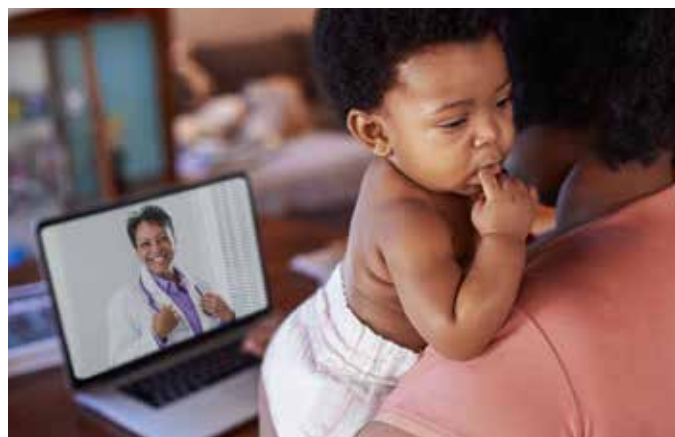
Para condiciones médicas que no son emergencias, ahórrate el viaje a la sala de emergencia y usa Texas Children's Anywhere Care.

Cuando tú o tus niños necesitan atención médica rápidamente, ¿cuál es tu primera opción? ¿un centro de urgencias? ¿la sala de emergencia? ¿esperar la próxima consulta disponible?

Ahora, con consultas médicas en línea, los miembros de Texas Children's Health Plan pueden tener una consulta desde cualquier lugar, en tan solo minutos. Para convenientes consultas en línea, todo lo que necesitas es un smartphone, tablet o computadora, para acceder a proveedores* las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los proveedores pueden recomendar tratamientos y ordenar recetas, en caso de ser necesario.

Los beneficios de las consultas médicas en línea:

- Acceso a proveedores confiables 24/7.
- Ideal para condiciones médicas que no son emergencias, tales como vómito y diarrea, irritaciones en la piel, conjuntivitis, resfriados, tos, y más.
- En caso de ser necesario, las recetas serán enviadas a la farmacia de tu elección.



- Consultas en línea cara a cara con proveedores desde un smartphone, tablet, o computadora.

La próxima vez que tú o tus niños necesiten ser atendidos por una condición que no sea una emergencia, prueba una consulta médica en línea descargando hoy mismo nuestra aplicación Texas Children's Anywhere Care. Siempre estamos aquí para ti y tu familia.

Para aprender más, visita

texaschildrenshealthplan.org/anywherecare

* Los proveedores de Texas Children's Anywhere Care pueden ser integrados por médicos y proveedores de prácticas avanzadas.

Guías de tiempo frente a la pantalla para niños grandes

Para cuando los niños llegan a la escuela primaria, la mayoría están familiarizados con cosas como televisores, tabletas y teléfonos inteligentes. También es muy probable que quieran pasar mucho tiempo usando esos dispositivos. Pero el cuerpo y la mente de los niños aún están en crecimiento a esa edad. Es importante para ellos hacer mucho ejercicio y tener mucho tiempo de recreación sin pantallas ni estructuras o con amigos.

Para los niños de esta edad, el tiempo frente a una pantalla (el tiempo que pasan mirando o interactuando con cualquier dispositivo que tenga una pantalla) puede incluir actividades como hacer deberes o investigar para un proyecto de la escuela. Pero también incluye algunas menos productivas, como ver programas de televisión inapropiados o jugar videojuegos violentos. Los padres necesitan establecer límites y saber qué están mirando o a qué están jugando sus hijos, y cómo interactúan en Internet.

¿Cuánto es demasiado?

La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) recomienda que los padres de niños y adolescentes de 5 a 18 de años de edad pongan límites coherentes en el uso de cualquier medio de comunicación. Esto incluye medios de entretenimiento (como ver televisión y películas), así como medios educativos (como investigar para un proyecto escolar en Internet).

No todo el tiempo que pasan frente a la pantalla es igual. Depende de los padres decidir cómo (y qué tan seguido) sus hijos usan las pantallas y si el tiempo frente a ellas es positivo o negativo. Por ejemplo, el tiempo que pasan haciendo deberes u otra actividad educativa puede no ser necesariamente tan restringido como el tiempo que pasan jugando videojuegos. Para los niños de todas las edades, el tiempo frente a la pantalla no debe reemplazar el tiempo necesario para dormir, comer, jugar, estudiar e interactuar con familia y amigos.

