



sunshine health™

# WHOLE you

Boletín de invierno 2024



## En esta edición:

Foco de beneficios:  
Subvención de cuidados .2

¿Tiene metas? .....3

¿Necesita cuidados?  
¿A quién llamas? .....4

Autocuidado para  
cuidadores .....5

Hacer que los niños  
jueguen fuera .....6

Coma bien para  
mantenerse saludable .....7

Albóndigas ricas en hierro  
que los niños amarán .....8

Recursos .....9

# ¡Bienvenido!

A medida que avanza 2024, le damos la bienvenida a otra edición de *Whole You*, un boletín de Sunshine Health.

¿Cuáles son sus metas para este año? En esta edición encontrará algunos consejos para mantenerse al día y alcanzar sus objetivos. También exploraremos formas de comer saludablemente y de divertirse al aire libre. Igualmente veremos diferentes maneras de obtener ayuda cuando su hijo(a) está enfermo. ¿Planes de cena? Eche un vistazo a nuestra receta de albóndigas ricas en hierro que a sus hijos les encantará.

¿Ha recibido la [nueva tarjeta de miembro](#) de su hijo(a) por correo? Su nueva tarjeta de identificación entró en vigor el 1 de enero de 2024 y contiene información actualizada sobre la farmacia en el anverso de la tarjeta, incluido el administrador de beneficios farmacéuticos (PBM, por sus siglas en inglés). Si no ha recibido la tarjeta por correo, puede imprimirla en el [portal seguro para miembros](#). Recuerde llevar siempre la tarjeta de identificación de su hijo(a) a las citas médicas.

Si se lo perdió, consulte nuestra [edición de otoño de 2023 \(PDF\)](#).

# Foco de beneficios: Subvención de cuidados

## ***Los beneficios ampliados son bienes o servicios adicionales que le brindamos de forma gratuita.***

Uno de estos beneficios ampliados es la Subvención de cuidados, que está disponible para miembros de 0 a 21 años.

Los miembros elegibles reciben hasta \$150 por año calendario por niño por servicios o suministros para uso educativo, social o actividades físicas. Esto incluye el uso de los fondos para tutorías, membresías en gimnasios, lecciones de natación, equipos o suministros deportivos, suministros de arte o libros de trabajo.

¿Tiene preguntas sobre subvenciones de cuidados u otros beneficios ampliados? Visite nuestra página web de [beneficios](#) o comuníquese con los Servicios al Miembro a través del [1-855-463-4100](tel:1-855-463-4100).



## ¿Tiene metas?

### *A medida que avanza 2024, puede resultar difícil mantenerse al día con las resoluciones.*

Estos son algunos consejos para ayudarlos a usted y a su hijo(a) a establecer y mantener objetivos para el nuevo año.

- **Comience con su “por qué.”** ¿Usted y su hijo(a) quieren comer de manera más saludable? ¿Hacer más ejercicio? Cualquiera que sea la meta que usted y su hijo(a) establezcan, piense por qué es importante. Tal vez sea para tener más energía, estar ahí para su familia o simplemente para sentirte mejor. Mantenga esa razón en su mente mientras trabaja hacia su meta..
- **Mantenerlo real.** Es genial soñar en grande. Pero los grandes cambios pueden tomar tiempo. Entonces, si usted o su hijo(a) tienen una gran meta, divídala en metas más pequeñas. Esto los ayudará a ambos a mantenerse encaminados y no darse por vencidos.
- **Celebrar el éxito.** Piense en formas saludables de celebrar el progreso de su hijo(a). Tal vez regálese a usted y a su hijo(a) un paseo por la biblioteca local, tomen una foto divertida juntos para seguir el progreso u organicen un día con amigos.
- **Mantener las cosas positivas.** Abraza el poder de la positividad a medida que usted y su hijo(a) se comprometan con sus metas. Enfocarse en pequeñas victorias y mantener una mentalidad esperanzadora solo alimentará la motivación de su familia.
- **Recordar el agua.** El agua es una parte importante de muchos objetivos de salud. Intente beber un vaso de agua de 12 onzas antes y después de cada comida; anime a su



hijo(a) a hacer lo mismo. Ambos se sentirán más llenos por más tiempo y también es bueno para el cerebro y los riñones.

- **Mantenerse abierto al cambio.** La vida no es perfecta. Siempre habrá cosas que se interpongan en el camino de nuestros objetivos. No se rinda ni se enoje si necesita cambiar las cosas. Recuérdese a usted y a su hijo(a) que progresar como pueda es una victoria.
- **Hablar y formar un equipo.** Comparta sus metas con personas que se preocupan por usted y su hijo(a). O forme un equipo con amigos o familiares que compartan los mismos objetivos. Tener a otras personas que sepan en qué está trabajando los ayudará a usted y a su hijo(a) a mantenerse motivados.

