

# WHOLE you

Boletín de invierno 2024



## En esta edición:

Importante: ¡Mantenga la cobertura de su hijo(a)! .....	2
Cepillarse los dientes, usar hilo dental, repetir .....	3
Ahorre inteligentemente para su hijo(a) con ABLE United .....	4
A quién llamar cuando su hijo(a) necesita cuidados .....	5
Albóndigas ricas en hierro que encantan a los niños .....	6
Obtenga atención rápida con telesalud .....	7
Controle los medicamentos para el TDAH de su hijo(a) .....	8
Más información sobre el diagnóstico de su hijo(a) .....	9
Conéctese con el plan de salud CMS .....	10
¿Necesita un descanso? Pruebe el servicio de relevo .....	11
Encuentre ayuda en la base de datos de Recursos Comunitarios .....	11

# ¡Bienvenido!

Nos complace presentarle la primera edición de este año de Whole You, un boletín informativo del Plan de Salud CMS. Esperamos que el 2024 de su familia tenga un gran comienzo.

Tenemos mucho contenido bueno para compartir con usted, incluidos consejos para cuidar los dientes de su hijo(a) e información sobre cómo ahorrar dinero libre de impuestos. Obtenga más información sobre el diagnóstico de su hijo(a) y cómo conectarse con el Plan de Salud CMS para obtener ayuda. Además, compartimos una sabrosa receta de albóndigas; ¡qué rico!

Recordatorio importante: la renovación de Medicaid ya comenzó. Usted debe verificar su elegibilidad con el estado para que su hijo(a) mantenga su cobertura de salud; esto se conoce como redeterminación de Medicaid. Aprenda más en el próximo artículo.

¿Se perdió nuestro último boletín? Lea la [edición de otoño de 2023\(PDF\)](#).



# Importante: ¡Mantenga la cobertura de su hijo(a)!

## La renovación anual de Medicaid está ocurriendo ahora.

Eso significa que debe verificar con el estado que sigue cumpliendo con los requisitos para mantener la cobertura médica de su hijo(a); este proceso se conoce como redeterminación.

Asegúrese de que el Departamento de Niños y Familias (DCF, por sus siglas en inglés) de Florida tenga su información de contacto correcta para que su hijo(a) pueda mantener su cobertura médica. Debería recibir una carta del DCF en un sobre amarillo a rayas, en donde se le explique cómo renovar. Puede comprobar la elegibilidad de su hijo(a) y actualizar su información de contacto en [myaccess.myflfamilies.com](https://myaccess.myflfamilies.com).



## ¿SU HIJO(A) YA NO ES ELIGIBLE PARA MEDICAID?

No se preocupe; Pueden optar por un seguro médico asequible con [Florida KidCare](https://www.floridakidcare.com), otro plan de Children's Medical Services.

## 3 cosas importantes que hay que saber:

- 1** Debería recibir una carta por correo del Departamento de Niños y Familias de Florida antes del aniversario de Medicaid de su hijo(a). Esta carta debe venir en un sobre amarillo a rayas. En ella se le explicará cómo renovar la cobertura de su hijo(a).
- 2** ¿Se ha mudado recientemente o ha cambiado de número de teléfono? Compruebe que el estado dispone de sus datos de contacto actuales en [myaccess.myflfamilies.com](https://myaccess.myflfamilies.com).
- 3** Si no ha recibido una carta o no sabe la fecha de aniversario de su hijo(a), puede confirmar su elegibilidad con el Departamento de Niños y Familias de Florida en [myaccess.myflfamilies.com](https://myaccess.myflfamilies.com). También puede visitar una oficina local del Departamento de Niños y Familias; [encuentre una oficina cerca de usted](#).

## ¿PREGUNTAS SOBRE LA REDETERMINACIÓN?

A continuación se indican tres formas de obtener ayuda:

- 1.** Comuníquese con el tutor de su hijo(a).
- 2.** Llame a los Servicios al Atención al Miembro al [1-866-799-5321](tel:1-866-799-5321) (TTY [1-800-955-8770](tel:1-800-955-8770)), lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.
- 3.** Rellene un [formulario en línea](#) y nos comunicaremos con usted.

