

# KID'S CORNER



Tips for families from Dell Children's Health Plan

## ¡Febrero es el mes americano del corazón!

### ¿Sabía que las personas que tienen relaciones cercanas en casa, en el trabajo o en su comunidad tienden a ser más sanas y a vivir más tiempo?

Uno de los motivos, según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI), es que tenemos más éxito en alcanzar nuestros objetivos de salud cuando trabajamos en ellos con otras personas. NHLBI lanzó el movimiento **#OurHearts** para inspirarnos a proteger y fortalecer nuestros corazones con el apoyo de otros.

Las enfermedades del corazón son una de las principales causas de muerte tanto en hombres como en mujeres en los Estados Unidos. La mayoría de los adultos jóvenes y de mediana edad tiene uno o más factores de riesgo de enfermedades del corazón, como diabetes, presión alta, colesterol alto, ser fumador o tener sobrepeso. Y tener varios factores de riesgo aumenta el riesgo de enfermedades del corazón.

### Por qué conectarse es bueno para el corazón

Sentirse conectado con los demás y tener relaciones positivas y cercanas beneficia nuestra salud en general, incluyendo nuestra presión y nuestro peso. Tener personas en nuestras vidas que nos motiven y se preocupen por nosotros ayuda, al igual que los sentimientos de cercanía y compañía. Para proteger el corazón, siga estos consejos de estilo de vida cardiosaludable. Será más fácil y tendrá más éxito si trabaja en ellos con otras personas, incluyendo mediante mensajes de texto o llamadas telefónicas si es necesario.

- ♡ **Sea más activo físicamente.**
- ♡ **Mantenga un peso saludable.**
- ♡ **Coma una dieta nutritiva.**
- ♡ **Deje de fumar.**
- ♡ **Reduzca el estrés.**
- ♡ **Duerma entre 7 y 8 horas de calidad.**
- ♡ **Monitoree sus estadísticas de salud cardíaca.**

No tiene que hacer grandes cambios al mismo tiempo. Los pequeños pasos lo llevarán a dónde quiere ir.

Fuente: [nhlbil.nih.org](http://nhlbil.nih.org)



## ¿Hace lo suficiente para cuidar los dientes de su hijo?

### Febrero es el mes nacional de la salud dental infantil.

Las caries, también conocidas como caries dentales, son una de las enfermedades crónicas más frecuentes en la infancia, pero se pueden prevenir. Más de 1 de cada 5 niños de 2 a 5 años tiene al menos una caries en los dientes de leche. Sin embargo, las caries se pueden prevenir. Puede proteger y mantener los dientes de su hijo siguiendo estos pasos simples y prudentes:

#### P-E-A-R-L-S (PERLAS) de sabiduría

**Proteja** y cuide su boca en el embarazo. La salud bucal futura de su hijo empieza por usted.

**Asegúrese** de limpiar las encías de su bebé después de cada comida.

**Evite** acostar al bebé con un biberón.

**Recuerde** cepillar los dientes de su hijo dos veces al día con pasta dental con flúor. En el caso de niños menores de 2 años, consulte con su dentista o médico sobre cuándo empezar a usar pasta dental con flúor.

**Limite** las bebidas y comidas con azúcares añadidos a los niños. Anime a su hijo a comer más frutas y vegetales, y a tomar menos bebidas de frutas y a comer menos galletas dulces y dulces. Esto le da a su hijo el mejor comienzo posible para una buena salud bucal.

**Programa** la primera visita al dentista de su hijo antes de que cumpla un año o después de que le salga el primer diente. ¡Sus pequeños dientes son importantes!

