

# Health Coach



TIPS FOR A HEALTHIER LIFE

## Nuevos servicios de valor agregado en septiembre

A partir del 1 de septiembre de 2025, ofrecemos servicios de valor agregado nuevos y mejorados para ayudarlo a usted y a su familia a mantenerse seguros y saludables. Y para agradecerle por ser miembro de Dell Children's Health Plan, ustedes reciben:

- ✓ Recompensa de \$20 para nuevos miembros de STAR (de 3 a 20 años) y de CHIP (de 3 a 18 años) que completen un chequeo de niño sano dentro de los 90 días posteriores a su inscripción.
- ✓ Membresía en YMCA participantes, ahora para miembros de hasta 14 años.
- ✓ Recompensa única de \$50 para miembros de STAR con diabetes inscritos en el programa de coordinación de servicios que completen las siguientes pruebas: glucemia (HbA1c), salud renal y examen ocular para diabéticos.
- ✓ Recompensa de \$50 por completar todos los chequeos de niño sano o de Pasos Sanos de Texas a tiempo a los 18, 24 y 30 meses.

### Escanee el código QR code para más información\*

\*Esta no es una lista completa de todos los servicios de valor agregado de Dell Children's Health Plan. Para obtener una lista y descripción completa, incluyendo limitaciones y restricciones, consulte su manual para miembros del 1 de septiembre de 2025 en [DellChildrensHealthPlan.com](https://DellChildrensHealthPlan.com) o llame a Servicios para Miembros al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1).



## La aplicación GoManda ayuda a tu hijo a aprender

Dell Children's Health Plan se ha asociado con GoManda para ofrecer su aplicación a miembros con autismo o retraso del habla. La aplicación GoManda ayuda a desarrollar vocabulario.

La aplicación es gratuita para los miembros de Dell Children's Health Plan de 2 a 8 años. Se requiere una referencia. Se aplican restricciones y limitaciones.



Para más información, llame a **Servicios para Miembros al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)** o envíe un correo electrónico a [qualitymanagement@ascension.org](mailto:qualitymanagement@ascension.org).



# Reciba la atención adecuada cuando su hijo esté enfermo

Le recordamos que muchas enfermedades, como un resfriado o la fiebre, se pueden tratar en casa y no requieren una visita a urgencias. Dell Children's Health Plan le ofrece opciones: desde atención de urgencia hasta clínicas de guardia y planes de acción para el asma:

## Consejos para tratar el vómito o la diarrea en casa:

- ✓ Dé una dieta blanda, (plátanos, arroz, puré de manzana y tostadas), para aliviar el estómago
- ✓ Déjelos descansar mucho
- ✓ Evite dar los lácteos y grasas hasta que se sientan mejor

## Consejos para tratar la fiebre en casa:

- ✓ Dé agua o Pedialyte para reponer los líquidos perdidos por el sudor con fiebre
- ✓ Consulte con su médico para ver si puede usar ibuprofeno (Advil o Motrin) o acetaminofén (Tylenol) para ayudar a bajar la fiebre de su hijo

## Consejos para tratar un resfriado o la gripe en casa:

- ✓ Pruebe un espray nasal de solución salina para aliviar la congestión nasal
- ✓ Déjelos descansar mucho

## Consejos para controlar el asma:

- ✓ Asegúrese que su hijo tenga plan de acción para el asma que le indique a usted y a quienes lo rodean qué hacer para controlar el asma y qué hacer en caso de emergencia
- ✓ Hable con el médico de su hijo sobre los medicamentos de control a largo plazo para prevenir los síntomas del asma controlando la inflamación pulmonar y disminuyendo la producción de moco
- ✓ Hable con el médico de su hijo sobre los medicamentos de alivio rápido para aliviar o detener los síntomas del asma una vez que hayan comenzado

Ya sea que necesite un proveedor, atención de urgencia, un especialista o la línea de enfermería las 24 horas, Dell Children's Health Plan puede ayudarle a encontrar la atención adecuada.



## Por qué es importante vacunarse contra la gripe al inicio del año escolar

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen, con pocas excepciones.

- ✓ Ayuda a prevenir la propagación de la gripe, especialmente a las personas más vulnerables, como bebés y abuelos.
- ✓ Reduce los días de escuela perdidos.
- ✓ Ayuda a proteger a la comunidad. El aumento de las tasas de vacunación se asocia con una reducción de la transmisión general de la gripe.

Fuente: <https://healthlibrary.assessmentmanagement.com/Search/1,1050>

**Vacúñese contra la gripe todos los años. Reciba una recompensa de \$25 en productos de venta libre para miembros de 3 años o más que se vacunen anualmente contra la gripe.**

Consulte su manual del miembro para más información. Pueden aplicarse restricciones y limitaciones.



Escanee el código QR o visite [DellChildrensHealthPlan.com/que-hacer-cuando-estas-enfermo](https://DellChildrensHealthPlan.com/que-hacer-cuando-estas-enfermo) para más consejos sobre tratamientos en el hogar, encontrar un centro de atención de urgencia o una clínica de guardia cerca de usted y aprender qué más puede hacer cuando no se siente bien.