Consejos sobre el tiempo frente a la pantalla

Las mismas reglas de crianza aplican para el tiempo frente a las pantallas como para cualquier otra cosa: da un buen ejemplo, establece límites y habla con tu hijo sobre eso. Para hacer más productivo el tiempo que tu hijo pasa frente a la pantalla:

- **Investiga los juegos de video y de computadora antes de dárselo a tu hijo.** Mira las clasificaciones, las cuales pueden ir desde EC (que significa “infancia temprana”) hasta AO (que significa “solo adultos”). Los niños en la escuela primaria deberían estar limitados a juegos clasificados como EC, E (que significa “todo el mundo”) o E 10+ (que significa “cualquier persona de 10 años o más”).
- **Mira los juegos previamente e incluso júgalos con tu hijo para ver cómo son antes de dejarlo jugar solo.** La calificación del juego puede no coincidir con lo que crees que es adecuado para tu hijo.
- **Asegúrate de que los niños tengan una variedad de actividades recreativas,** como pasar tiempo con amigos y hacer deportes, lo cual puede ayudarlos a desarrollar cuerpos y mentes saludables.
- **Apaga todas las pantallas durante las comidas familiares y la hora de dormir.** También, mantén los dispositivos con pantallas fuera del cuarto de tu hijo después de la hora de dormir, no permitas que haya un televisor en su cuarto y apaga todos los medios de entretenimiento cuando tus hijos estén haciendo deberes.
- **Pasa tiempo junto a tu hijo mirando televisión, jugando juegos o en Internet.** Usa el tiempo frente a la pantalla como una oportunidad para interactuar y comunicarte con tu hijo.
- **Mira los programas de televisión previamente** para asegurarte de que sean apropiados antes de que tu hijo los vea.
- **Usa herramientas en la televisión, computadoras y tabletas para bloquear el acceso de tu hijo a material inapropiado.**
- **Enséñale a tu hijo sobre la seguridad en Internet y el uso apropiado de las redes sociales.**
- **Mantén la computadora en un área común** donde puedas ver qué sucede.

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



Cómo ayudar a tu hija con las dificultades de la escuela

Es difícil ver que tu hija tiene una época dura en la escuela, pero es importante recordar que tú puedes ayudarla. El primer paso es preguntarle qué está dificultando su aprendizaje. Puedes empezar con preguntas como:

- ¿Te resulta difícil ver la pizarra desde el lugar en el que te sientas en clase?
- ¿Te sientes nerviosa o asustada por ir a la escuela cada día?
- ¿Te resulta difícil quedarte quieta en tu lugar y concentrarte cuando estás en clase?



Una vez que sepas por qué tu hija tiene dificultades en la escuela, deberías programar una cita con:

- **Su médico de cabecera (PCP).** El PCP de tu hija puede examinarla para ver si tiene un problema físico, como problemas de vista o audición. El médico también puede ayudar a descubrir si tu hija tiene un problema de desarrollo o comportamiento.
- **El director de su escuela.** Es importante que la escuela de tu hija la ayude a mejorar en el salón de clase. Habla con el director de tu hija sobre lo que sucede. Después pregunta si pueden darte una derivación para que tu hija realice una evaluación educativa a fin de que un profesor pueda descubrir si tiene alguna dificultad de aprendizaje.

El PCP y el director de tu hija pueden ayudarte a hacer un plan para apoyar a tu hija a fin de que pueda aprender más y mejorar en la escuela.

Habla con los maestros de tu hija, controla las notas de sus deberes y lee su progreso en sus reportes y libreta de calificaciones. Es importante ayudar a tu hija como puedas tan pronto como notes que está teniendo dificultades para que no se retrase.

Pimientos vegetarianos rellenos

Ingredientes:

- 3 pimientos
- 15 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 taza de maíz
- 1 taza de arroz cocido
- ½ taza de cebollas cortadas finamente
- 1 ½ cucharaditas de comino
- 1 onza de queso cheddar light rallado
- 1 onza de queso Jack jalapeño rallado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de cilantro
- ¼ taza de agua
- Aerosol antiadherente de cocina

Qué hacer:

1. Precalienta el horno a 350°F (176°C). Rocía la sartén de 9"x 13" con aerosol antiadherente de cocina.
2. Corta los pimientos al medio, a lo largo, y saca las semillas.
3. En un recipiente grande, mezcla los ingredientes restantes excepto el queso.



4. Llena cada mitad de pimiento con la mezcla de frijoles y colócalos en la sartén.
5. Vierte ¼ de taza de agua en la sartén alrededor de los pimientos.
6. Cúbrela con papel aluminio y hornéalos por 30 minutos.
7. Saca el papel y espolvorea cada mitad con queso. Hornéalos sin cubrirlos por 5 minutos o hasta que se derrita el queso.

© 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. 9/19