

KID'S CORNER



Tips for families from Dell Children's Health Plan



Es importante llevar a su hijo al pediatra todos los años

Los exámenes de la vista, la audición y los dientes son partes importantes de Pasos Sanos de Texas y los controles de niño sano. Estos exámenes verificarán la salud física y mental de su hijo. Esto le dará la oportunidad de hablar con el médico de su hijo sobre sus preocupaciones.

También es importante asegurarse de que su hijo tenga su propio dentista. Las visitas al dentista comienzan a los 6 meses y deben hacerse todos los años. El dentista de su hijo hablará sobre la salud bucal de su hijo como parte de estas visitas.

Programe un control niño sano o de Pasos Sanos de Texas hoy y obtenga recompensas*.

Visite bit.ly/DCHP-HealthMgmtSP para obtener un programa recomendado de controles de niño sano de 3 a 18 años. Llame a **Servicios para Miembros al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)** si necesita ayuda para buscar un médico o para hacer una cita. **Para obtener más información, consulte su manual para miembros. Se aplican restricciones y limitaciones.*



Los servicios de transporte médico que no sean de emergencia (NEMT) pueden ayudarlo a obtener transporte al médico, dentista, hospital, farmacia y otros lugares donde recibe servicios de Medicaid.

Qué hacer cuando su hijo está enfermo

Es temporada de resfriados y gripe, y puede resultar difícil saber qué hacer cuando su hijo enferma. A menudo, los resfriados y la gripe se pueden tratar en casa. Esto es lo que debe hacer cuando usted o su hijo están enfermos:

- 1 Llame al médico. Incluso si el consultorio del médico está cerrado, alguien lo llamará para decirle qué hacer.
- 2 Llame a la **Línea de Enfermería de 24 horas al 1-855-712-6700 (TTY 7-1-1)**. Puede hablar con una enfermera para obtener consejo o ayuda para encontrar atención en cualquier momento.
- 3 Vaya a un centro de atención de urgencia o una clínica de guardia. Encuentre una en bit.ly/3S9Re2z.
- 4 La sala de emergencias es solo para emergencias. Solo debe ir a la sala de emergencias si se lo dicen o si tiene una emergencia médica.

Cómo mantenerse saludable durante la temporada de fiestas: física, mental y emocionalmente

Mantenga a su familia feliz y saludable durante esta temporada de fiestas con estos consejos.

Consejos de alimentación saludable para la temporada de fiestas

- Comparta una porción de sus postres o golosinas favoritas. No es necesario decir “no” a este tipo de comida, pero puede ayudar decir “sí” a porciones más pequeñas o compartidas.
- Considere reducir las bebidas de la temporada de fiestas con alto contenido calórico y sustituir las por un vaso grande de agua. Asegúrese de estar bien hidratado bebiendo agua primero.
- En la temporada de fiestas, considere servir opciones de comida saludables o versiones más saludables de los platos favoritos de las fiestas. Puede hacer cambios inteligentes en algunas recetas, como reemplazar la mantequilla por bananas y en lugar de crema agria poner yogur griego.



Dell Children's Health Plan ofrece herramientas interactivas para los miembros que están inscritos en nuestros programas de diabetes, hipertensión y control del peso. También ofrecemos servicios de valor agregado para ayudarlo a manejar estas condiciones. Para más información o llame al 512-324-3015 (TTY 7-1-1) o 1-844-964-3015 (TTY 7-1-1).

Cómo mantenerse activo durante las vacaciones por la temporada de fiestas

- Participe en una carrera o caminata para la temporada de fiestas.
- Diviértase participando en actividades de temporada como patinar sobre hielo.
- Juegue a la mancha, a la pelota o reúna a familiares y amigos para un juego de fútbol americano en el jardín.
- Reúna a la familia para limpiar el jardín para el invierno, plantar bulbos, construir una jardinera para la próxima primavera, pintar el garaje o teñir la terraza. También puede colgar las luces de la temporada de fiestas.



Dell Children's Health Plan ofrece programas de recreación para ayudar a mantener activos a sus hijos, incluyendo membresías en Planet Fitness, Boys & Girls Clubs y YMCA de Hays county. Para más información llame a Servicios para Miembros al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1).

Cómo mantenerse mental y emocionalmente saludable: reducir el estrés y simplificar

- Puede ser útil crear una lista de las tareas que tiene que hacer durante la temporada de fiestas y luego marcar con un círculo las actividades que realmente disfruta. En el caso de las actividades que le causan estrés, considere formas de modificarlas o eliminarlas, o pida ayuda para reducir la carga de trabajo.
- A veces, el estrés de la temporada de fiestas se puede deber a un exceso de compromisos con su tiempo. Si no quiere ir a una fiesta o no tiene tiempo, está bien enviar una amable tarjeta de agradecimiento en su lugar.
- No tiene que ser perfecto. Lo que la gente recordará de su reunión de la temporada de fiestas es el tiempo que pasó con personas especiales.
- ¿Quién dijo que tiene que decorar y comprar todo solo? Enseñe a los niños el significado de dar regalos y pídale que lo ayuden a elegirlos. Enséñele a su pareja cómo hacer sus galletas favoritas. Convierta la cena de la temporada de fiestas que está organizando en una comida compartida.
- Pregúntese si está comprando regalos solo por comprar regalos o si tendrán un efecto significativo. Si no es así, considere dar tiempo en lugar de regalos.



Si siente tristeza u otros síntomas que le preocupan, llame su médico o a Magellan al 1-800-424-1764 (TTY 7-1-1) para hablar con un proveedor de servicios de salud conductual. No necesita aprobación. Cuando haga una cita, avise que tiene la cobertura de Magellan.

