

WHOLE you



Boletín de verano 2022

En esta edición:

Revisiones periódicas	2
Un buen descanso nocturno	3
Descargue la aplicación CMS Health Plan	4
¿Qué vacunas necesita su hijo(a)?	5
Manténgase hidratado, ¡Beba!	6
Manténgase fresco este verano	7
Una comida rápida de verano	8
Diversión bajo el sol	9
Deje que lo recojamos ...	10
3 alimentos para empezar bien el día	11
Lista de verificación para el nuevo año escolar	12
Guía de recursos para la planificación de emergencias	13

Su fuente saludable para vivir bien.

¡Hola! El verano está en pleno apogeo y le damos la bienvenida a otra edición de Whole You, un boletín del Plan de Salud de Children's Medical Services (CMS), operado por Sunshine Health.

Esta edición tiene un montón de información que lo ayudará a usted y a su hijo(a) a disfrutar del verano al máximo. Por un lado, puede esperar dormir mejor; también hay muchos consejos para mantenerse activo y saludable. Solo tiene que asegurarse de mantenerse hidratado. Además, hay una receta de ensalada de pasta que es fácil y sabrosa.



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 (teléfono de texto 1-800-955-8771). Puede comprobar su información de contacto con Florida KidCare en healthykids.org/renew o llamando al 1-888-540-KIDS (5437).

En caso de que se lo haya perdido, consulte nuestra [edición de primavera de 2022 \(PDF\)](#). ¡Esperamos que disfrute de esta edición!

Revisiones periódicas

¿Sabía que su hijo(a) necesita exámenes periódicos? Se llaman visitas de niño sano. Son diferentes de las visitas a un especialista y se realizan con el médico de atención primaria asignado a su hijo(a).

Las visitas de niño sano son chequeos generales para su hijo(a), donde usted puede hacer preguntas y aprender más sobre su salud. Además, el Plan de Salud CMS cubre el costo, por lo que es gratis para usted.

Los niños de 3 años o más deben ver a su médico de atención primaria una vez al año hasta que cumplan 21 años. Los bebés y los niños menores de 3 años deben ir más frecuentemente. A continuación se muestra un buen calendario a seguir.

Los exámenes deben realizarse a las siguientes edades:

- Después de nacer
- 3-5 días de edad
- Al primer mes
- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses
- 15 meses
- 18 meses
- 24 meses
- 30 meses
- Una vez al año desde los 3 hasta los 21 años



El examen del niño sano incluye

- Historial de salud y desarrollo
- Examen de audición (cuando sea apropiado para la edad)
- Examen de la vista (cuando sea apropiado para la edad)
- Examen dental
- Examen del desarrollo
- Pruebas adecuadas a la edad
 - Ejemplo: análisis de plomo en sangre antes de los 12 y 24 meses
- Orientación adecuada a la edad
- Vacunas (cuando sean necesarias)
- Tratamiento (cuando sea necesario)



Recuerde: Su hijo(a) puede ganar recompensas en efectivo por completar las visitas anuales de niño sano. Los miembros de hasta 30 meses ganan \$10 por cada visita anual y los miembros de 15 a 20 años ganan \$20 por cada visita anual. Visite SunshineHealth.com/CMS-Rewards para obtener más información.

¿Preguntas? Llame al médico de su hijo(a) o al gestor de cuidados. También puede comunicarse con Servicios al Miembro si llama al 1-866-799-5312 (teléfono de texto 1-800-955-8770) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Fuente: <https://brightfutures.aap.org/families/Pages/Well-Child-Visits.aspx>

Un buen descanso nocturno

Meterse en la cama después de un largo día es una gran sensación. El sueño es una de las funciones más importantes del cuerpo, pero los niños de todo el mundo siguen teniendo dificultades para dormir lo suficiente.

Dormir poco puede aumentar el riesgo de que su hijo(a) sufra obesidad, enfermedades cardíacas y problemas de salud mental. Aquí hay algunos buenos hábitos que su hijo(a) puede utilizar para dormir mejor.

