

KID'S CORNER

Tips for families from Dell Children's Health Plan



La temporada de fiestas es un momento de celebración y conexión—pero también puede traer estrés, agendas ocupadas y cambios en la rutina.

En Dell Children's Health Plan queremos ayudarle a usted y a su familia a mantenerse saludables y sentirse lo mejor posible durante todo este tiempo.

Por qué es importante lavarse bien las manos durante esta época festiva

Las fiestas a menudo implican contacto cercano con familiares y amigos. Lavarse bien las manos debería estar al principio de su lista y la de su hijo durante estas fiestas. El simple acto de lavarse las manos puede mantenerle saludable y prevenir la propagación de infecciones respiratorias y diarrea.

Los gérmenes pueden propagarse de persona a persona o de superficies a personas si usted o su hijo hacen lo siguiente con las manos sin lavar:

- ✓ Tocarse los ojos, la nariz y la boca
- ✓ Preparar o comer alimentos y bebidas
- ✓ Tocar superficies u objetos contaminados
- ✓ Sonarse la nariz, toser o estornudar en las manos y luego tocar las manos de otras personas u objetos comunes (como el teléfono, las manijas de las puertas o los carritos de compras)

Fuente: [cdc.gov/clean-hands/about/index.html](https://www.cdc.gov/clean-hands/about/index.html)

Hábitos saludables fáciles de seguir

Manténgase saludable lavándose las manos con frecuencia, especialmente cuando:

- ✓ Toque o sirva comida
- ✓ Coma o beba
- ✓ Se ponga o se quite lentes de contacto
- ✓ Cure un corte, raspón, quemadura o ampolla
- ✓ Cuide a alguien que esté enfermo
- ✓ Vaya al baño o ayude a otra persona a usar el baño
- ✓ Cambie un pañal (¡no olvide lavar también las manos del bebé!)
- ✓ Manipule alimentos crudos, especialmente carne, pollo, pescado o huevos
- ✓ Maneje basura
- ✓ Toque un animal, su alimento o sus desechos
- ✓ Use el transporte público
- ✓ Toque mascotas

Su salud importa

4 consejos para preparar alimentos y evitar problemas gastrointestinales

Nadie quiere sufrir de malestar estomacal durante el día o la semana. Los problemas gastrointestinales como náuseas, diarrea y calambres suelen ser causados por bacterias, virus o contaminación cruzada en la cocina. ¿La buena noticia? Unos simples hábitos de seguridad alimentaria pueden ayudar mucho a mantener sus comidas seguras y su estómago contento.

- ✓ **Limpiar:** Lave sus manos, superficies y productos con frecuencia.
 - ✓ **Manos:** Use agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos, especialmente después de tocar carne cruda, aves, mariscos o huevos.
 - ✓ **Superficies y utensilios:** limpie encimeras, tablas de cortar, platos y utensilios con agua caliente y jabonosa.
 - ✓ **Frutas y verduras:** enjuague los productos frescos. No lave carne cruda, aves o huevos, ya que esto puede propagar bacterias.
- ✓ **Separar:** evite la contaminación cruzada manteniendo la carne cruda, aves, mariscos y huevos separados de otros alimentos durante las compras, el almacenamiento y la preparación. Use tablas de cortar y platos separados.
- ✓ **Cocinar:** cocine los alimentos a la temperatura interna adecuada usando un termómetro para alimentos a fin de eliminar bacterias. Las temperaturas mínimas seguras incluyen 165 °F (74 °C) para aves y sobras, 160 °F (71 °C) para carnes molidas y 145 °F (63 °C) para filetes, chuletas y asados (con tiempo de reposo).
- ✓ **Enfriar:** refrigere los alimentos perecederos de inmediato. Las bacterias crecen más rápido entre 40 °F y 140 °F, por lo que los alimentos no deben dejarse fuera por más de una una hora. Mantenga su refrigerador a 40 °F o menos y su congelador a 0 °F o menos. Enfríe grandes cantidades de sobras en recipientes poco profundos y descongele alimentos congelados de forma segura en el refrigerador, en agua fría o en el microondas.