# Cepillarse los dientes, usar hilo dental, repetir

La salud dental es una parte fundamental del bienestar general de su hijo(a). Por eso, los niños a partir de un año deben ir al dentista cada seis meses.

Es igual de importante asegurarse que su hijo(a) cuida sus dientes en casa, cada día y cada noche. Esto es lo que puede hacer para proteger los dientes de su hijo(a) entre las visitas al dentista:



## CEPILLARSE

Asegúrese de que su hijo(a) se cepilla los dientes al menos dos veces al día y siempre antes de acostarse.

Deben utilizar un cepillo de dientes suave y sustituirlo cada pocos meses.



## USAR FLÚOR

La pasta de dientes con flúor ayuda a fortalecer los dientes y los protege de las caries. Su hijo(a) debe utilizar una cantidad del tamaño de un guisante.



## LIMITAR EL AZÚCAR

Menos meriendas y bebidas azucaradas ayudarán a reducir la proliferación de bacterias en los dientes de su hijo(a).



## USAR HILO DENTAL

Recuérdale a su hijo(a) que utilice el hilo dental todos los días para eliminar la comida y las bacterias de entre los dientes.

**RECUERDE:** Puede utilizar el beneficio mensual de [\\$25 de medicamentos de venta libre](#) de su hijo(a) para comprar artículos de cuidado dental en la farmacia CVS.

¿Desea más información? Obtenga más información sobre los [beneficios dentales](#) del Plan de Salud CMS de su hijo(a). Comuníquese con el administrador de cuidados de su hijo(a); también puede llamar al [1-866-799-5321](tel:1-866-799-5321) (TTY [1-800-955-8770](tel:1-800-955-8770)), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.

# Ahorre inteligentemente para su hijo(a) con ABLE United

## ¿Sabía que puede ahorrar dinero libre de impuestos para apoyar la salud, la independencia y la calidad de vida de su hijo(a)?

ABLE United es el programa de ahorro de Florida para personas con discapacidades. Ayuda a las personas y a sus familias a ahorrar dinero para los gastos cotidianos y las compras más grandes.

Su hijo(a) puede ahorrar hasta \$18.000 al año libres de impuestos, ya sea individualmente o con la ayuda de familiares y amigos. El dinero que su familia ahorra con ABLE no se considera en sus ingresos, por lo que no afectará la elegibilidad de su hijo(a) para programas públicos, como la cobertura de Medicaid o la Seguridad de Ingreso Suplementario.

Para utilizar ABLE, su hijo(a) debe:

- Vivir en Florida
- Tener una discapacidad que califique (visite [ableunited.com/learn/eligibility](https://ableunited.com/learn/eligibility) para conocer más)

Las cuentas ABLE son flexibles. Puede retirar fondos en cualquier momento y por cualquier motivo a través de una transferencia electrónica o solicitando un cheque impreso. También puede solicitar una tarjeta prepagada ABLE Visa® recargable. Utilice sus ahorros para:

- Salud y bienestar
- Estudios o educación
- Vivienda
- Transporte
- Gastos legales
- Gestión financiera
- Capacitación y apoyo al empleo
- Tecnología asistencial y servicios de apoyo personal
- Funerales y entierros



¿Tiene preguntas? Más información en [AbleUnited.com](https://AbleUnited.com).  
Para Español, visite [AbleUnited.com/Espanol](https://AbleUnited.com/Espanol).

Encuentre más recursos financieros y comunitarios en [SunshineHealth.com/cms-cr](https://SunshineHealth.com/cms-cr).

# A quién llamar cuando su hijo(a) necesita cuidados

***Supongamos que su hijo(a) no para de toser. ¿A quién debe llamar? ¿Y si se rompe un hueso, sangra sin parar o no puede respirar? ¿Cómo saber qué hacer o a dónde llevarlo?***



Diferentes síntomas requieren diferentes médicos. Si su hijo(a) está enfermo o herido y usted no está seguro de qué hacer, el Plan de Salud CMS puede ayudarlo. Llame a la línea gratuita de asesoría de enfermería 24 horas al día, 7 días a la semana, al [1-866-799-5321](tel:1-866-799-5321) (TTY [1-800-955-8770](tel:1-800-955-8770)) para comunicarse con una enfermera experimentada que podrá responder a sus preguntas:

