



# WHOLE you



## Boletín de verano de 2020

### In this Issue:

- 7 consejos para prevenir las caries en los niños pequeños.....2
- Vestir para impresionar en el trabajo.....3
- Mes de concienciación nacional sobre inmunización.....4
- Alimentar a una familia de 4 personas con \$200 por mes.....5
- Utilizar todos los beneficios de su plan de salud.....6
- 5 consejos para el currículum para conseguir ese trabajo.....7

## Su fuente saludable para vivir bien.

**Nos entusiasma presentarle una nueva edición de *Whole You* de Sunshine Health.** Esperamos que nuestra última edición le haya dado algunas ideas para mejorar su bienestar. Manténgase actualizado sobre su salud esta temporada con *Whole You*.

En esta edición, lea consejos sobre **vestirse para impresionar en el trabajo** y **alimentar a su familia con poco presupuesto**. Aprenda a **combatir las caries** y **mantenerse al día con las vacunas**. Adopte el espíritu de otoño y eche un vistazo de cerca a los **árboles de su vecindario**. También le ofreceremos consejos sobre cómo aprovechar al **vmáximo su plan de salud y hacer que su currículum se destaque de los demás**.

Encontrará más contenido de ***Whole You*** en nuestra próxima edición.

**¡Ahora puede tener acceso a su tarjeta de identificación del plan de salud en su teléfono! Descargue su tarjeta de identificación en el Apple App Store o Google Play al buscar “Sunshine Health”.**



# 7 consejos para prevenir las caries en los niños pequeños

Los pañales, la alimentación, el horario de sueño. Hay que tener muchas cosas en cuenta con los bebés y niños pequeños. No se olvide de la salud bucal. Siga estas siete prácticas para proteger a su niño pequeño.



- 1 Limpie las encías.** Después de cada alimentación, tome una gasa o una toallita húmeda y limpie las encías de su hijo para eliminar la acumulación de bacterias. ¡Hágalo con suavidad!
- 2 No sumerjan los objetos.** Nunca moje los chupetes de los niños con miel o azúcar para que los usen. Proteja las encías y los dientes usando solo chupetes recién lavados.
- 3 Empiece a cepillar.** Una vez que salga el primer diente, comience con un cepillo de dientes suave para niños y use una pequeña cantidad de pasta dental apta para los niños. (El tamaño de un grano de arroz. A los 3 años, puede usar un poco más, el tamaño de un guisante). No olvide usar pasta de dientes sin flúor hasta que puedan escupir por sí solos.
- 4 Consulte con un dentista.** Programe la primera cita con el dentista cuando salga el primer diente, pero a más tardar en el primer cumpleaños.
- 5 Limite los refrigerios.** Cuando su hijo pueda comer alimentos sólidos, comience a elegir aperitivos sin azúcar o sin endulzar. Los refrigerios más saludables y aptos para los dientes son las frutas y las verduras, el queso bajo en grasa y el agua.
- 6 Use agua.** Asegúrese de enjuagar o cepillar los dientes de su hijo después de que coma alimentos o tome bebidas con alto contenido de azúcar. Cuando sea posible, dele a su hijo agua en lugar de jugo.
- 7 Programe los controles.** Es difícil detectar las caries en bebés sin un examen dental completo. Pueden aparecer pequeñas manchas blancas en sus encías por encima de los dientes frontales superiores, pero es posible que usted no las pueda ver. Si sospecha que su hijo tiene estos síntomas, póngase en contacto con un dentista pediátrico.

## Vestir para impresionar en el trabajo

Verse bien en el trabajo puede hacerlo sentir más seguro. Por supuesto que estar impecable no es lo más importante, pero un poco de confianza adicional puede ayudar en su rendimiento laboral, de verdad. ¡Siga algunos de estos consejos para asegurarse de que esté vestido para impresionar!

### Vestirse para el trabajo

La forma en que se viste en el trabajo debe depender de factores como el código de vestimenta, su trabajo y la cultura de la empresa. Para empezar, asegúrese de que su ropa cumpla con las pautas de la empresa. Ahora, evalúe lo que hace a diario. Debe usar ropa cómoda para esas tareas. Por último, ¿cómo es la cultura de su empresa? Tome sus señales de allí a la hora de vestirse más casual o formal.

### Invierta en lo básico

A medida que arme su ropero de trabajo, manténgalo simple. Elija colores neutros de base como negro, gris, blanco o beige. Encuentre algunos artículos bien hechos para usar con frecuencia. Puedes convertirlos en el centro de su ropero; use accesorios para hacerlos más versátiles.



