

WHOLE you



Boletín de invierno 2022

En esta edición:

- Aproveche al máximo el plan de su hijo(a).....2
- Encuentre ayuda fácilmente con la base de datos de recursos comunitarios de Sunshine Health2
- Comience el año con hábitos dentales saludables3
- 3 formas de eliminar el azúcar añadida de la dieta de su hijo(a)4
- Su hijo(a) puede ser elegible para recibir ayuda adicional en la escuela ..5
- Caliéntese desde adentro hacia afuera6
- Programa HAPPY para miembros de CMS mayores de 18 años7
- Cuidar mejor de usted puede ayudarlo a cuidar mejor de su hijo(a)8
- Consejos para una atención rápida10

Su fuente saludable para vivir bien.

Bienvenido a otra edición de Whole You, un boletín informativo del Plan de Salud Children's Medical Services (CMS), operado por Sunshine Health.

Estamos muy contentos de compartir esta edición con usted. Está llena de grandes consejos para ayudarlos a usted y a su hijo(a) a comenzar un nuevo año. Además, compartimos una deliciosa receta de sopa que mantendrá a su familia caliente.

Podrá leer cómo eliminar el azúcar de la dieta de su hijo(a) y cómo prepararlo para que tenga éxito en la escuela. Ofrecemos consejos sobre cómo cuidar la salud dental de su hijo(a), así como su propia salud integral. También presentamos algunos recursos de apoyo adicionales que ofrece el Plan de Salud CMS.



No olvide que la renovación de los beneficios comienza pronto.

Asegúrese de que el Departamento de Niños y Familias de Florida o Florida KidCare tenga su información de contacto correcta para que su hijo(a) pueda mantener su cobertura. Puede comprobar su información de contacto con el DNF en myflorida.com/accessflorida o llamando al 1-850-300-4323 (TTY 1-800-955-8771). Puede comprobar su información de contacto con Florida KidCare en healthykids.org/renew o llamando al 1-800-821-5437.

En caso de que se lo haya perdido, consulte [nuestra última edición \(PDF\)](#). También había un artículo interesante sobre el cuidado del asma, consejos para mantenerse hidratado, una receta de pizza con un toque saludable y mucho más.

Aproveche al máximo el plan de su hijo(a)



Asegúrese de que su hijo(a) obtiene todas las ventajas de su plan de salud. El portal del miembro en línea es un excelente lugar para descubrir las increíbles ventajas diseñadas para ayudar a su hijo(a) a mantenerse sano(a).

Eche un vistazo a algunas de las cosas que puede hacer:

- Obtener atención para su hijo(a) a través de nuestros servicios de atención virtual
- Inscribir a su hijo(a) en el programa Start Smart for Your Baby®
- Obtener respuestas a cualquier pregunta sobre la cobertura de su hijo(a)
- Buscar o cambiar el médico de su hijo(a)
- Ver el estado de los reclamos y mucho más

Visite SunshineHealth.com/Login para iniciar sesión hoy mismo.



Encuentre ayuda fácilmente con la base de datos de recursos comunitarios de Sunshine Health

¿Necesita ayuda para encontrar comida, vivienda u otro recurso? Está a solo unos clics de distancia.

La base de datos de recursos comunitarios en línea de Sunshine Health facilita el acceso a programas y servicios gratuitos, y de costo reducido en su área. La herramienta conecta a los miembros del Plan de Salud CMS y a sus cuidadores con organizaciones comunitarias que ofrecen diferentes tipos de apoyo.

Encontrar ayuda es fácil. Todo lo que tiene que hacer es visitar CommunityResources.SunshineHealth.com para buscar en nuestra red de más de 5.000 socios en toda la Florida.

Solo ingrese su código postal. Luego puede buscar ayuda sobre estos temas:

- Alimentos
- Bienes
- Salud
- Atención
- Trabajo
- Vivienda
- Tránsito
- Dinero
- Educación
- Legal

Comience el año con hábitos dentales saludables

Enseñar a los niños a cuidar sus dientes desde el principio los ayudará a crear buenos hábitos dentales. Los buenos hábitos dentales los prepararán para tener dientes sanos de por vida.