- Medicamentos
- Problemas de salud
- Síntomas
- Qué tipo de médico debe ver su hijo(a)
- Cómo encontrar un proveedor cerca de usted

**Recuerde: debe acudir inmediatamente a urgencias si su hijo(a) tiene dolores en el pecho, una hemorragia que no se detiene, dificultad para respirar, huesos rotos, intoxicación o cortes o quemaduras graves.**

Si la enfermedad o lesión de su hijo(a) no pone en peligro su vida, un buen primer paso es llamar a su médico de atención primaria. El médico puede ayudarlo cuando su hijo(a) tenga síntomas leves, como tos, dolor de oídos, dolor de garganta o sarpullido. También pueden ayudar con lesiones leves, como esguinces, cortes y quemaduras.

**¿Busca un médico, un centro de urgencias o un hospital?** Utilice la herramienta [Buscar un proveedor](#).

Si no está seguro de dónde acudir para recibir la atención que necesita, llame a nuestra Línea de asesoría de enfermería 24 horas al día, 7 días a la semana, al [1-866-799-5321](tel:1-866-799-5321) (TTY [1-800-955-8770](tel:1-800-955-8770)).

# Albóndigas ricas en hierro que encantan a los niños

¿Sabía que el hierro es un ingrediente clave que los niños necesitan para un crecimiento sano del cerebro? También aporta a sus músculos, tejidos y células el oxígeno que necesitan para funcionar.

Estas albóndigas son una forma fácil de asegurarse de que su hijo(a) recibe los nutrientes que necesita. Sírvalas con pasta, puré de papas o un poco de pan crujiente para absorber toda la deliciosa salsa de tomate.

## INGREDIENTES

### Albóndigas:

- 1 lb de carne de res molida (pollo o pavo molidos también sirven)
- 0.2 lb de hígados de pollo, cortados en dados finos
- ½ cebolla amarilla, picada fina
- 2 cucharadas de perejil picado
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva

### Salsa:

- 3 tazas de puré de tomate
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada fina
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de azúcar morena
- ½ cucharadita de sal
- Un puñado de albahaca fresca, picada (opcional)



## PASOS

- 1** Mezcle la carne picada, los hígados de pollo, la cebolla, el ajo en polvo, la sal y las hierbas secas con las manos en un bol pequeño hasta que estén bien mezclados.
- 2** Forme bolas de la mezcla con cucharadas soperas y refrigérelas durante al menos 20 minutos (así mantendrán mejor su forma cuando las cocine).
- 3** Caliente el aceite de oliva en una sartén honda y pesada a fuego medio. Añada las albóndigas y cocínelas de 6 a 8 minutos (o hasta que estén doradas y cocidas). Reserve.
- 4** Para hacer la salsa de tomate ponga un chorrito de aceite de oliva a fuego medio en la misma sartén. Añada la cebolla y el ajo y cocine hasta que se ablanden raspando la carne dorada de la sartén para incorporarla. Añada el puré de tomate y el azúcar, y cueza durante 5 minutos.
- 5** Vuelva a echar las albóndigas en la salsa y mézclelas para cubrirlas. A continuación, cocínelas de 15 a 20 minutos más, removiendo suavemente de vez en cuando, hasta que la salsa esté espesa y tenga un color intenso.
- 6** Apague el fuego y añada la albahaca, hasta que la salsa esté espesa y de un color intenso.

Fuente: [KidSpot](https://www.kidspot.com.au)

# Obtenga atención rápida con telesalud

## ¿Tiene poco tiempo? No espere a una visita en persona para llevar a su hijo(a) al médico.

Consulte a un profesional rápidamente con la telesalud: todo lo que necesita es un teléfono inteligente, una tableta o una computadora.

El médico de atención primaria de su hijo(a) puede ofrecer citas de telesalud; llame a su consultorio para preguntar. Si no puede conseguir una cita con el médico habitual de su hijo(a), pruebe con estos proveedores de telesalud:



Conozca más sobre la telesalud en [SunshineHealth.com/CMS-telehealth](https://SunshineHealth.com/CMS-telehealth).