Fuente: [www.cdc.gov/oralhealth](http://www.cdc.gov/oralhealth)

## Raíz de todo: ¿está observando lo que come y bebe su hijo?

La dieta de su hijo es muy importante para desarrollar y mantener unos dientes fuertes y sanos. Es útil incluir buenas fuentes de calcio (yogur, brócoli y leche) en la dieta de su hijo para ayudarlo a desarrollar dientes fuertes. Estos son algunos consejos útiles:

♥ **Coma frutas y vegetales como snacks en lugar de dulces y galletas dulces.**

♥ **Cepille los dientes de su hijo dos veces al día.**

♥ **Sirva agua en las comidas en lugar de jugo o soda.**

Fuente: Division of Oral Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion

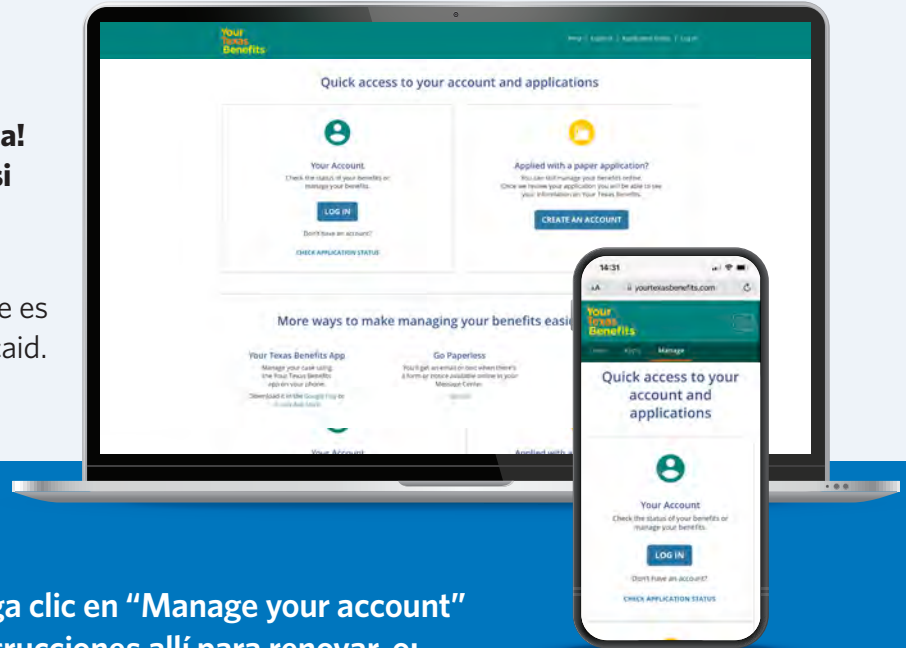




## Certifique sus beneficios de Medicaid a tiempo

**¡No pierda sus beneficios de atención médica! Usted podría perder sus beneficios incluso si todavía califica.**

La Comisión de Salud y Servicios Humanos (HHSC) le enviará una carta informándole que es momento de renovar sus beneficios de Medicaid. La carta tendrá instrucciones que le dirán cómo renovar.



Si tiene alguna pregunta:

- ✓ Vaya a [YourTexasBenefits.com](https://www.yourtexasbenefits.com) y haga clic en "Manage your account" (Administrar su cuenta). Siga las instrucciones allí para renovar, o;
- ✓ Llame al 2-1-1, elija un idioma y, después, seleccione la opción 2.

## La administración de casos ayuda con problemas médicos complejos

Los programas de administración de casos son para personas que tienen una condición médica que necesita atención y asistencia especial, como embarazos de alto riesgo, asma, diabetes o presión alta, por decir algunos. **Si tiene preguntas o desea consultar si la administración de casos puede ayudarlo, llame a administración de casos de Dell Children's al 1-844-564-5212 o al 512-324-3015.**



## ¡Los representantes de los miembros están aquí para ayudarlo!

Los representantes de los miembros pueden ayudarlo con los problemas que pueda tener para obtener servicios de atención médica, o si tiene una queja. Solo llame al 1-855-921-6284 y pida hablar con un representante de los miembros.



