

KID'S CORNER



Tips for families from Dell Children's Health Plan

Tradiciones saludables en las fiestas

Usted y su familia pueden adoptar algunas tradiciones nuevas para reducir el estrés de la temporada y hacer que sus fiestas sean saludables y felices.

Salud física

- Haga de las fiestas un asunto familiar para no cargar con todo el trabajo.
- Siga haciendo ejercicio.
- Limite su consumo de dulces navideños con alto contenido de grasa.



Dell Children's Health Plan ofrece programas recreativos y membresías en Planet Fitness, Boys & Girls Clubs, y YMCA en el condado de Hays. Consulte su manual para miembros para más información o llame a Servicios para Miembros al **1-855-921-6284**.

Salud emocional

Estas son algunas formas de crear nuevas tradiciones en las fiestas que le ayudarán a nivelar sus emociones:

- No tema a disminuir la entrega de regalos.
- Si no puede estar con tu familia, salga con otras personas. Planee estar con amigos o ser voluntario para ayudar a otras personas que también podrían estar separadas de sus familias.



Para encontrar un proveedor de salud conductual cerca de usted, llame al **1-800-424-1764** o visite **MagellanAssist.com**. También puede llamar a Servicios para Miembros al **1-855-921-6284**.

Niños felices y sanos

Haga que las fiestas sean especiales para sus hijos:

- Pase más tiempo con sus hijos. Vea menos televisión y haga más cosas en familia.
- Deje que sus hijos lo ayuden a decorar y hornear, incluso si eso significa que sus creaciones no sean perfectas.
- Enséñeles a sus hijos que los regalos no tienen por qué ser tangibles. Deje que sus hijos propongan sus propias ideas sobre lo que pueden ofrecer.



Queremos que su familia esté segura en estas fiestas. Los nuevos miembros pueden obtener un cupón de \$40 para equipo de seguridad, como cascos para bicicletas y más, en los Dell Children's Simply Safety Centers. Consulte su manual para miembros para más información o llame a Servicios para Miembros al **1-855-921-6284**.





Datos importantes para las consultas médicas de su hijo

- Lleve una lista de los medicamentos actuales de su hijo.
- Los nombres de otros médicos de su hijo.
- Pídale al médico que lo ayude a programar una consulta con un especialista, si es necesario.
- Dé a los especialistas que atienden a su hijo el contacto del médico de atención primaria de su hijo.
- Pídale al especialista que envíe un resumen de atención al médico de atención primaria de su hijo.
- Llame a Servicios para Miembros al **1-855-921-6284** si necesita ayuda para programar una cita. También puede preguntar sobre las consultas de telesalud para su hijo o ayuda para conseguir transporte.
- Llame a la Línea telefónica de ayuda de enfermería las 24 horas al **1-855-712-6700** si tiene preguntas. También puede llamar al coordinador de servicios de su hijo, si tiene uno.



Qué debe hacer si recibe una factura de su médico

Los miembros con Medicaid/CHIP nunca deberían recibir una factura por servicios de atención médica.

Si tiene Medicaid y recibe una factura, llame al **1-855-749-7985** y tenga la factura lista cuando llame. Si tiene CHIP, sólo debe pagar los copagos si se aplican a su familia. Los montos de los copagos figuran en su tarjeta de identificación de Dell Children's Health Plan. Si recibe una factura de un médico por algún otro motivo, llame al **1-855-749-7985**.

GoManda ayuda a los niños con autismo a desarrollar su vocabulario

Dell Children's Health Plan colabora con GoManda para ofrecer su aplicación a miembros con autismo o retraso del habla para desarrollar su vocabulario. La aplicación es gratuita para los miembros de Dell Children's Health Plan menores de 8 años. Para más información, llame a Servicios para Miembros o envíe un correo electrónico a **qualitymanagement@ascension.org**. Se exige una remisión. Se aplican restricciones y limitaciones.





¡Vacúnese contra la gripe!

Dell Children's Health Plan ofrece recompensas para los miembros elegibles que se vacunan para la gripe.

- **\$25 por recibir la serie completa de vacunas de la gripe, para miembros de 6 a 24 meses**
- **\$25 cada año por recibir la vacuna de la gripe, para miembros mayores de 3 años**

Se aplican restricciones y limitaciones.



Recertifique sus beneficios de Medicaid a tiempo

La Comisión de Salud y Servicios Humanos (HHSC) le enviará una carta para informarle de que es momento de renovar sus beneficios de Medicaid. Asegúrese de devolver su paquete de renovación a tiempo. También puede llamar al 2-1-1, elegir un idioma y después seleccionar la opción 2, o puede ir a **YourTexasBenefits.com** y hacer clic en Manage your account.

Si necesita ayuda para renovar sus beneficios, llámenos al **512-324-DCHP (3247)** o envíenos un correo electrónico a **DCHPCommunityOutreach@ascension.org**.



Consulte el Aviso de prácticas de privacidad en línea

En este documento se indica cómo y cuándo usamos o compartimos su información médica. Puede encontrar las prácticas de privacidad de Dell Children's Health Plan en línea en **DellChildrensHealthPlan.com** o en su manual para miembros. Si necesita una copia de su manual para miembros o si tiene preguntas sobre cómo usamos su información médica, llame a Servicios para Miembros al **1-855-921-6284**.



¿Conoce sus derechos y responsabilidades como miembro?

Puede encontrar sus derechos y responsabilidades en **DellChildrensHealthPlan.com** o en su manual para miembros. Si necesita una copia de su manual para miembros o si tiene preguntas sobre cómo funciona su plan médico, llame a Servicios para Miembros al **1-855-921-6284**. Los directorios de proveedores y manuales para miembros, boletines y otros recursos están disponibles en línea en **DellChildrensHealthPlan.com**.





Obtenga atención cuando el consultorio del médico de su hijo esté cerrado

A veces necesita atención médica por lesiones y enfermedades que probablemente no sean emergencias, pero que deban tratarse dentro de las primeras 24 horas. Si el consultorio de su médico está cerrado y necesita atención médica, puede acudir a un centro de atención de urgencia o a un centro que atienda después de horas laborales. Puede recibir atención para enfermedades comunes como fiebre, resfriados o gripe, problemas estomacales, problemas sinusales, dolores de oído, infecciones del tracto urinario, y lesiones como torceduras, quemaduras, cortes, picaduras o esguinces.



Visite dellchildrenshealthplan.com y seleccione “Buscar un médico” para obtener la lista más actualizada de proveedores en la red.

Si no está seguro de dónde recibir atención, llame a la línea de ayuda de enfermería las 24 horas al **1-855-712-6700 (TTY 7-1-1)** para hablar con una enfermera.



No olvide seguirnos en facebook.com/DellChildrensHealthPlan para obtener una lista actualizada de eventos o escríbanos a DCHPCCommunityOutreach@ascension.org.