### Pruebe con la ropa usada

No es necesario gastarse todo su dinero. Una gran manera de encontrar artículos de alta calidad es organizar un intercambio de ropa con amigos o visitar tiendas de segunda mano. Busque prendas que le durarán mucho tiempo. Preste atención al material de la prenda: Si se trata de una mezcla de tejidos, seleccione una alta proporción de fibras naturales como el algodón y la lana en lugar de los sintéticos. Por ejemplo, lo ideal sería que una prenda de algodón fuera de al menos un 60 % de algodón. Otros signos de calidad incluyen cremalleras metálicas, botones de repuesto y costuras y uniones sólidas.

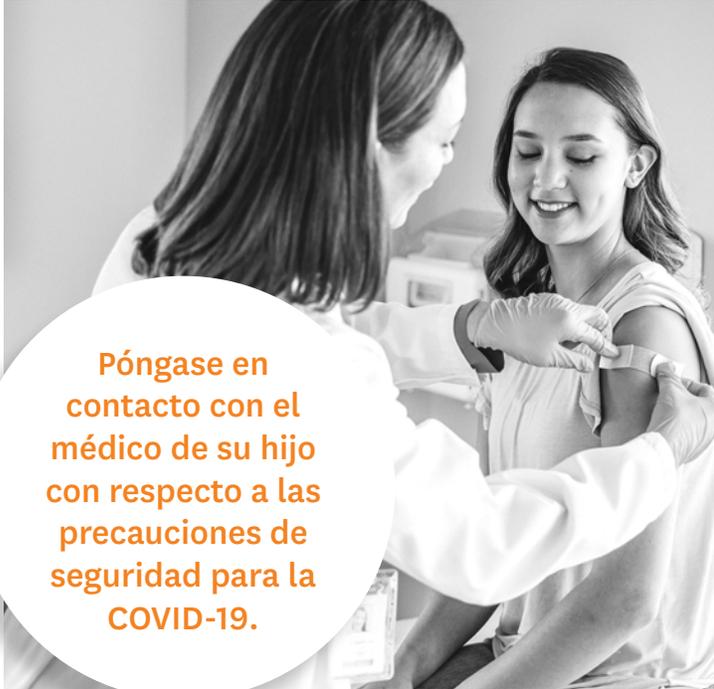
### Dele su propio toque personal

¿Usa un uniforme para trabajar? Si es así, es posible que tenga algunos límites en lo que puede hacerle a su atuendo. ¡Está bien! Simplemente póngase creativo. Dependiendo de las reglas de su empresa, es posible que aún pueda añadir algo de estilo personal con joyas únicas, peinados o accesorios como corbatas o calcetines. ¡Haga lo que pueda para sentirse usted mismo y brille!



## Mes de concienciación nacional sobre inmunización

Mantenerse al día con respecto a las vacunas es importante para usted y para sus hijos. Proteja su salud y la salud de los demás siguiendo estos consejos de vacunación.



**Póngase en contacto con el médico de su hijo con respecto a las precauciones de seguridad para la COVID-19.**

- 1 Lleve registros.** Lleve un registro de las vacunas que recibe usted y sus hijos. Guarde los registros en un lugar seguro. Esto le puede ahorrar tiempo y dinero. También puede ayudarlo a evitar que le den una vacuna que no necesita. ¿No puede encontrar los registros? Hable con su proveedor de atención primaria.
- 2 Manténgase al día.** Incluso si usted recibió todas sus vacunas cuando era niño, algunas requieren “refuerzos” para seguir siendo eficaces. Dependiendo de su edad y sus afecciones médicas, también puede correr el riesgo de padecer enfermedades que se pueden prevenir o cuyos efectos se pueden reducir mediante la vacunación. Además, las vacunas para cosas como la gripe se requieren anualmente.

**3 No se preocupe.** Las vacunas se prueban antes de que se consideren seguras para su uso. Muy pocas personas presentan efectos secundarios. Aquellas que lo hacen, por lo general, solo presentan efectos secundarios leves y temporales como dolor o enrojecimiento donde se administró la inyección.

**4 Viaje de manera segura.** No viaje afuera del país sin verificar las vacunas que usted o sus hijos puedan necesitar. Ciertos países pueden exponerlo a enfermedades de las que no le protegen las vacunas actuales. Intente no esperar hasta el último minuto. Algunas inyecciones pueden tardar varios días o incluso semanas en surtir efecto. El sitio web de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) es un gran recurso para asegurarse de que esté cubierto.