## Your voice is important to us!

---

We want to hear your opinions, experiences, barriers and ideas! The Member Advisory Group (MAG) gives you a chance to tell us about how we can make Dell Children's Health Plan work better for you. **Dell Children's Health Plan members also get a \$25 gift card for attending. If you would like to join the Member Advisory Group, please send an email to [DCHPCommunityOutreach@ascension.org](mailto:DCHPCommunityOutreach@ascension.org) and tell them you want to be a part of the Member Advisory Group!**

## ¡Su opinión es importante para nosotros!

---

¡Queremos escuchar sus opiniones, experiencias, obstáculos e ideas! El grupo asesor de miembros (MAG) le da la oportunidad de decirnos cómo podemos hacer que Dell Children's Health Plan funcione mejor para usted. **Los miembros de Dell Children's Health Plan también reciben una tarjeta de regalo de \$25 por asistir. Si desea unirse al grupo asesor de miembros, envíe un correo electrónico a [DCHPCommunityOutreach@ascension.org](mailto:DCHPCommunityOutreach@ascension.org) y dígalos que desea ser parte del grupo asesor de miembros.**

For a current list of Dell Children's Health Plan events, please visit our website, [DellChildrensHealthPlan.com](http://DellChildrensHealthPlan.com), follow us on [facebook.com/DellChildrensHealthPlan](https://facebook.com/DellChildrensHealthPlan) or email us at [DCHPCommunityOutreach@ascension.org](mailto:DCHPCommunityOutreach@ascension.org).

Para obtener una lista actualizada de los eventos de Dell Children's Health Plan, visite nuestro sitio web, [DellChildrensHealthPlan.com](http://DellChildrensHealthPlan.com), síganos en [facebook.com/DellChildrensHealthPlan](https://facebook.com/DellChildrensHealthPlan), o envíenos un correo electrónico a [DCHPCommunityOutreach@ascension.org](mailto:DCHPCommunityOutreach@ascension.org).



# KID'S CORNER



Tips for families from Dell Children's Health Plan

## February is American Heart Month!

**Did you know that people who have close relationships at home, work or in their community tend to be healthier and live longer?**

One reason, according to the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), is that we're more successful at meeting our health goals when we work on them with others. NHLBI launched the #OurHearts movement to inspire us to protect and strengthen our hearts with the support of others.

Heart disease is a leading cause of death for both men and women in the United States. Most middle-aged and young adults have one or more risk factors for heart disease, such as diabetes, high blood pressure, high cholesterol, or being a smoker or overweight. Having multiple risk factors increases your risk for heart disease.

### Why connecting is good for your heart

Feeling connected with others and having positive, close relationships benefit our overall health, including our blood pressure and weight. Having people in our lives who motivate and care for us helps, as do feelings of closeness and companionship. Follow these heart-healthy lifestyle tips to protect your heart. It will be easier and more successful if you work on them with others, including by texting or phone calls if needed.

- ♡ Be more physically active.
- ♡ Maintain a healthy weight.
- ♡ Eat a nutritious diet.
- ♡ Quit smoking.
- ♡ Reduce stress.
- ♡ Get 7-8 hours of quality sleep.
- ♡ Track your heart health stats.

You don't have to make big changes all at once. Small steps will get you where you want to go.

Source: [nhlbil.nih.org](http://nhlbil.nih.org)



## Are you doing enough to care for your child's teeth?

### February is National Children's Dental Health Month.

Cavities, also known as caries or tooth decay, are one of the most common chronic diseases of childhood, yet cavities are preventable.

More than 1 in 5 children aged 2 to 5 years has at least one cavity in their baby teeth. However, cavities are preventable. You can protect and maintain your child's teeth by following these wise simple steps below:

#### **P-E-A-R-L-S** of wisdom

**Protect** tiny teeth by caring for your mouth when you're pregnant. Your child's future oral health starts with you.

**Ensure** to wipe your baby's gums after each meal.

**Avoid** putting babies to bed with a bottle.

**Remember** to brush your child's teeth twice daily with fluoride toothpaste. For children younger than 2 years, consult with your dentist or doctor about when to start using fluoride toothpaste.