Cómo viajar de manera segura durante la temporada de fiestas

- Las reuniones navideñas, y especialmente aquellas que exigen viajar, pueden conllevar un riesgo más de contraer virus respiratorios como COVID-19, RSV y la gripe. Por eso es importante seguir las directrices de viaje de los CDC y asegurarse de que usted y su familia estén al día con las vacunas y los refuerzos.



Manténgase protegido contra la gripe durante la temporada de fiestas. Los miembros de Dell Children's Health Plan mayores de 3 años pueden obtener recompensa de \$25 por vacunarse contra la gripe. Se pueden aplicar restricciones.

Nuestros miembros estuvieron encantados con la historia del origen de Megatron y Optimus Prime

El 21 de septiembre, los miembros de Dell Children's Health Plan disfrutaron de una proyección privada de Transformers One, que cuenta la insólita historia del origen de Optimus Prime y Megatron, quienes comenzaron siendo tan cercanos como hermanos, pero eventualmente se convirtieron en enemigos jurados.

Cada miembro de Dell Children's Health Plan y su padre, madre o tutor recibieron un boleto de cine, palomitas de maíz y una bebida. Estábamos muy emocionados de haber agradecido a 160 personas por ser parte de Dell Children's Health Plan. En cada evento tenemos un invitado especial, y en este evento uno de nuestros coordinadores de servicios de enfermería estaba disponible para responder cualquier pregunta.

No se pierda nuestros próximos eventos.

Ofrecemos eventos de cine exclusivos a nuestros miembros como una manera de agradecerles por ser miembros de Dell Children's Health Plan. Busque más oportunidades como esta en su correo electrónico, [Facebook](#) y nuestro sitio web [DellChildrensHealthPlan.com](#). Asegúrese de que su dirección de correo electrónico, teléfono y dirección estén actualizados.

Para obtener más información, llame al **512-324-DCHP (3247)** o por correo electrónico a DCHPCommunityOutreach@ascension.org. Esté atento al próximo evento cinematográfico.



Recertifique sus beneficios de Medicaid a tiempo

No pierda sus beneficios de atención médica. Usted podría perder sus beneficios incluso si todavía califica. Para mantener su cobertura de CHIP o STAR Medicaid complete estos tres pasos:

- 1 Inicie sesión en [YourTexasBenefits.com](#) o descargue la aplicación móvil "Your Texas Benefits".
- 2 Para recibir avisos importantes, asegúrese de que su dirección e información de contacto estén correctas.
- 3 Envíe de vuelta todos los paquetes de renovación o las solicitudes de información lo antes posible.

¿Necesita ayuda para renovar su cobertura de CHIP o STAR Medicaid? **Programe su cita hoy.** Para más información llame al **512-324-DCHP (3247)** o por email 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 bit.ly/DCHP-HipaaSP o en su manual de miembro. Si necesita una copia del manual de miembro o si tiene alguna pregunta sobre cómo usamos su información médica, llame a **Servicios para Miembros al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)**.

Eventos navideños gratuitos cerca de usted

Disfrute de esta temporada de fiestas con estos eventos gratuitos para toda la familia en el área de Austin.



H-E-B 2024 Feast of Sharing

Martes, 26 de noviembre de 4p.m. a 8p.m. | Palmer Events Center: 900 Barton Springs Rd.

H-E-B Feast of Sharing es una serie de reuniones festivas que sirven más de 340,000 comidas en 34 cenas en todo Texas y México. Llenas de comida, música y buen humor, estas fiestas gratuitas están abiertas al público y reúnen a familiares, amigos y vecinos.

Visite newsroom.heb.com/heb-feast-of-sharing-calendar para más información.



Holiday Sing-Along & Stroll 2024

Sábado, 7 de diciembre de 3p.m. a 8p.m. | Congress Avenue entre 8th y 11th streets.

Únase a KUT, KUTX & the Downtown Austin Alliance para su 30° evento anual de encendido del árbol, canto y paseo. Este evento gratuito se celebrará en Congress Avenue entre 8th y 11th streets. Con vendedores de artesanías, camiones de comida, fotos con Santa Claus y más, este paseo navideño es la manera perfecta de comenzar su temporada de fiestas.

Visite downtownaustin.com/holiday-stroll para más información.



The Austin Trail of Lights celebra 60 años

Martes, 10 de diciembre de 7p.m. a 10p.m. | Zilker Park: 2100 Barton Springs Rd.

Viva la magia en el evento anual Austin Trail of Lights en Zilker Park, el evento de la temporada de fiestas más antiguo de nuestra ciudad que exhibe más de 2 millones de luces, 96 árboles navideños iluminados y 70 exhibiciones y túneles. La entrada general es GRATUITA la noche de la Gran inauguración.

Visite austintrailoflights.org/calendar para más información.

¿Conoce sus derechos y responsabilidades como miembro?

Puede encontrar sus derechos y responsabilidades como miembro en su manual de miembro en bit.ly/DCHP-HandbooksSP. Si necesita una copia de su manual de miembro o si tiene alguna pregunta sobre el funcionamiento de su plan médico, llame a **Servicios para Miembros al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)**.



Síguenos en facebook.com/DellChildrensHealthPlan. Para una lista actualizada de eventos visite nuestro sitio web DellChildrensHealthPlan.com.

Los defensores de miembros están aquí para ayudarlo

Los defensores de miembros pueden ayudarlo con problemas, para obtener servicios de atención médica, resolver dudas o si tiene una queja. Solo llame al **1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)** y pida hablar con un defensor de miembro.



Para más información escríbanos a DCHPCommunityOutreach@ascension.org