- ✓ **Consuma más vegetales, proteínas magras y grasas saludables. Limite la sal, el azúcar y los alimentos procesados.**
- ✓ **Cocine al vapor, asado, a la parrilla y al horno para conservar nutrientes, usando la menor cantidad de agua al cocinar.**
- ✓ **Mantenga un peso corporal saludable siendo consciente del tamaño de las porciones según sus necesidades individuales y planificando las comidas.**
- ✓ **Manténgase hidratado bebiendo agua como bebida principal y limitando las bebidas azucaradas.**

Fuente: [foodsafety.gov/food-safety-charts/safe-minimum-cooking-temperature](https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/safe-minimum-cooking-temperature)

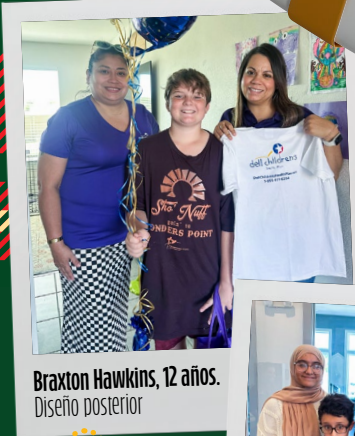


Los ganadores del concurso de diseño de camisetas de Dell Children’s Health Plan

Nos emociona presentar a los dos ganadores cuyos diseños se destacaron del resto de las creativas presentaciones. Después de una cuidadosa consideración, nos enorgullece anunciar:

- Ganador #1: **Hud Aborehab, 6 años** (diseño frontal)
- Ganador #2: **Braxton Hawkins, 12 años** (diseño posterior)

Ambos diseños se exhibirán en nuestras camisetas de edición limitada de Dell Children’s Health Plan, disponibles pronto. Gracias a todos los que participaron en este concurso. Nos sentimos orgullosos del talento en nuestra comunidad.



Braxton Hawkins, 12 años.
Diseño posterior



Hud Aborehab, 6 años.
Diseño frontal



Sagrario Velasquez: Representante senior de Servicio al Cliente

Sagrario nació y creció en Pflugerville. Obtuvo su certificación de asistente médico en 2004 y ha trabajado en servicio al cliente por más de 20 años. Sagrario se unió a Dell Children’s Health Plan en 2022 y celebrará 12 años con Ascension este noviembre. Fuera del trabajo, disfruta pasar tiempo con su familia y enseñar educación religiosa en su iglesia. Sagrario siente pasión por ayudar a las personas y asegurarse de que los miembros se sientan escuchados y apoyados. **“Disfruto Servicios para Miembros porque me gusta ayudar a las personas y resolver problemas”, dice. “Es gratificante convertir una situación difícil en una positiva y dejar a alguien satisfecho con su experiencia”**



Manténgase saludable durante las fiestas

La temporada de fiestas es un momento de alegría, conexión y celebración. Pero también puede traer estrés adicional y rutinas alteradas, especialmente para padres e hijos. Mantenerse saludable no sólo es evitar dulces extra o ajustar un entrenamiento; también es cuidar el cuerpo, la mente y su bienestar emocional.

Aquí algunos consejos para ayudar a usted y su familia a disfrutar lo mejor de la temporada de fiestas:



- ✓ Muévase cuando pueda. Una caminata rápida después de una comida, bailar al ritmo de música navideña o jugar con sus hijos cuenta.
- ✓ La comida de fiestas es parte de la alegría, ¡disfrútela! Solo procure estar consciente del tamaño de las porciones y equilibrarlo con comidas nutritivas y frutas y verduras.
- ✓ Mantenga los horarios habituales de sueño y comidas de su hijo para ayudar a reducir el estrés y ayudar a su familia a disfrutar las fiestas.

*Ofrecemos membresías de Planet Fitness y ubicaciones participantes de YMCA. Para más información, call **Servicios para Miembros al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)**.



- ✓ Trate de que todo sea perfecto puede llevar al agotamiento. Recuerde, está bien decir no, simplificar los planes o pedir ayuda.
- ✓ Tómese descansos mentales. Incluso un par de minutos de respiración profunda, meditación o tiempo tranquilo pueden marcar la diferencia. Cuando las cosas le resulten abrumadoras, escuche música calmante o salga a caminar.
- ✓ Cuídese usted y cuide la salud mental de su hijo. Los niños se ven afectados por el bienestar emocional de sus padres y cuidadores. Manejar el estrés con éxito puede ayudar a su hijo a aprender a manejar mejor el estrés también.