1. **KidzDocNow.** Visitas por vídeo a petición con médicos pediatras. Disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, todos los días del año; sin necesidad de cita previa. Los médicos de KidzDocNow pueden ayudarlo con:

- Lesiones y enfermedades comunes
- Prescripciones médicas
- Derivación a atención presencial o especializada

Visite [KidzDocNow.us](https://KidzDocNow.us) o descargue la aplicación móvil KidzDocNow para obtener más información.

2. **Teladoc.** Visitas al médico por teléfono o vídeo para problemas de salud no urgentes. Disponible las 24 horas del día. Teladoc puede ayudar con:

- Lesiones y enfermedades comunes
- Condiciones de la piel, alergias y más

Visite [Member.Teladoc.com/SunshineHealth](https://Member.Teladoc.com/SunshineHealth) o llame al [1-800-835-2362](https://1-800-835-2362) para inscribirse.

3. **Brave Health.** Atención virtual de salud mental y del comportamiento para miembros del Plan de Salud CMS mayores de 13 años. Incluye servicios de terapia, psiquiatría y gestión de los medicamentos. Brave Health ofrece:

- Terapia (individual o grupal)
- Psiquiatría
- Planes de tratamiento de salud mental personalizados
- Grupos de apoyo y programas especializados
- Conexión con apoyos comunitarios
- Colaboración con los médicos de su hijo(a)
- Ayuda para configurar su dispositivo para visitas de telesalud
- Gestión de los medicamentos\*

\*Brave Health no prescribe estimulantes ni psicotrópicos.

Envíe un mensaje de texto o llame a Brave Health al [1-305-902-6347](https://1-305-902-6347), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m., hora del este. También puede enviar un correo electrónico a [start@bebravehealth.com](mailto:start@bebravehealth.com) o visitar [bebravehealth.com](https://bebravehealth.com) para empezar.

# Controle los medicamentos para el TDAH de su hijo(a)



***Si su hijo(a) está tomando medicamentos para el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), es importante que lleve un registro de cómo le están funcionando.***

Su hijo(a) debe acudir al médico a los 30 días de empezar a tomar los medicamentos para el TDAH. Debe volver unos siete meses más tarde y de nuevo unos dos meses después.

Estas visitas permiten al médico hacer preguntas sobre cómo se siente su hijo(a) con los medicamentos. Si es necesario, pueden hacer cambios.

También puede hacer cualquier pregunta que tenga sobre los medicamentos y cómo están afectando a su hijo(a).

Llame hoy mismo al médico de su hijo(a) si tiene preguntas sobre sus medicamentos para el TDAH o si desea agendar una cita. Comuníquese con el administrador de cuidados de su hijo(a) si necesita ayuda.