Se necesita algo más que el cepillado, pero ninguno de los pasos es difícil. Aquí tiene algunos consejos para ayudar a su hijo(a) a cuidar sus dientes.

Para los bebés:

- Limpie los dientes y las encías con una toallita suave o un cepillo de dientes para bebés.
- No acueste a tu bebé con el biberón.
- Revise los dientes en busca de manchas.

Para los niños:

- Los niños a partir de 2 años deben cepillarse los dientes con una cantidad de pasta dentífrica con flúor del tamaño de un guisante (empiece antes si el dentista o el médico de su hijo/a se lo recomiendan).
- Limite los tentempiés y las bebidas azucaradas.
- Hable con el médico o dentista de su hijo(a) sobre el barniz de flúor y los sellantes dentales, que ayudan a proteger los dientes posteriores de las caries.
- Recuerde programar visitas periódicas al dentista.



CEPILLO

Haga que su hijo(a) se cepille dos veces al día con un cepillo de dientes de cerdas suaves. Sustitúyalo cada tres o cuatro meses.



FLÚOR

Haga que su hijo(a) se cepille con pasta de dientes con flúor. El flúor ayuda a proteger los dientes de las caries.



HILO DENTAL

Recuérdelo a su hijo(a) que utilice el hilo dental todos los días para eliminar los alimentos que se encuentran entre los dientes.



DENTISTAS

Los niños de 1 año o más deben ir al dentista todos los años.

3 formas de eliminar el azúcar añadida de la dieta de su hijo(a)

La mayoría de los alimentos que comemos contienen azúcares naturales. El mayor problema son los azúcares añadidos. Después de la temporada navideña, es seguro decir que muchos de nosotros comimos más que nuestra parte de dulces llenos de azúcares añadidos a escondidas.

Entonces, ¿qué puede hacer para eliminar el azúcar de la dieta de su hijo(a)? Aquí tiene tres consejos rápidos y sencillos que lo ayudarán a ser más consciente de la cantidad de azúcares añadidos que consume su hijo(a) cada día.

1 **Cambie las bebidas azucaradas.**

Cuando pensamos en el azúcar, lo primero que nos viene a la mente es un postre dulce, pero muchas de las cosas que bebemos, como los refrescos, los jugos y los tés, están cargados de azúcares añadidos. Pruebe sustituir la bebida azucarada de su hijo(a) por un vaso de agua. Cambiar incluso una de esas bebidas al día puede tener un gran impacto.

2 Dese un festín de frutas. A todo el mundo le gusta el dulce de vez en cuando. La próxima vez que su hijo(a) quiera algo dulce, ofrézcale una pieza de fruta. Las frutas pueden satisfacer su ansia de dulce y son una buena fuente de vitaminas y nutrientes cada día.

3 Lea las etiquetas. Cuando vaya al supermercado, tenga cuidado con la forma en que se comercializan los productos. Los alimentos que pueden parecer “saludables”, como la granola o las barras de proteínas, pueden estar repletas de azúcares añadidos. Afortunadamente, ahora las etiquetas nutricionales incluyen la cantidad de azúcares añadidos que contienen los alimentos. Compruebe cuánta azúcar proviene de los ingredientes que utilizan y cuánta se añade.

More info:
<https://www.health.harvard.edu/heart-health/the-sweet-danger-of-sugar>



BENEFICIO DE COMESTIBLES

Sus beneficios del Plan de Salud CMS incluyen una asignación trimestral de \$75 para productos frescos. Visite healthybenefitsplus.com/CMS para inscribirse hoy mismo.

Su hijo(a) puede ser elegible para recibir ayuda adicional en la escuela

Si a su hijo(a) se le diagnosticó un trastorno médico o de atención, es posible que pueda recibir ayuda adicional en la escuela a través de un plan de educación especial.