- ✓ Manténgase en contacto con amigos y familia. Incluso una llamada breve o un mensaje puede levantar su ánimo y el de ellos.
- ✓ Recuerde que muchos niños y adultos experimentan sensación de pérdida, tristeza o aislamiento durante las fiestas. Es importante ser sensible a estos sentimientos y pedir ayuda para usted o su hijo si es necesario.

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

*Consulte su manual para miembros para más información. Pueden aplicarse restricciones y limitaciones.
Fuente: healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/Holiday-Mental-Health-Tips.aspx

Recertifique sus beneficios de Medicaid a tiempo

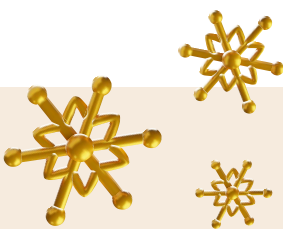
¡No pierda sus beneficios de atención médica! Usted podría perder sus beneficios incluso si todavía califica. Para mantener su cobertura CHIP o STAR, por favor complete estos tres pasos:

- ✓ Inicie sesión en YourTexasBenefits.com or o descargue la aplicación móvil Your Texas Benefits.
- ✓ Para recibir avisos importantes, asegúrese de que su dirección e información de contacto estén correctas.
- ✓ 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? Programe su cita hoy. Llame al 1-512-324-DCHP (3247) o escriba a DCHPCommunityOutreach@ascension.org para más información.

¿Sabía que ofrecemos transporte sin costo cuando pide en persona Medicaid o cuando renueva su cobertura CHIP o STAR?

Llame al 1-844-867-2742 (TTY 7-1-1) las 24 horas del día, los siete días de la semana. O puede usar la aplicación Access2Care, disponible en la App Store o Google Play. Consulte el Manual para Miembros para más información. Se pueden aplicar restricciones y limitaciones.



GoManda ya está disponible en Android

Dell Children’s Health Plan se complace en anunciar que GoManda ya estará disponible en Android. Durante los últimos dos años, hemos colaborado con GoManda para proporcionar una aplicación para niños de 2 a 8 años con autismo o retraso del habla para ayudar con las habilidades de vocabulario

Para ver si califica, por favor visite gomanda.com/free. Estamos entusiasmados con nuestra asociación y nos encantaría que aproveche esta oferta gratuita. Para más información sobre GoManda, visite gomanda.com. También puede llamar a **Coordinación de Servicios al 1-512-324-3015 (TTY-7-1-1) or 1-844-964-3015 (TTY-7-1-1)** o escribir a qualitymanagement@ascension.org. Consulte el Manual para Miembros para más información. Se pueden aplicar restricciones y limitaciones.



Manténgase conectado

¿Recibió un mensaje de texto del 83700?
Es seguro abrir mensajes de texto de Dell Children’s Health Plan

Sabemos que recibe muchos mensajes cada día, pero nuestros mensajes de texto son seguros, confidenciales y están diseñados para ayudarle. Nunca le pediremos información personal como su número de seguro social o información bancaria. Si alguna vez quiere verificar si un mensaje de texto viene de nosotros, simplemente llame a **Servicios para Miembros al 1-855-921-6284 (TTY 7-1-1)**.

Próximos eventos

- ✓ El 21 de noviembre será el Autumn Carnival de 5:00 p.m. a 7:00 p.m. en Virginia L. Brown en Austin.
- ✓ El 16 de diciembre será la Feria Comunitaria y de Recursos de Bluebonnet Trails de 5:00 p.m. a 7:00 p.m. en el Hampton Inn and Suites en Bastrop.
- ✓ El 18 de diciembre se celebrará la 2da edición del Jingle-bell Bash de Dell Children’s Health Plan de 5:00 p.m. a 7:30 p.m. en Webb Middle School en Austin.

Para más información escríbanos a DCHPCommunityOutreach@ascension.org