Cree una rutina. Si su hijo(a) crea hábitos tranquilizadores, su cuerpo reconocerá el patrón y sabrá que es hora de dormir. Esto ayudará a su mente a entrar en un estado de descanso. Intente que su hijo(a) se acueste y se despierte a la misma hora cada día. Un baño nocturno o un poco de lectura antes de acostarse también pueden ayudar a preparar a su hijo(a) para el sueño.

Tranquilidad. Haga que el dormitorio de su hijo(a) sea lo más relajante, cómodo y oscuro posible. Apague los aparatos electrónicos, como la televisión o el teléfono. Si es demasiado silencioso para su hijo(a), pruebe con una aplicación gratuita de ruido blanco en su teléfono.

Vigile lo que come y bebe. Asegúrese de que su hijo(a) no se acuesta con hambre o demasiado pronto después de una comida abundante. El malestar de cualquiera de las dos cosas podría mantenerlos despiertos durante la noche y afectar a la calidad de su sueño.

Haga ejercicio durante el día. Asegúrese de que su hijo(a) haga algo de ejercicio o juegue al aire libre. Estar activo durante el día puede ayudarlos a conciliar el sueño más fácilmente por la noche.





Descargue la aplicación CMS Health Plan

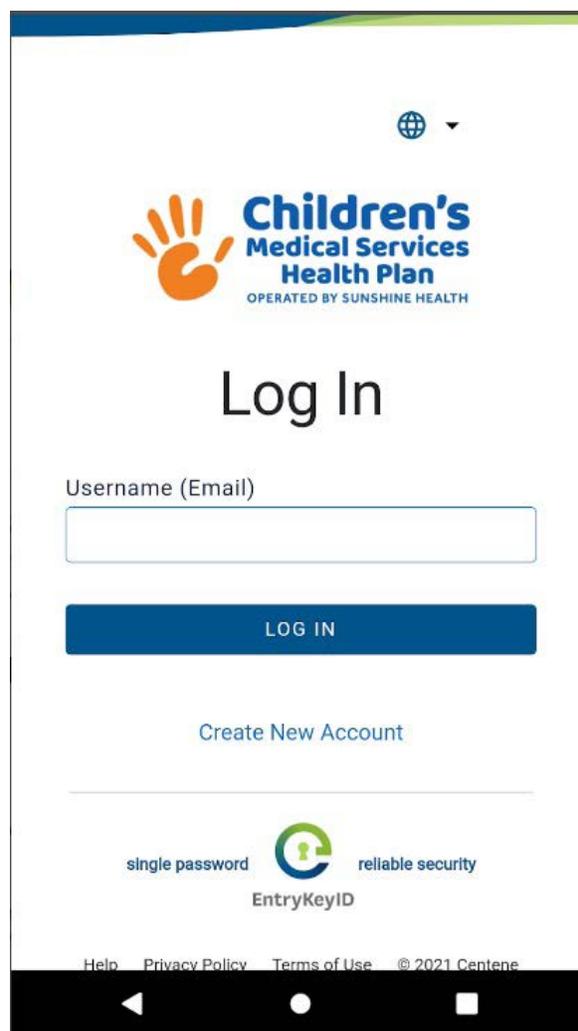
La aplicación móvil del Plan de Salud CMS facilita la búsqueda de toda la información del plan de salud de su hijo(a) en un solo lugar y directamente desde su teléfono inteligente.

Descargue la aplicación para su iPhone desde la App Store de Apple o para su Android desde Google Play. Solo tiene que buscar "Children's Medical Services". A continuación, cree una cuenta de miembro con la identificación del miembro de su hijo(a) y su fecha de nacimiento.

La aplicación está disponible en inglés y español. Estas son algunas de las cosas para las que puede utilizarla:

- Ver los beneficios de su hijo(a) y su tarjeta de identificación de miembro
- Buscar un nuevo médico o especialista para su hijo(a)
- Encontrar un hospital cercano o atención urgente entrar
- Comunicarse con Servicios al Miembro y otros recursos del Plan de Salud de CMS

También puede buscar en nuestra Biblioteca de Salud, ver el saldo de recompensas de My Health Pays de su hijo(a) y mucho más. ¡Descárguelo hoy mismo!