Hay dos tipos de planes. Uno se llama Plan 504 y el otro Plan Educativo Individualizado (PEI). Ambos deben actualizarse anualmente para asegurarse de que el(la) niño(a) recibe lo que necesita para tener éxito en la escuela.

El Plan 504 es para los niños que no necesitan instrucción especializada, pero que podrían utilizar algunas adaptaciones para mejorar la escuela. Por ejemplo, un Plan 504 puede hacer que un alumno tenga más tiempo para los exámenes, menos deberes o un asiento más hacia el frente del aula.

Un PEI es más exhaustivo y es mejor para los niños que necesitan instrucción especializada. El gobierno federal se implica más en los PEI y exige pruebas documentadas de que el plan ayuda al alumno. Un PEI incluye objetivos y puntos de referencia para

seguir el crecimiento del alumno, y puede incluir apoyos adicionales, como logopedia o fisioterapia, o actividades extraescolares.

Si cree que su hijo(a) necesita un 504 o un PEI, comuníquese con su escuela o distrito escolar y pida una evaluación. Si tiene preguntas o necesita ayuda, comuníquese con el responsable de la atención de su hijo(a).

Si su hijo(a) ya tiene un 504 o un PEI y el apoyo no es suficiente, puede solicitar una beca para matricularlo(a) en un colegio privado. Visite [StepUpforStudents.org](https://www.stepupforstudents.org) para obtener más información.

SOURCES:

<https://www.fldoe.org/academics/exceptional-student-edu/>

<https://www.washington.edu/accesscomputing/what-difference-between-iep-and-504-plan>



Caliéntese desde adentro hacia afuera

Cuando el tiempo es más frío, no hay nada mejor que una buena sopa para mantenerlos calientes a usted y a su familia. De hecho, las sopas son los héroes olvidados del invierno. Si sabe que le espera una semana muy ajetreada, siempre puede hacer más para congelar y recalentar más tarde. Si su hijo(a) es muy quisquilloso(a) con la comida, las sopas son una forma fácil de asegurarse de que reciba una comida equilibrada con verduras y proteínas.

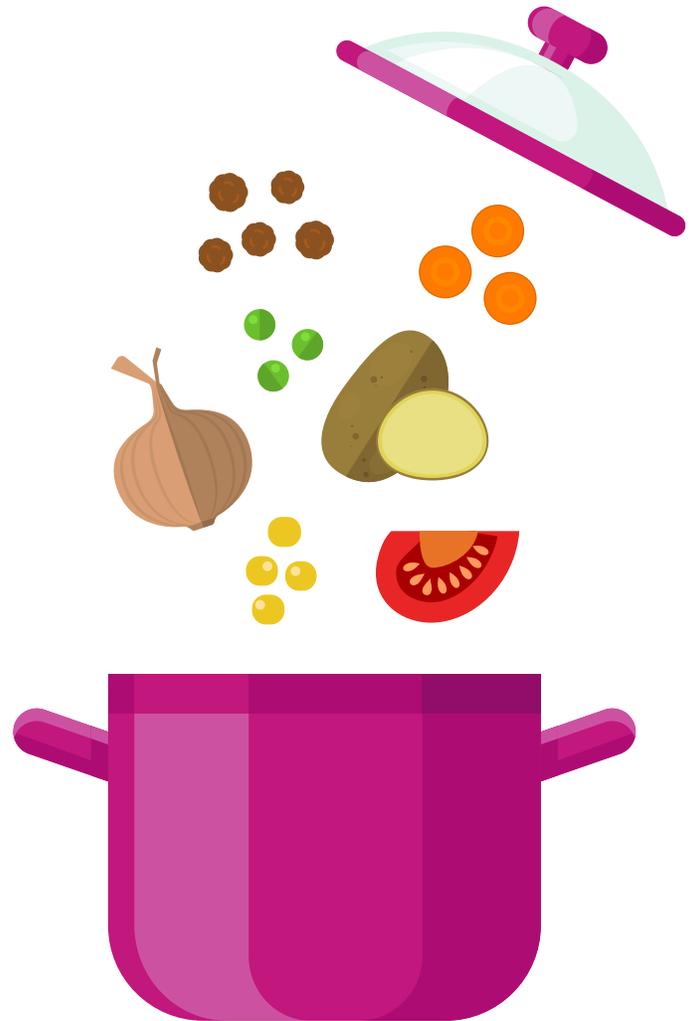
Mire esta deliciosa y sabrosa receta de sopa de res con verduras.