**Limit** drinks and food with added sugars for children. Encourage your child to eat more fruits and vegetables and have fewer fruit drinks, cookies, and candies. This gives your child the best possible start to good oral health.

**Schedule** your child's first dental visit by their first birthday or after their first tooth appears. Their tiny teeth matter!

Source: [www.cdc.gov/oralhealth](http://www.cdc.gov/oralhealth)

## Root of it all: Are you watching what your child eats and drinks?

Your child's diet is very important for developing and maintaining strong and healthy teeth. It is helpful to include good sources of calcium (yogurt, broccoli and milk) to your child's diet to help build strong teeth. Here are some helpful tips:

♥ **Eat fruits and vegetables for snacks rather than candies and cookies.**

♥ **Brush your child's teeth twice daily.**

♥ **Serve water at mealtime rather than juice or soda.**

Source: Division of Oral Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion

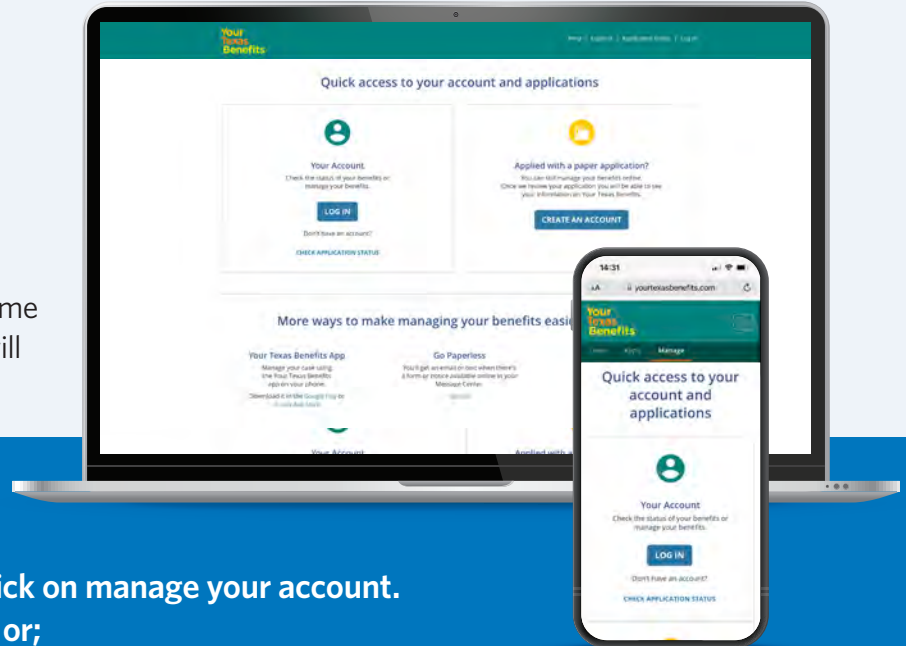




## Recertify your Medicaid benefits on time

**Don't lose your health care benefits! You could lose your benefits even if you still qualify.**

The Health and Human Services Commission (HHSC) will send you a letter telling you it's time to renew your Medicaid benefits. The letter will have instructions to tell you how to renew.



If you have any questions:

- ✓ Go to [YourTexasBenefits.com](https://www.yourtexasbenefits.com) and click on manage your account. Follow the directions there to renew, or;
- ✓ Call 2-1-1, pick a language, and then select option 2.

## Case management helps with complex health problems

Case management programs are for people who have a health condition that needs special care and attention, like high-risk pregnancy, asthma, diabetes or high blood pressure, to name a few.

If you have questions or would like to see if Case Management can help you, call Dell Children's Case Management at 1-844-564-5212 or 512-324-3015.



## Member advocates are here to help you!

Member advocates can help you with problems you may have getting health care services, problems or if you have a complaint. Just call **1-855-921-6284** and ask to talk to a member advocate.