## ¿Necesita cuidados? ¿A quién llamas?

### **Supongamos que su hijo(a) tiene un terrible dolor de oídos o un fuerte resfriado. ¿A quién debe llamar?**

El médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) de su hijo(a) es una buena opción. Es importante mantener una buena relación con él(ella) y visitarlo(a) al menos una vez al año, aunque el(la) niño(a) se encuentre bien.

El PCP de su hijo(a) también puede ayudarlo(a) si tiene un resfriado, dolor de oído, dolor de garganta o sarpullido y puede ayudarlo(a) con lesiones como un esguince, un corte leve o una quemadura. El PCP también es una buena opción si su hijo(a) tiene estrés o ansiedad. Recuerde llevar la [nueva tarjeta de identificación de miembro](#) de su hijo(a) a todas sus citas.

Para encontrar un PCP y una farmacia cerca de usted, visite nuestra [herramienta Buscar un proveedor](#). La mayoría de los médicos tienen un médico de guardia fuera

del horario laboral para ayudarlo con cualquier pregunta relacionada con la salud de su hijo(a). Si no puede comunicarse con su médico de atención primaria, nuestra Línea de consulta de enfermería, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, puede ayudarlo si llama al [1-855-463-4100](tel:1-855-463-4100) (TTY [1-800-955-8770](tel:1-800-955-8770)).

Pero, ¿y si tiene preguntas rápidas sobre los medicamentos o la salud de su hijo(a)? Muchos de nosotros no pensamos en nuestro farmacéutico local. Deberíamos. Su farmacéutico está ahí para ofrecerle buenos consejos sin costo alguno, lo que lo ayudará a gestionar las prescripciones y la salud de su hijo(a).

Pregunte a su farmacéutico sobre:

- Los medicamentos de venta con o sin prescripción de su hijo(a)
- Efectos secundarios de los medicamentos y cómo tratarlos
- Recambios de medicamentos
- Cómo actúa el medicamento de su hijo(a)
- Qué medicamentos son seguros entre sí
- Cómo mantener a su hijo(a) al día con sus medicamentos
- Medicamentos de venta libre para el resfriado, la gripe, el dolor de cabeza o el dolor de garganta
- Preguntas sobre vacunas
- Cómo utilizar tensiómetros, inhaladores o monitores de glucosa

Para obtener más información sobre dónde acudir para atender a su hijo(a), visite [Acceso a la atención médica](#).

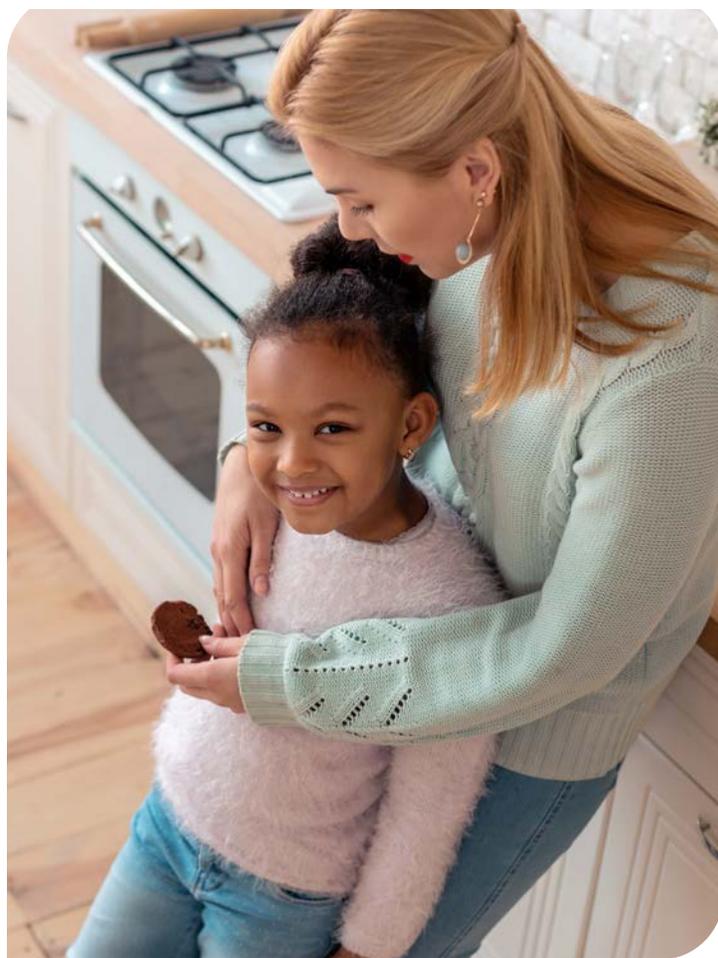


# Autocuidado para cuidadores

## *Las exigencias físicas y emocionales de cuidar a un ser querido pueden ser agotadoras e incluso llevar al agotamiento.*