**5 Sea consciente.** Las vacunas pueden ayudarlo a evitar enfermedades comunes como la gripe y la tos ferina. Estas pueden tener efectos graves en las personas que lo rodean, como los niños y otras personas con asma, diabetes o enfermedades cardíacas. Las vacunas que necesita dependen de su edad, antecedentes médicos e incluso de su trabajo. Asegúrese de hablar con su médico para averiguar cuáles son las más adecuadas para usted y su familia.

Más información: <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread.html>

## Alimentar a una familia de 4 personas con \$200 por mes

La vivienda y la alimentación son los mayores gastos para muchas familias. Cuando los presupuestos son ajustados, puede darse un poco de alivio para reducir los costos de las comidas. Si usted no tiene el hábito de planificar y preparar las comidas, puede ser difícil. Es una parte de nuestra naturaleza, una vez que nos hacemos el hábito. Use estos consejos para comenzar.

**Planifique, planifique, planifique.** No puede alcanzar un objetivo si no está establecido. Establezca un presupuesto y un plan de comidas. Cúmplalo. Busque en la Internet. Verá que muchas personas han tenido éxito con planes tan austeros como \$200 al mes para alimentar a una familia de cuatro personas. Serían \$50 por semana. Se puede hacer, ¡incluso de manera saludable! Este es un menú a modo de ejemplo:

### Día 1

- (D) avena con fruta
- (A) hummus con bastones de frutas y verduras (zanahoria, manzana, apio y pepino)
- (C) pollo al horno, mazorca de maíz, patatas al horno

### Día 2

- (D) croquetas de patatas y huevo
- (A) ensalada de atún con galletas caseras
- (C) pasta a la sartén con sabroso tocino, cebolla y verduras

### Día 3

- (D) avena con manzana
- (A) sándwiches de mantequilla de maní y uvas
- (C) ensalada verde con pollo y tocino

### Día 4

- (D) avena con fruta
- (A) hummus con bastones de frutas y verduras (zanahoria, manzana, apio y pepino)
- (C) sopa minestrone con galletas

### Día 5

- (D) croquetas de patatas y huevo
- (A) ensalada de atún con galletas caseras
- (C) sándwiches de pollo, patatas asadas, zanahorias

### Día 6

- (D) avena con manzana
- (A) sándwiches de mantequilla de maní y uvas
- (C) ensalada verde y espaguetis simples

### Día 7

- (D) avena con fruta
- (A) ensalada de huevo con galletas
- (C) arroz frito vegetariano

**Utilice cupones.** ¡No se preocupe! No es necesario que pase horas cortando cupones. Pero preste atención a lo que compra a menudo. Si puede encontrar ofertas de cupones para esos artículos, úselos. Eche un vistazo al periódico local y su sitio web. También puede encontrar buenas ofertas en el anuncio de su tienda de comestibles. Otra opción son las aplicaciones de cupones en su teléfono. (También hay aplicaciones que lo ayudarán a planificar sus comidas en función de los alimentos que compre).

Más información: <https://fcaa.org/how-to-feed-a-family-of-4-on-50-a-week/>  
<https://dontwastethecrumbs.com/one-week-50-meal-plan-for-a-family-of-four/>  
<https://clark.com/shopping-retail/how-i-fed-my-family-on-50-a-week/>  
<https://www.supercook.com/#/recipes>  
<https://www.moneycrashers.com/discount-grocery-stores/>

**Haga las compras en supermercados que tengan descuentos.** Estas tiendas ofrecen opciones al por mayor que pueden ser menos costosas que las tiendas normales. Si sabe que comerá mucho de algo que se conservará en buenas condiciones durante mucho tiempo, como mantequilla de maní o cereales, cómprelo aquí.

**Simplifique las cosas.** ¿El trabajo lo mantiene demasiado ocupado durante la semana y no tiene tiempo para cocinar? Intente cocinar con anticipación y congelar la comida. Puede poner la cena en una olla de cocción lenta por la mañana, ¡y estará lista cuando todos lleguen a casa! Cuanto más conveniente sea el plan que cree, más probable es que se adhiera a él.

## Utilizar todos los beneficios de su plan de salud

¿Conoce todos los beneficios que ofrece su cobertura? Van más allá de la atención médica. Saque el máximo provecho de su plan de salud con beneficios adicionales para miembros como los siguientes:

### El programa de recompensas My Health Pays®

Obtenga recompensas cuando hace cosas saludables como realizar su control anual. Y puede utilizar sus recompensas en lugares como Walmart\*. [Vea nuestro video acerca del programa My Health Pays.](#)

### Servicios de transporte

Si necesita trasladarse hacia su médico, ¡podemos ayudarlo! No falte a otra cita. Lo ayudaremos a asistir a sus visitas relacionadas con la salud.

\*Esta tarjeta no se puede utilizar para comprar alcohol, tabaco ni productos de armas de fuego.