¿Qué vacunas necesita su hijo(a)?

A nadie le gusta vacunarse, pero esto puede protegerlo contra muchos virus. Las vacunas que necesita su hijo(a) dependen de su edad y su salud. El médico de su hijo(a) puede decirle qué vacunas son adecuadas para él(ella).

Algunas vacunas protegen de por vida; otras son necesarias una vez al año. Consulte la lista siguiente para conocer algunas de las vacunas más comunes que puede necesitar su hijo(a).



Vacuna contra la varicela. Los médicos recomiendan dos dosis de esta vacuna: la primera debe aplicarse cuando el niño tiene entre 12 y 15 meses, y la segunda cuando tiene entre 4 y 6 años.



Vacuna contra la gripe. Reduce el riesgo de que su hijo(a) contraiga la gripe y la contagie a otros. El virus de la gripe cambia a menudo, por lo que todas las personas de 6 meses en adelante deben vacunarse contra la gripe cada año.



Vacuna contra el VPH. Protege contra el VPH, o virus del papiloma humano, que causa el cáncer de cuello uterino. Los médicos recomiendan esta vacuna a los 11 o 12 años.



Vacuna triple vírica. Ayuda a combatir el sarampión, las paperas y la rubeola. Los médicos recomiendan dos dosis: la primera entre los 12 y los 15 meses de edad y la segunda entre los 4 y los 6 años.



Td/Tdap. Protege contra el tétanos, la difteria y la tos ferina. Se recomienda a los 11 o 12 años.



Vacuna meningocócica. Protege contra las enfermedades causadas por bacterias, que pueden causar infecciones potencialmente mortales, como la meningitis. Se recomienda a los 11 o 12 años, con un refuerzo a los 16 años.

¿Tiene preguntas sobre las vacunas? La mejor persona para preguntar es el médico de su hijo(a). Si necesita ayuda para encontrar un médico para su hijo(a) o tiene preguntas sobre sus beneficios, llame a Servicios al Miembro al 1-866-799-5321 (teléfono de texto 1-800-955-8770). Alguien está disponible para ayudarlo de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.



No olvide: Su hijo(a) puede ganar recompensas por comportamientos saludables a través del programa My Health Pays. Recibirán \$20 en una tarjeta prepaga Visa por recibir las vacunas Tdap y Meningococo. Visite SunshineHealth.com/CMS-Rewards para obtener más información.

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, "Vaccines and Immunizations", recuperado de: <https://www.cdc.gov/vaccines/index.html>

Manténgase hidratado, ¡Beba!

El agua desempeña un papel fundamental en el cuerpo humano. Tenerla en cantidad suficiente es fundamental para la salud de su hijo(a). Sin embargo, puede ser difícil mantenerse hidratado, especialmente en verano. Por eso le damos estos consejos para ayudarlos a tomar suficiente agua cada día.



Mézclelo

Si a su hijo(a) no le gusta el sabor del agua o quiere algo de variedad, hay formas de condimentarla. Puede utilizar gotas de sabor sin azúcar, añadirle algo de fruta fresca o un chorrito de jugo de frutas. Compruebe las opciones de agua con sabor en la tienda o pruebe con agua con gas si su hijo(a) quiere algo burbujeante como un refresco.

Utilice una botella reusable

Lleve una botella reusable a dondequiera que vaya con su hijo(a). Le servirá de recordatorio para beber agua. Deje que su hijo(a) elija su propia botella de agua. ¡Puede dejar que la decore con calcomanías para hacer las cosas más divertidas!

No espere a tener sed

Si su hijo(a) tiene sed, ya está deshidratado. Intente crear una rutina de beber agua para evitarlo. Establezca un horario para que beba vasos a lo largo del día. También puede combinar el consumo de agua con otras actividades, como las comidas, el acostarse, el despertarse y el ir al baño.