Para asegurarse de que proporciona los mejores cuidados posibles a su hijo(a) y a sus seres queridos, debe mantener su propia salud y bienestar. A continuación hay algunos consejos para afrontar algunos de los retos habituales de los cuidadores:

- **Tomar tiempo para usted y sus propias necesidades.** El estrés puede manifestarse de muchas maneras, como impaciencia, pérdida de apetito, dificultad para dormir o pérdida de concentración. Haga un “autochequeo” y anote los cambios en su estado de ánimo.
- **Seguir una dieta equilibrada.** Beba mucha agua y siga algunos de los consejos de este boletín sobre cómo comer saludablemente.
- **Hacer ejercicio.** Dé paseos cortos a diario o al menos tres veces por semana. Durante estos paseos, escuche grabaciones de relajación guiada o música relajante.
- **Establecer límites.** No sobrecargue su lista de tareas diarias: si puede, deje que sus amigos y familiares lo ayuden con las tareas domésticas, la preparación de las comidas, etc. No olvide añadir breves periodos de descanso entre actividades.
- **Compartir sus sentimientos.** Mantenga abiertas las líneas de comunicación entre sus seres queridos y el equipo médico de su hijo(a). También puede haber grupos de apoyo para cuidadores en su zona. Consulte nuestra [base de datos de recursos comunitarios](#) para encontrar recursos cerca de usted.



Fuente: [UCSF Health](#)

# Hacer que los niños jueguen fuera

Con la llegada del buen tiempo, es hora de dejar las tabletas y animar a los más pequeños a jugar al aire libre y disfrutar del aire fresco. A continuación le ofrecemos algunas formas divertidas de incorporar el aire libre a las actividades cotidianas de sus hijos:



**Ofrezca opciones.** ¿Le cuesta levantar a los niños del sofá? Deles un par de opciones a la hora de elegir algo que hacer fuera. La clave está en hacer que los niños sientan que están al mando. A los niños les gusta participar en el proceso de toma de decisiones. Cree una lista de actividades divertidas al aire libre. Ayúdelos a ir tachando cosas a medida que pasen los meses.



**Mueva los juguetes.** Sacar al exterior las actividades de interior favoritas de su hijo(a) es una forma fácil de hacer que jugar sea más emocionante. Recoja las muñecas, los bloques de construcción o los disfraces y llévelos fuera para ver qué pasa.



**Que sea agradable.** Asegúrese de que su espacio exterior es seguro para los niños. Puede colocar una valla para los más pequeños y retirar todos los objetos peligrosos. Si el parque infantil no es una opción, no se estrese. Deje tiempo a los niños para explorar. La naturaleza les dará mucho entretenimiento.



**¡Disfrute del juego, llueva o truene!** Anime a sus hijos a jugar al aire libre, incluso en días lluviosos. Asegúrese primero de que no hay truenos ni relámpagos en la zona. Un par de botas de goma para la lluvia y ropa vieja sirven de mucho. No tenga miedo de unirse a la diversión. ¡Si sus hijos lo ven chapoteando, es más probable que disfruten del chapuzón!



**¡Cuanto más seamos, mejor!** Conviértalo en una cita de juegos invitando a algunos amigos de su hijo(a). Establezca un horario semanal para que tengan algo que esperar. Proporcionar a los niños tiempo para relacionarse entre sí es una forma estupenda de ayudarlos a desarrollar sus habilidades sociales. Reunir a más mentes ayuda a expandir la imaginación y la creatividad de los niños, ¡lo que significa más juegos divertidos para jugar al aire libre!