## 5 consejos para el currículum para conseguir ese trabajo

Los gerentes de contratación revisan muchos currículos y perfiles de LinkedIn. Después de un tiempo, todos parecen ser iguales. ¡No deje que se pierda el suyo! Siga estos cinco consejos para asegurarse de que vuelvan a mirar su currículum.

- 1 Escriba en un tono humano.** Ser profesional no significa que tiene que escribir como un robot. Evite el lenguaje formal y escriba de una manera conversacional.
- 2 Copie lo que admira.** Realice algunas búsquedas en Google para ver los currículos de personas exitosas. Analice sus perfiles de LinkedIn. Reúnase con contactos cuyas carreras le interesen y pida consejos. Esto ayudará a reducir los comentarios y asegurarse de que sea relevante para usted.
- 3 No tenga miedo de sobrepasar los límites.** Cualquiera puede buscar una plantilla de currículum en Internet. Póngale su propio toque a su currículum o perfil de LinkedIn. ¿Qué lo hace un candidato único para este trabajo?

**4 Hágalo relevante.** Tal vez usted está solicitando un trabajo en un nuevo campo. Está bien si no tiene mucha experiencia. Analice qué aspectos de su antiguo trabajo podrían ayudarlo en este nuevo puesto. Concéntrese en estas responsabilidades laborales y hable sobre cómo podrían ayudar en el nuevo trabajo.

**5 Manténgalo corto y atractivo.** Cuando se trata de currículum y perfiles de LinkedIn, por lo general, menos es más. Concéntrese en las partes más importantes de su historia profesional. Haga que los currículum sean visualmente simples y que no sean de más de una página. Los perfiles de LinkedIn se pueden tomar de lo que se encuentra en su currículum.

**Más información:**

<https://www.forbes.com/sites/lizryan/2018/02/10/ten-resume-writing-rules-youre-allowed-to-break-now/#1eb6a68d669d>

<https://www.forbes.com/sites/lizryan/2018/01/18/ten-things-recruiters-look-for-in-your-linkedin-profile/#2ce457e0c385>





This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at 1-866-796-0530, 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 1-866-796-0530, TTY 1-800-955-8770 de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

#### Notice of Non-Discrimination

Sunshine Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Sunshine Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Sunshine Health:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
  - Qualified sign language interpreters
  - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
  - Qualified interpreters
  - Information written in other languages

If you need these services, contact Sunshine Health at 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770). If you believe that Sunshine Health has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with: Grievance/Appeals Unit Sunshine Health, PO Box 459087 Fort Lauderdale FL 33345-9087, 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770), Fax, 1-866-534-5972. You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Sunshine Health is available to help you. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TTY). Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

**Spanish:** Si usted, o alguien a quien está ayudando, tiene preguntas acerca de Sunshine Health, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770).

**French Creole:** Si oumenm, oubyen 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 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770).

**Vietnamese:** 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 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770).

**Portuguese:** Se você, ou alguém a quem você está ajudando, tem perguntas sobre o Sunshine Health, você tem o direito de obter ajuda e informação em seu idioma e sem custos. Para falar com um intérprete, ligue para 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770).

**Chinese:** 如果您，或是您正在協助的對象，有關於 Sunshine Health 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。如果要與一位翻譯員講話，請撥電話 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770)。

**French:** Si vous-même ou une personne que vous aidez avez des questions à propos d' Sunshine Health, vous avez le droit de bénéficier gratuitement d'aide et d'informations dans votre langue. Pour parler à un interprète, appelez le 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770).

**Tagalog:** Kung ikaw, o ang iyong tinutulangan, ay may mga katanungan tungkol sa Sunshine Health, may karapatan ka na makakuha nang tulong at impormasyon sa iyong wika ng walang gastos. Upang makausap ang isang tagasalin, tumawag sa 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770).

**Russian:** В случае возникновения у вас или у лица, которому вы помогаете, каких-либо вопросов о программе страхования Sunshine Health вы имеете право получить бесплатную помощь и информацию на своем родном языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните по телефону 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770).

**Arabic:** لتحدث م تخرج إذا كان لديك أو لدى شخص صرست ساعداً من حول Health Sunshine ، لديك الحق في ، ب تحصل الحصول على المساعدة ولعلومات الضرورية ببلغتك من دون أي تكلفة. 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770).

**Italian:** Se lei, o una persona che lei sta aiutando, avesse domande su Sunshine Health, ha diritto a usufruire gratuitamente di assistenza e informazioni nella sua lingua. Per parlare con un interprete, chiami l' 1-866-796-0530 (TTY 1-800-955-8770).