Fuentes:

[Consejos para beber más agua - Sistema de Salud de la Clínica Mayo](#)

[6 formas sencillas de mantenerse hidratado - Scripps Health](#)

[12 formas sencillas de beber más agua](#)

Manténgase fresco este verano

Es importante recordar que el sobrecalentamiento es un riesgo real para la salud. El agotamiento por calor se produce cuando el cuerpo no es capaz de enfriarse. Beber agua, descansar en un lugar fresco, quitarse la ropa que sobre y evitar las horas más calurosas del día puede ayudar a su hijo(a) a mantenerse seguro bajo el sol este verano.

Pasar demasiado calor puede ser mortal si se ignora. Esté atento a estas señales cuando su hijo(a) juegue al aire libre:

Señales tempranas

Preste atención a la sudoración, el cansancio, la sed, la irritabilidad o los calambres musculares. Algunos de estos signos pueden parecer menores, pero tómelos en serio. Lo mejor es sacar a su hijo(a) del calor y hacerlo beber agua.

Agotamiento por calor

Si no se hace nada, el sobrecalentamiento de su hijo(a) empeorará. Puede vomitar o sentir náuseas, debilidad o mareos, así como puede tener dolor de cabeza o notar que su orina es más oscura. En ese momento, su hijo(a) debe dejar de hacer cualquier actividad, beber agua, quitarse la ropa que le sobra y trasladarse a un lugar fresco. Si no mejora después de una hora de enfriamiento, llame al médico.

Golpe de calor

El agotamiento por calor puede provocar un golpe de calor, que conlleva algunos síntomas aterradores. Incluyen fiebre, piel caliente y seca, respiración rápida y superficial, pulso rápido pero débil, comportamiento irracional, confusión, convulsiones y pérdida de conocimiento. Llame al 911 y busque ayuda médica de inmediato si cree que su hijo(a) está sufriendo un golpe de calor.



Maneras de mantenerse fresco

1

Beber agua

2

Descanse en un lugar fresco

3

Quítese la ropa que sobre

4

Evite las horas más calurosa del día

Fuentes:

[Cómo evitar el sobrecalentamiento durante el ejercicio: Enciclopedia Médica MedlinePlus](#)

[Agotamiento por calor - Síntomas y causas - Clínica Mayo](#)

[Golpe de calor - Síntomas y causas - Clínica Mayo](#)

Una comida rápida de verano

¿Planea reunirse con los amigos o la familia este verano? Tenemos una receta de ensalada de pasta para que sirva; es sabroso y no toma tiempo.

Recuerde que lo que mencionamos solo una forma de hacerlo. Puede cambiar la forma de la pasta o utilizar otras verduras; sea tan creativo como quiera.



1. En primer lugar, ponga una olla con agua a hervir; añada la sal que desee.
2. A continuación, coloque la pasta en la olla para que se cueza según las instrucciones del paquete; luego escurra el agua.
3. Mezcle la pasta en un recipiente grande con el aderezo italiano, los pepinos, los tomates y el cebollín.
4. En un recipiente aparte, mezcle el queso parmesano y el condimento italiano. Luego mezcle en el recipiente grande con la ensalada.
5. Por último, cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.

Ingredientes

- 1 paquete (16 onzas) de pasta rotini
- 1 botella (16 onzas) de aderezo italiano
- 2 pepinos picados
- 6 tomates picados
- 1 manojo de cebollín picado
- 4 onzas de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de condimento italiano

Fuente:

[Receta simple de ensalada de pasta | Allrecipes](#)

Diversión bajo el sol



Jugar al aire libre es muy importante para su hijo(a). Pasar tiempo al sol tiene muchos beneficios para la salud y también puede mejorar su estado de ánimo. Tal vez quiera salir al exterior más a menudo este verano, pero no está seguro de qué hacer. Por suerte, ¡tenemos algunas ideas!



MÁS ACTIVO

- **Baloncesto.** Los aros suelen encontrarse en los parques locales. Es un juego estupendo para que su hijo(a) juegue solo(a) o con amigos.
- **Natación.** Tómese un descanso del calor del verano y busque una piscina comunitaria. Recuerde que la seguridad es lo primero. Como miembro del Plan de Salud CMS, su hijo(a) puede recibir hasta \$150 por año para clases de natación. Comuníquese con su gestor de atención para obtener más información.
- **Refréscuese.** Hay muchas otras actividades acuáticas que son tan divertidas como la natación y no es necesario tener acceso a una piscina. Prepare un aspersor o un tobogán para que su hijo(a) juegue.