# Más información sobre el diagnóstico de su hijo(a)

***Un nuevo diagnóstico es mucho que asimilar. Puede haber mucho que aprender sobre cómo ayudar a su hijo(a).***

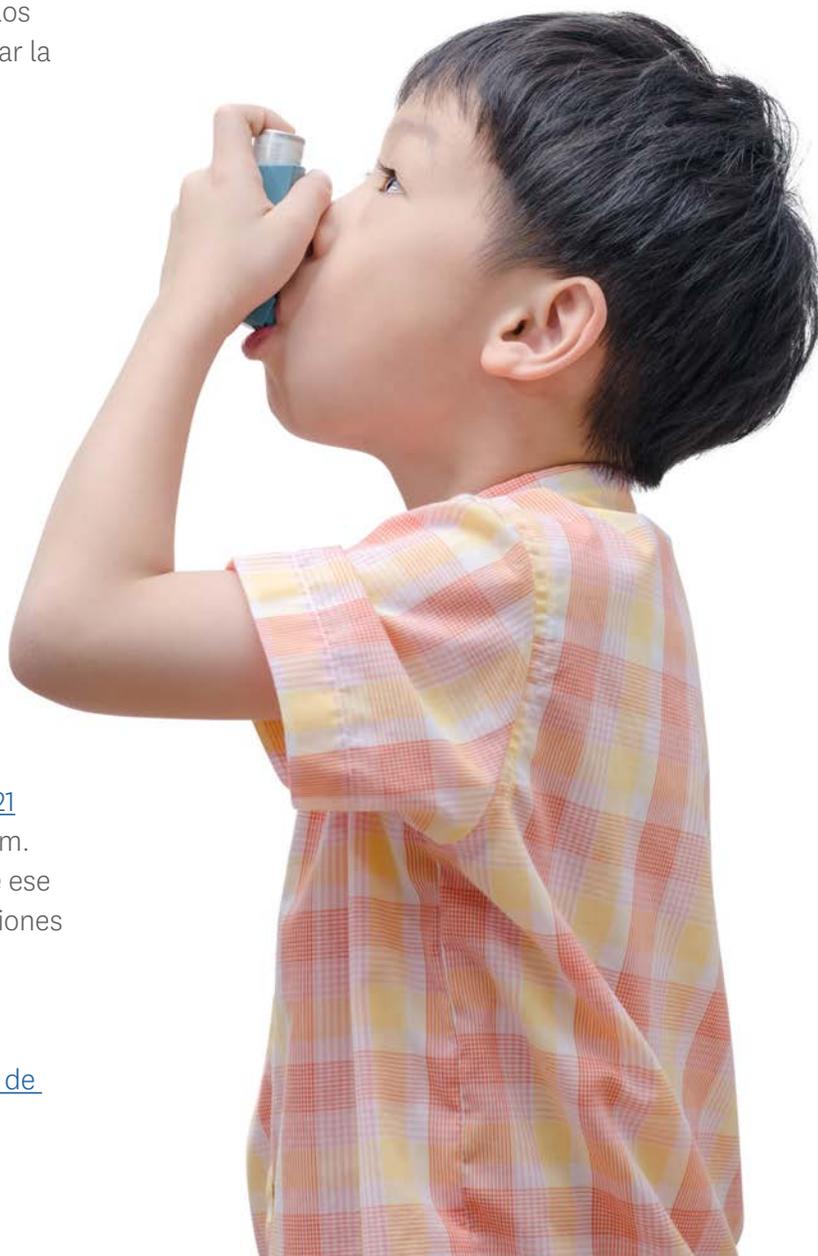
Por eso el Plan de Salud CMS ha creado guías de diagnóstico. En ellas encontrará información sobre síntomas, tratamientos, consejos para el cuidado de los niños, beneficios y mucho más, para que pueda apoyar la salud de su hijo(a).

Visite [Diagnóstico de su hijo \(a\)](#) para ver guías sobre enfermedades y afecciones comunes, entre ellas:

- [TDAH](#)
- [Ansiedad](#)
- [Asma](#)
- [Autismo](#)
- [Depresión](#)
- [Diabetes](#)
- [Epilepsia](#)
- [Células falciformes](#)

Si no existe una guía para el diagnóstico de su hijo(a), hay otras formas de encontrar apoyo u obtener respuestas a sus preguntas:

- Comuníquese con el administrador de cuidados de su hijo(a)
- Llame a los Servicios al Miembro al [1-866-799-5321](tel:1-866-799-5321) (TTY [1-800-955-8770](tel:1-800-955-8770)), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este. Si necesita ayuda fuera de ese horario, llame al mismo número y siga las indicaciones para:
  - Línea de asesoría de enfermería 24/7
  - Línea de crisis de salud conductual 24/7
- Visite la [base de datos de Recursos Comunitarios de Sunshine Health](#).



# Conéctese con el plan de salud CMS

## Queremos estar ahí para su familia cuando nos necesite y donde nos necesite.

Aquí tiene todas las formas de comunicarse con el Plan de Salud CMS, en función de sus necesidades.

### POR TELÉFONO

- **El administrador de cuidados de su hijo(a):** esta persona es a la que debe acudir si tiene preguntas sobre la atención médica y las necesidades de su hijo(a). Asegúrese de tener a mano su correo electrónico y número de teléfono.
- **Servicios para Miembros:** llame al [1-866-799-5321](tel:1-866-799-5321) (TTY [1-800-955-8770](tel:1-800-955-8770)), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este. Si necesita ayuda fuera de este horario, llame al mismo número y siga las instrucciones:
  - **Línea de asesoría de enfermería 24/7:** hable con una enfermera certificada que puede responder a preguntas sobre la salud de su hijo(a) y ayudarlo a encontrar la atención adecuada.
  - **Línea de crisis de salud mental 24/7:** obtenga ayuda si su hijo(a) sufre una crisis mental.