# Coma bien para mantenerse saludable

## *Todos conocemos los antojos.*

La gente quiere “comida reconfortante”, que suele tener muchas calorías y grasas. ¿Qué puede hacer para asegurarse de que usted y su hijo(a) comen saludablemente? A continuación le ofrecemos algunos consejos para animar a su hijo(a) a comer más saludable:

- **Ofrecer variedad.** Incorporar frutas, verduras, cereales, proteínas y productos lácteos a las comidas y bocadillos diarios de su hijo(a) es una buena forma de mantenerlo comprometido con una alimentación saludable.
- **Conexiones a la hora de comer.** Al “desconectar” de los aparatos electrónicos mientras come con su hijo(a), no solo se centran en los alimentos saludables, sino también el uno en el otro.
- **Facilitar una buena nutrición.** Designe un lugar específico en la despensa o la nevera para los bocadillos saludables. Llénelo de frutas y verduras listas para comer, yogur, mantequillas de frutos secos, mini bagels y galletas integrales.
- **Mantenerse hidratado.** Tenga en la nevera recipientes llenos de agua, leche o alternativas de soja listos para llevar de excursión y así evitar comprar refrescos de máquinas expendedoras y otras bebidas con alto contenido en azúcar.



- **Convertirlo en un esfuerzo de equipo.** Dependiendo de su edad, los niños pueden pelar frutas, armar ensaladas, medir, sacar y rebanar. Bajo su supervisión, ayúdelos a crear y nombrar su propia guarnición. También puede hacer que se unan a usted en su próximo viaje al supermercado y hacer que recojan su fruta favorita o alentarlos a probar una nueva.

Fuente: [USDA](#)

# Albóndigas ricas en hierro que los niños amarán

¿Sabía que el hierro es un ingrediente clave que los niños necesitan para un desarrollo cerebral saludable? También suministra el oxígeno vital necesario para funcionar a sus músculos, tejidos y células.

Estas albóndigas son una manera deliciosa y fácil de asegurarse de que su hijo(a) reciba los nutrientes que necesita. Sírvalos sobre pasta, puré de papas o junto con un poco de pan crujiente para limpiar toda la salsa de tomate deliciosa.

## INGREDIENTES

### Albóndigas:

- 1 libra de carne molida de res
- hígados de pollo de 0,2 libras, finamente picados
- ½ cebolla marrón finamente picada
- 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:

- 700 ml de puré de tomate
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de azúcar morena
- ½ cucharadita de sal
- \* Puñado de albahaca fresca, cortada (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 integrados.
- 2** Forme bolas con cucharadas soperas de la mezcla y refrigérelas durante al menos 20 minutos (así mantendrán mejor su forma cuando las cocine)..
- 3** Haga bolas con cucharadas soperas de la mezcla y refrigéralas durante al menos 20 minutos (así mantendrán mejor su forma cuando las cocine).
- 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 deje cocer por 5 minutos.
- 5** Vuelva a echar las albóndigas en la salsa y mézclelas para cubrir las. 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 con color.

Fuente: [KidSpot](#)



## Conéctese con la Administración de Cuidados

¿Su hijo(a) tiene necesidades médicas especiales o complejas? Sunshine Health ofrece servicios de Administración de Cuidados que pueden ser de ayuda. Si usted o su hijo(a) necesitan ayuda para encontrar recursos, especialistas u otro tipo de apoyo, podría asignárseles con un Administrador de Cuidados para que les preste atención especializada. Ellos pueden ayudarlo a encontrar recursos para mejorar su salud.

Si cree que la Administración del Cuidado puede ayudar a su hijo(a), llame a los Servicios al Miembro al [1-855-463-4100](tel:1-855-463-4100) para obtener más información y solicitar hablar con un Administrador de Cuidados.

Encuentre ayuda con nuestra base de datos de recursos comunitarios

**¿Necesita ayuda para encontrar comida, vivienda u otro recurso? La buena noticia es que hay formas sencillas de reducir el riesgo.**

**La base de datos de recursos comunitarios de Sunshine Health facilita el acceso a programas y servicios gratuitos y 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 con estos temas:

- Comida
- Bienes
- Salud
- Cuidado
- Trabajo
- Vivienda
- Transporte
- Dinero
- Educación
- Servicios legales



Sunshine Health ofrece ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidades, como intérpretes calificados de lengua de señas, información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros), así como servicios lingüísticos gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas.

This information is available for free in other languages. Please contact Member Services at [1-855-463-4100](tel:1-855-463-4100) (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 [1-855-463-4100](tel:1-855-463-4100) (TTY [1-800-955-8770](tel:1-800-955-8770)) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Si oumenm, oubley yon moun w ap ede, gen kesyon nou ta renmen poze sou Sunshine Health, 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 [1-855-463-4100](tel:1-855-463-4100) (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 Sunshine Health, 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 [1-855-463-4100](tel:1-855-463-4100) (TTY [1-800-955-8770](tel:1-800-955-8770)).