MENOS ACTIVO

- **Tiza para la acera.** ¿A su hijo(a) le gusta ser creativo(a)? Deje que juegue con la tiza de la acera. Dibujen juntos un paisaje o deje que invite a sus amigos a un concurso de dibujo.
- **Juegos sensoriales.** El juego sensorial puede ayudar a estimular los sentidos de su hijo(a) y mejorar sus habilidades motrices. Las burbujas, la plastilina, la pintura de dedos y la arena son buenas opciones.
- **Haga música.** Sea creativo y cree música con su hijo(a) utilizando objetos que encuentre por la casa. Por ejemplo, las ollas y sartenes pueden funcionar como tambores. Llene una botella o recipiente de plástico con frijoles o arroz para crear una maraca.
- **Haga un picnic.** Prepare unos bocadillos y extienda una gran manta en el parque. Observe a los pájaros, las ardillas y otros animales mientras comen juntos.

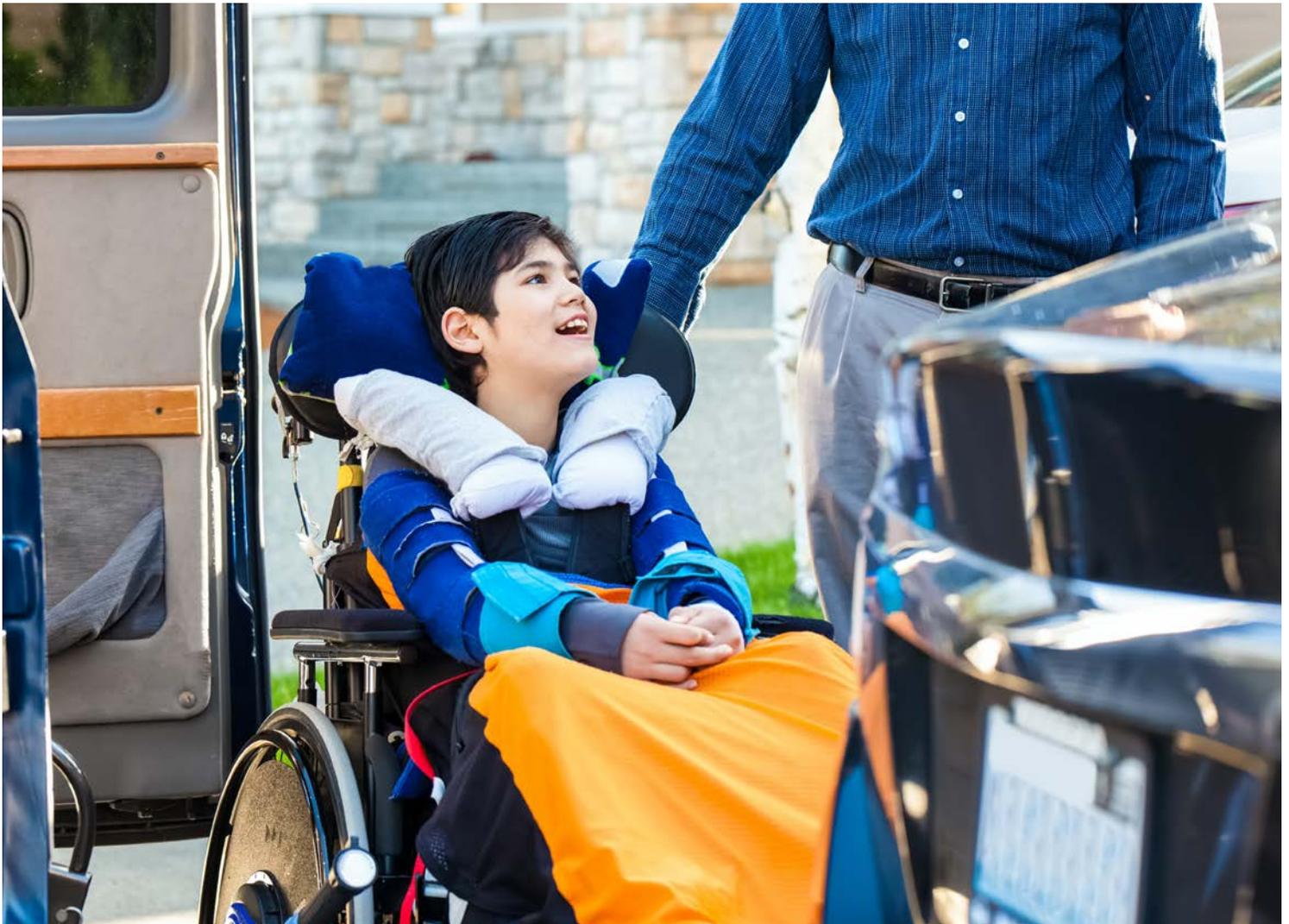
¿Necesita que lo lleven? deje que lo recojamos