Ingredientes

- 2 libras de carne picada de ternera
- 1 cebolla dulce pequeña, picada
- 1 cucharadita de sal de mesa
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 3 latas (14 onzas) de caldo de carne reducido en sodio
- 3 latas (29 onzas) de verduras mixtas con papas, escurridas y enjuagadas
- 3 latas (14½ onzas) de papas nuevas cortadas en dados, escurridas y enjuagadas
- 1 lata (15 onzas) de guisantes dulces con setas y cebollas perladas, escurridas y enjuagadas
- 2 frascos (26 onzas) de salsa de tomate, hierbas y especias para pasta
- 1 lata (14½ onzas) de tomates cortados en cubos con cebolla dulce

Instrucciones

1. Dore la carne picada y la cebolla en una olla grande a fuego medio-alto. Es posible que quiera hacer esto en tandas. Remueva de 5 a 8 minutos o hasta que la carne esté bien cocida.
2. Escúrrala bien y devuélvala a la olla. Incorpore la sal, la pimienta negra y el caldo de carne mientras lo lleva a ebullición.
3. Añada todas las verduras mezcladas y lleve a ebullición. A continuación, tape y reduzca el fuego.
4. Deje que se cocine a fuego lento durante al menos 20 minutos o hasta que se caliente por completo.



Más información:

<https://www.southernliving.com/recipes/chunky-vegetable-beef-soup-recipe>

Programa HAPPY para miembros de CMS mayores de 18 años



La pandemia del coronavirus ha hecho que muchos de nosotros nos sintamos más solos y aislados. Los miembros mayores de 18 años del Plan de Salud Children's Medical Services (CMS) pueden obtener ayuda a través de HAPPY, un programa nacional de apoyo emocional.

HAPPY es una aplicación móvil que los miembros pueden utilizar para hablar con alguien sobre sus problemas emocionales. Los proveedores de apoyo responden a las llamadas las 24 horas del día para ayudar a las personas que se sienten estresadas, ansiosas o solas. Están ahí para escuchar y ofrecer compasión y ánimo.

Las investigaciones demuestran que la soledad y el aislamiento social pueden hacer mella en la mente y el cuerpo de una persona. Estos sentimientos están relacionados con un aumento del 26% en la probabilidad de muerte prematura. Se han relacionado con las enfermedades cardíacas, la demencia, los accidentes cerebrovasculares y la depresión.

Todos necesitamos apoyo emocional para estar y mantenernos sanos. HAPPY puede ayudar.

Todo lo que tiene que hacer es descargar la aplicación móvil HAPPY. Es gratuita, segura y confidencial. Puede usar la aplicación para llamar a HAPPY y obtener ayuda inmediatamente. También puede llamar a HAPPY al número gratuito 1-855-953-4567.

Cuidar mejor de usted puede ayudarlo a cuidar mejor de su hijo(a)

Como padre, cuidar de la salud de su hijo(a) es una prioridad absoluta y cuidarse a sí mismo también debería serlo. Cuanto más sano esté usted, mejor podrá cuidar a su hijo(a).

Los objetivos de salud suelen estar relacionados con la salud física, como comer mejor, ser más activo, perder peso o inscribirse en el gimnasio, pero hay más cosas en las que pensar. Hemos reunido algunas formas de cuidar de todo su ser, incluida su salud mental y emocional.