### EN LA WEB

- **[SunshineHealth.com/CMS](http://SunshineHealth.com/CMS):** una ventana única para todo lo que necesita saber sobre el plan de salud de su hijo(a). Explore los beneficios, servicios y medicamentos cubiertos. Busque proveedores, descargue el Manual del Miembro, encuentre contactos clave y más.
- **Aplicación móvil CMS:** Encuentre toda la información del plan de salud de su hijo(A) en un solo lugar, directamente desde su teléfono inteligente. Busque en su tienda de aplicaciones "Children's Medical Services". A continuación, cree una cuenta con la identificación de miembro y la fecha de nacimiento de su hijo(a). Disponible en inglés y español.



**11 ubicaciones en toda Florida**

- Condado de Escambia
- Condado de León
- Condado de Marion
- Condado de Duval
- Condado de Pasco
- Condado de Hillsborough
- Condado de Orange
- Condado de Lee
- Condado de Palm Beach
- Condado de Broward
- Condado de Miami-Dade

### EN PERSONA

- **Salas de bienvenida:** Sunshine Health tiene 11 centros comunitarios en todo el estado llamados Salas de Bienvenida. Visítelos para que lo ayuden a gestionar los beneficios del plan de salud de su hijo(a) y para acceder a servicios informáticos, de Internet y telefónicos. Los centros están abiertos al público y cada uno tiene su propio programa de eventos. Consulte las ubicaciones y la información de contacto en [SunshineHealth.com/wr](http://SunshineHealth.com/wr).



## ¿Necesita un descanso? Pruebe el servicio de relevo

Cuidar a un niño con necesidades médicas complejas puede ser agotador. Es importante recordar que para cuidar bien de ellos, usted también debe cuidar de sí mismo.

Descanse un poco utilizando el beneficio ampliado de cuidados de relevo del Plan de Salud CMS. Cada año, el cuidador de su hijo(a) puede obtener hasta:

- 200 horas de relevo a domicilio
- 10 días de relevo fuera del hogar

Cuando se inscriba en el servicio de relevo, un cuidador capacitado acudirá a su domicilio para cuidar de su hijo(a) mientras usted hace otras cosas, ya sea en casa o fuera de ella. Esto puede darle tiempo para hacer ejercicio, dormir la siesta o hacer diligencias sin tener que llevarse a su hijo(a).

¿Le interesa? Llame al administrador de cuidados de su hijo(a) para obtener más información. También puede llamar a los Servicios al Miembro al [1-866-799-5321](tel:1-866-799-5321) (TTY [1-800-955-8770](tel:1-800-955-8770)), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.

Encuentre ayuda en la base de datos de Recursos Comunitarios

**¿Necesita ayuda para encontrar alimentos, vivienda u otro recurso? Está a sólo unos clics de distancia.**

**La base de datos de Recursos Comunitarios de Sunshine Health facilita el acceso a programas y servicios gratuitos, así como de costo reducido en su zona.**

La herramienta lo conecta con organizaciones comunitarias que ofrecen distintos tipos de ayuda. Encontrar ayuda es fácil con nuestra herramienta gratuita en línea. Busque en nuestra red de más de 5.000 socios en toda Florida.

Solo tiene que introducir su código postal. A continuación, puede buscar ayuda sobre estos temas:

- **Comida**
- **Educación**
- **Trabajo**
- **Salud**
- **Dinero**
- **Transporte**
- **Bienes**
- **Legal**
- **Vivienda**



P.O. Box 459089  
Fort Lauderdale, FL 33345-9089

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

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](tel:1-866-799-5321) (TTY [1-800-955-8770](tel: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](tel:1-866-799-5321) (TTY [1-800-955-8770](tel: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](tel:1-866-799-5321) (TTY [1-800-955-8770](tel: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](tel:1-866-799-5321) (TTY [1-800-955-8770](tel:1-800-955-8770)).