Sabemos lo importante que es para usted la atención médica de su hijo. También conocemos la importancia de un transporte seguro y fiable para recibir esa atención. Por eso, el Plan de Salud CMS ofrece servicios de transporte médico que no son de emergencia.

Nuestro socio, Medical Transportation Management (MTM) puede ayudarlo a usted y a su hijo(a) a ir y volver de todas las citas médicas. MTM incluso proporciona hasta dos viajes de ida y vuelta a citas no médicas cada mes. Todos estos viajes son gratuitos para usted y su hijo(a).

Programar los traslados es fácil; solo tiene que llamar a MTM al 1-844-399-9469 (teléfono de texto 711) entre las 8 a.m. y las 7 p.m., hora del este, de lunes a viernes, y de 8 a.m. a 5 p.m., hora del este, los sábados. **NOTA: los viajes deben programarse con 24 horas de antelación (un día laborable). Esto incluye el día de la llamada, pero no el día de la cita para el transporte.**

Si tiene preguntas sobre los beneficios de MTM, llame al administrador de atención del Plan de Salud CMS de su hijo(a) al 1-866-799-5321 (teléfono de texto 1-800-955-8770), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.



3 alimentos para empezar bien el día

Starting the day with a healthy breakfast will set your child up for a better day. Foods that are high in protein will give them more energy, support their growth and build up their muscles. Here are a couple of good breakfast options to try.

1 Avena. Los copos de avena están llenos de proteínas y fibra que saciarán a su hijo(a) hasta el almuerzo. Hay muchas formas de prepararla. Puedes utilizar leche en lugar de agua para obtener más proteínas. También puede colocar fruta fresca o espolvorear canela por encima para mezclarla. Si su hijo(a) prefiere un desayuno salado, puede utilizar los copos de avena como base para el queso, las verduras, las carnes magras y otras cosas para mejorar el sabor.

2 Huevos. Huevos. Los huevos son una de las fuentes de proteínas más asequibles. Aportan nutrientes importantes, como las vitaminas B2, B12 y D, así como hierro y zinc. El consumo de huevos puede reforzar el sistema inmunológico de su hijo(a) y contribuir a su función cerebral y hepática. Para un desayuno rápido y sobre la marcha, pruebe preparar huevos duros la noche anterior. Asegúrese de incluir también algunas verduras.

3 Yogurt griego. Yogurt griego. El yogur griego es excelente para los músculos y los huesos de su hijo(a), así como para su cabello y su piel. Pruebe crear cuencos de yogur juntos. Empiece con yogur griego natural como base y añada los ingredientes saludables que quiera. La fruta fresca y la granola son opciones sabrosas.



No lo olvide: Su hijo(a) podría calificar para recibir hasta \$250 por año en asistencia para vivienda, además de hasta \$75 por trimestre para alimentos saludables. Visite SunshineHealth.com/members/CMS/benefits-services.html para obtener más información. Comuníquese con el administrador de atención de su hijo(a) para ver si es elegible.