Sea creativo

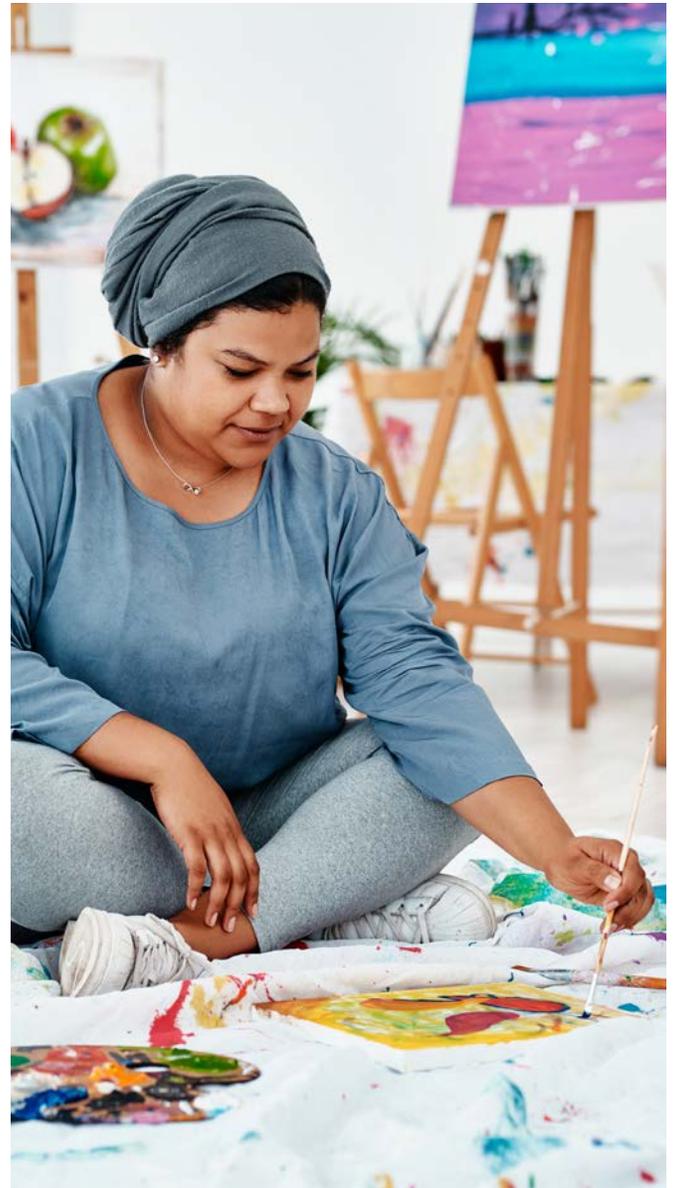
A algunas personas les gusta escribir páginas matutinas o un diario como forma de procesar sus pensamientos. También puede pintar, tocar un instrumento o bailar; también puede intentar hornear o construir algo en casa. Crear algo es una buena manera de aliviar la ansiedad y el estrés.



Respire

Sí, respirar es algo que todos hacemos involuntariamente, pero a veces tenemos que recordarnos a nosotros mismos que debemos hacerlo, aunque solo sea durante un minuto. También puede probar a hacer un

ejercicio de meditación de 10-15 minutos. Lo que sea que pueda hacer para tomarse un tiempo de pausa. Permitirse prestar atención a su respiración y a nada más puede ayudarlo a reenfocar su mente.



Continúa en la página siguiente.

Cuidar mejor de usted puede ayudarlo a cuidar mejor de su hijo(a) (cont.)



Tómese un descanso

Dese la oportunidad de tomarse un descanso. Esto puede ser tan sencillo como un descanso en mitad de la jornada laboral o relajarse con una ducha o un baño caliente al final de la noche. Podrá rendir mejor y hacer más si permite que tanto su cuerpo como su mente descansen lo que necesitan.



Recuerde lo básico

Centrarse en su salud integral también implica lo básico. Asegúrese de beber suficiente agua para mantenerse hidratado. Duerma lo suficiente. Levántese a menudo y de pequeños paseos. Le sorprenderá ver lo mucho que estas pequeñas cosas pueden ayudarlo a sentirse mejor.