## Coordinación de Servicios puede ayudar a su hijo

El programa de coordinación de servicios de Dell Children's Health Plan ayuda a su hijo a obtener la atención que necesita, cuando la necesita. Es un programa para personas con afecciones médicas que requieren atención y cuidados especiales. Nuestros programas de coordinación de servicios incluyen:

- ✓ ADHD
- ✓ Diabetes
- ✓ Asma
- ✓ Control del peso

Le ayudamos a conectarse con proveedores, recursos, educación y beneficios. Por ejemplo, ofrecemos servicios de valor agregado para miembros con asma inscritos en el programa de coordinación de servicios, que incluyen:

- ✓ Una funda de almohada y una funda de colchón hipoalergénica cada 12 meses. Las fundas de colchón están disponibles en tamaños individual hasta king.

\*Excluye CHIP Perinatal.



Visite [DellChildrensHealthPlan.com/gestione-su-salud](https://DellChildrensHealthPlan.com/gestione-su-salud) para conocer más sobre nuestro programa.

## Padres como Maestros

Los primeros años de vida de su hijo son cruciales, ya que aprenden a caminar, hablar y jugar; habilidades fundamentales para su crecimiento y éxito futuro.

Padres como Maestros es un programa donde los padres colaboran con un Educador Certificado para Padres que ayuda a las familias a apoyar el crecimiento y desarrollo de sus hijos, a lidiar con el estrés, a construir su comunidad y mucho más. PAT es un programa reconocido a nivel nacional que se centra en crear entornos familiares estables y seguros, abordar los retrasos en el desarrollo y mejorar la preparación escolar. El año pasado, Dell Children's Health Plan se unió a una iniciativa de vacunación. Nuestro objetivo es conectar a nuestros miembros más pequeños (de 0 a 24 meses) y a sus familias con este programa para fomentar vínculos saludables y niños sanos. Esto se realiza con un educador de padres capacitado a través de visitas domiciliarias, llamadas telefónicas y eventos comunitarios.

Visite [anybabycan.org/services/parents-as-teachers](http://anybabycan.org/services/parents-as-teachers) para más información sobre este programa.



## Sagrario Velasquez

### Representante senior de servicio al cliente

Sagrario Velásquez nació y creció en Pflugerville. Obtuvo su Certificación de Asistente Médica en 2004 y ha trabajado en atención al cliente durante más de 20 años. Sagrario se unió a Dell Children's Health Plan en 2022 y celebrará 12 años con Ascension en noviembre.

Fuera del trabajo, disfruta pasar tiempo con su familia y dar clases de religión en su iglesia. A Sagrario le apasiona ayudar a las personas y asegurarse de que los miembros se sientan escuchados y apoyados.

***"Disfruto de Servicios al Miembro porque me gusta ayudar a la gente y resolver problemas"***, dice. ***"Es gratificante convertir una situación difícil en algo positivo y que alguien se sienta satisfecho con su experiencia"***.

# Las mejores actividades para la temporada de otoño

El otoño llegó hace un par de días. Con el frío refrescando, es la época perfecta para disfrutar de momentos especiales con tu hijo.

- ✓ Caminar por la [naturaleza](#) y haga que su hijo encuentre hojas de diferentes colores, formas o tamaños
- ✓ Organizar un [picnic de otoño](#)
- ✓ Visitar un [huerto de calabazas](#)
- ✓ Hornear [muffins de calabaza](#)
- ✓ Leer juntos un libro con temática de otoño
- ✓ Asistir a eventos comunitarios

Este es el momento perfecto para conectar en familia y aprovechar al máximo esta época del año.



## Nos encanta organizar eventos para familias

Gracias a nuestros miembros por acompañarnos en el 3<sup>er</sup> Evento Anual de Regreso a Clases, que se llevó a cabo el 12 de julio en The Rock Gym en Pflugerville. Fue un evento maravilloso para las 2200 personas que asistieron.

### Próximos eventos

- ✓ El 27 de septiembre, se llevará a cabo la Parrillada Comunitaria Elgin Cares de 10:00 a.m. a 3:30 p.m. en el Parque Memorial Elgin.
- ✓ El 2 de octubre, se llevará a cabo la Noche de Lectura Alrededor del Mundo en la Academia Eden Park de 4:30 p.m. a 6:00 p.m.
- ✓ El 3 de octubre, se llevará a cabo un Carnaval de Otoño en la Escuela Primaria Red Rock de 5:00 p.m. a 7:00 p.m.



Síganos en [facebook.com/DellChildrensHealthPlan](https://facebook.com/DellChildrensHealthPlan). Para una lista actualizada de eventos visite nuestro sitio web [DellChildrensHealthPlan.com](https://DellChildrensHealthPlan.com).

For more information email us at  
[dchp-CM@ascension.org](mailto:dchp-CM@ascension.org)