Lista de verificación para el nuevo año escolar

- El inicio de un nuevo curso escolar puede suponer muchos cambios para su hijo(a). Aquí tiene una lista de verificación práctica que lo ayudará a darle a su hijo(a) lo que necesita para empezar con éxito.
- Acuda a la jornada de puertas abiertas para conocer al profesor de su hijo(a) y a otros padres.
- Establezca una comunicación con los profesores de su hijo(a) desde el principio. Únase a las aplicaciones que utilizan y asegúrese de conocer la mejor manera de comunicarse con ellos.
- Cree una cuenta en el portal de padres. Compruébelo semanalmente para estar al día con las calificaciones de su hijo(a).
- Encuentre un contacto secundario en la escuela. Debe ser una persona de confianza a la que pueda llamar si no puede comunicarse con el profesor de su hijo(a).
- Únase a las páginas de Facebook y Twitter de la escuela de su hijo(a) y visite el sitio web de la escuela con frecuencia para mantenerse al día con las actualizaciones y noticias importantes.
- Si necesita ayuda, pídale. Empiece por el profesor de su hijo(a) y luego diríjase al director. Si no lo escuchan, comuníquese con el representante local del distrito.
- Conteste el teléfono. Guarde el número de teléfono de la escuela para saber que debe contestar.
- Lleve un cuaderno donde guarde la información importante, como las notas de las llamadas telefónicas, las fechas, los nombres y los detalles de los incidentes de comportamiento.
- Tenga a mano la documentación de su hijo(a). Incluye: Plan 504, plan de intervención en el comportamiento, plan educativo individualizado (IEP), plan de atención médica, etc.
- Si cree que su hijo(a) necesita un plan de educación especial, dígame al profesor de su hijo(a) que tiene necesidades especiales y pregúntele qué hay disponible.
- Asegúrese de que la escuela de su hijo(a) tiene su información de contacto, incluida la dirección y el número de teléfono, así como todos los registros médicos de su hijo(a) y la información sobre alergias y medicamentos.
- ¿Siente que su hijo(a) necesita más ayuda? Espere dos semanas hasta que su hijo(a) y su profesor se hayan adaptado y pídale que se reúna con él.

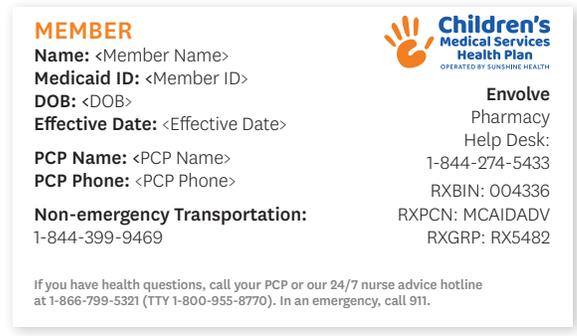


Guía de recursos para la planificación de emergencias

¿Está preparado para las catástrofes? Asegúrese de que sus seres queridos estén sanos, seguros y protegidos en todo momento. La planificación ante una catástrofe es más fácil de lo que cree si sigue estos tres sencillos pasos:

1 Arme un kit. Artículos para incluir en su kit:

- Efectivo
- Celular y cargador
- Linterna
- Radio (de manivela o de baterías con baterías adicionales)
- Agua
- Kit de primeros auxilios
- Abrelatas
- Enlatados
- Alimentos secos (como granola o bocadillos de frutos seca)
- Medicamentos
- Compruebe los suministros médicos, incluidos los alimentos, la leche de fórmula, los tubos, los catéteres, la cánula de traqueotomía, los botones de micro, las agujas de insulina, etc. Si los suministros son escasos, pida más ahora.
- Si tiene una etiqueta o pulsera de alerta médica, llévela.