Puede hacer estas actividades solo o con su hijo(a) y puede personalizarlas como quiera. Pruébelas una a una o todas a la vez y encuentre lo que mejor le funciona.



Consejos para conseguir una atención rápida

Mientras menos obstáculos haya, mejor será cuando su hijo(a) tenga que ir al médico. Hemos reunido algunos consejos rápidos para conseguir una atención rápida.



Pruebe la telesalud

La telesalud consiste en conectarse con un proveedor virtualmente, a través de una computadora, una tableta o un teléfono. Es una gran opción cuando no tiene tiempo o transporte para llevar a su hijo(a) a la consulta del médico. Comuníquese con el médico de su hijo(a) para preguntar sobre sus opciones de telesalud.



Sea puntual en las citas

Si pide una cita, es importante que sea puntual. Así no perderá la oportunidad de que su hijo(a) vea al médico y reciba el tratamiento que necesita.



Mantenga a los médicos informados

Si su hijo(a) acude a más de un médico, asegúrese de informar a cada uno de ellos sobre todos los medicamentos, pruebas y visitas a otros médicos. De este modo, la atención de su hijo(a) está coordinada, no se pierde tiempo y su hijo(a) puede recibir la ayuda adecuada rápidamente.



Llame al administrador de atención de su hijo(a)

El administrador de cuidados de su hijo(a) es un gran recurso si necesita ayuda para encontrar atención. Puede responder a sus preguntas y ayudarlo a programar una cita con el proveedor adecuado para los síntomas de su hijo(a).



Visite una clínica sin cita previa

Si su hijo(a) está demasiado enfermo(a) para esperar una cita, llévelo(a) a una clínica sin cita previa. Los profesionales de estas clínicas pueden tratar a su hijo(a) por enfermedades comunes, como un resfriado o un malestar estomacal.



Children's Medical Services Health Plan está asociado con Sunshine Health para ofrecer servicios de cuidados administrados a nuestros miembros. Sunshine Health es un plan de salud autorizado en Florida.

Children's Medical Services Health Plan les proporciona ayudas y servicios gratuitos a personas con discapacidades, tales como intérpretes de lenguaje de señas calificados, información escrita en otros formatos (letras grandes, audio, electrónicos y formatos accesibles), y servicios idiomáticos gratuitos a personas cuya lengua materna no sea el inglés, tales como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas.

This information is available for free in other languages. Please contact Member Services at 1-866-799-5321, TTY 1-800-955-8770 Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m.

Esta información está disponible en otros idiomas de manera gratuita. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente al 1-866-799-5321, TTY 1-800-955-8770 de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Si oumenm, oubyen yon moun w ap ede, gen kesyon nou ta renmen poze sou Children's Medical Services Health Plan, ou gen tout dwa pou w jwenn èd ak enfòmasyon nan lang manman w san sa pa koute w anyen. Pou w pale avèk yon entèprèt, sonnen nimewo 1-866-799-5321 (TTY 1-800-955-8770).

Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về Children's Medical Services Health Plan, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi 1-866-799-5321 (TTY 1-800-955-8770).

<City>, <State> <ZIP>
<Address 2>
<Address 1>
<Member Name>
Padre o Tutor de

Información importante sobre el plan de atención administrada
Corrección de la dirección solicitada
Servicio electrónico solicitado

P.O. Box 459086
Fort Lauderdale, FL 33345-9086



For Children's Medical Services Health Plan,
llame al 1-866-799-5321 (TTY 1-800-955-8770)
de lunes a viernes,, 8 a.m.-8 p.m., hora del este
lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este,
o visite SunshineHealth.com/CMS.

Para Florida KidCare,
llame al 1-888-540-Kids (5437) TTY: 1-800-955-8771,
7:30 a.m.-7:30 p.m., hora del este, de lunes a viernes (excepto feriados)
o visite FloridaKidCare.org.

© 2022 Sunshine Health Todos los derechos reservados.