- Copia electrónica y en físico de los documentos importantes:
 - Pequeña tarjeta de identificación (ID) o pulsera con información clave
 - Tarjeta de identificación del miembro
 - Plan de cuidados del niño, incluido el diagnóstico, el tratamiento, la dieta, los medicamentos y las dosis, así como los horarios de los medicamentos o el uso de dispositivos médicos
 - Plan de servicios
 - Ajustes del ventilador si es necesario
 - Historial médico
 - Lista de medicamentos
 - Contactos de emergencia
 - Plan educativo individualizado (IEP)
 - Documentos de la tutela
- Alimentos o fórmulas especiales
- Pañales adicionales
- Baterías adicionales para dispositivos (como audífonos u otros dispositivos de comunicación)
- Mascarilla/cobertura, toallitas desinfectantes, desinfectante de manos, guantes

Continúa en la siguiente página.

2 Haga un plan.

Comuniqué su plan a su familia

- ¿A dónde irán?
- ¿Cómo se comunicarán?
- ¿Qué debe hacer su hijo(a) si se separan?
- Escriba su plan y asegúrese de que todos los miembros de la familia tengan una copia.

Transporte

- Identifique su lugar de refugio preferido y cómo llegará allí. Un buen recurso es [ready.gov/disability](https://www.ready.gov/disability).
- Informe al personal de la guardería y de la escuela sobre quién puede recoger a su hijo(a) si usted no puede hacerlo.



3 Infórmese e involúcrese.

- Si su hijo(a) utiliza equipos médicos dependientes de la electricidad, debe planificar qué hacer si se va la luz.
- Cree una red de parientes, amigos o compañeros de trabajo que lo ayuden; muestre a sus hijos dónde guarda su lista de contactos “en caso de emergencia”.
- Hable con sus hijos sobre los distintos tipos de avisos y advertencias meteorológicas.
- Visite [snr.floridadisaster.org](https://www.snr.floridadisaster.org) para registrar a su hijo(a) en un refugio u hospital.
- Descargue la aplicación gratuita de emergencias de la Cruz Roja en su teléfono para recibir alertas de texto cuando haya una alerta meteorológica en su área.
- Muéstreles a sus hijos dónde están los detectores de humo de su casa y cómo suenan al probarlos. Recuerde cambiar las baterías de los detectores de humo una vez al año.
- Los niños que necesitan un ventilador deben tener siempre una bolsa de reanimación (bolsa Ambu).
- Cuando se restablezca el suministro eléctrico, asegúrese de comprobar los ajustes de todos sus dispositivos y equipos.
- Regístrese en su compañía eléctrica para obtener un servicio de reconexión prioritario, si está disponible.

RECURSOS



Descargue la aplicación móvil del Plan de Salud CMS: acceda a la tarjeta de identificación de miembro de su hijo(a), encuentre un proveedor y hospitales sobre la marcha. Disponible en la App Store de Apple o en Google Play.



Portal seguro para miembros del Plan de Salud CMS: acceda al plan de atención y al plan de servicios de su hijo(a), incluido su plan de emergencia, en [SunshineHealth.com/login](https://www.SunshineHealth.com/login).



Línea de asesoría de enfermería las 24 horas: las enfermeras están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana si llama al **1-866-799-5321** (TTY 1-800-955-8770).



Servicios para miembros del Plan de Salud CMS: nuestro personal está disponible para ayudar a responder todas sus preguntas; llámenos al **1-866-799-5321** (TTY 1-800-955-8770) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.



Base de datos de recursos comunitarios: la base de datos de recursos comunitarios de Sunshine Health puede comunicarlo con servicios locales basados en la comunidad, como el transporte, la alimentación y el cuidado de los niños. Llame al 1-866-775-2192 o visite [CommunityResources.SunshineHealth.com](https://www.CommunityResources.SunshineHealth.com) para obtener más información.



Línea de crisis de salud conductual las 24 horas: si su hijo(a) tiene una crisis de salud conductual, llámenos para pedir ayuda al **1-866-799-5321** (TTY 1-800-955-8770).



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).



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

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

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



Para el Plan de Salud Children's Medical Services llame
al 1-866-799-5321 1-866-799-5321 (TTY 1-800-955-8770)
Lunes-Viernes, de 8 a.m.-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,
Lunes-Viernes (excepto en feriados)
o visite FloridaKidCare.org.

© 2022 Sunshine Health Todos los derechos reservados.