



# WHOLE you

To learn more about the Coronavirus (COVID-19) vaccine, visit [FosterCareTX.com/Coronavirus](https://FosterCareTX.com/Coronavirus).  
Para conocer más sobre la vacuna contra el coronavirus (COVID-19), visite [FosterCareTX.com/Coronavirus](https://FosterCareTX.com/Coronavirus).

## Fall / Otoño 2021

### Table of Contents Índice:

Easing Holiday Stress /  
Cómo aliviar el estrés de  
los días festivos ..... 2

a2A Program / Programa  
a2A ..... 3

Where You Live Can Affect  
Your Health / Su salud se  
puede ver afectada por el  
lugar en el que vive .....4

Are You Ready for Flu  
Season? / ¿Está preparado  
para la temporada de la  
gripe? ..... 5

Your Time Matters / Su  
tiempo es importante .....6

## Your Healthy Source for Living Well

### Su fuente saludable para vivir bien

Welcome to a new issue of **Whole You**, a newsletter from Superior HealthPlan.

If you didn't read our last issue, you won't want to miss our tips on where to go for care, helpful pharmacy facts and information about Superior's new Medical Ride Program.

In this issue, you will find tips for easing holiday stress and how to prepare for flu season. We will also share expected wait times for care. And finally, you will be able to read more about our a2A program and how where you live can affect your health.

We hope this helps you take better care of the *whole you*. Enjoy!

Bienvenido a una nueva edición de **Whole You**, un boletín informativo de Superior HealthPlan.

Si no leyó nuestra última edición, no querrá perderse nuestros consejos sobre dónde acudir para recibir atención médica, datos útiles sobre farmacia e información sobre el nuevo Programa de Transporte Médico de Superior.

En esta edición, encontrará consejos para aliviar el estrés de los días festivos y prepararse para la temporada de la gripe.

También compartiremos los tiempos de espera previstos para recibir atención. Por último, podrá leer más sobre nuestro programa a2A y cómo el lugar donde vive puede afectar su salud.

Esperamos que esta edición lo ayude a cuidarse *Whole You*. ¡Disfrute de la lectura!

  
Member Services  
Servicios para  
miembros:  
**1-866-912-6283**

## Easing Holiday Stress

*Cómo aliviar el estrés de los días festivos*



Holidays can bring up many feelings for kids in foster care. They can be exciting or stressful. They may cause kids to feel homesick. Ease holiday stress with good communication.

**Share:** Describe your household traditions. Invite kids to explain theirs. Tell them what to expect at your family gatherings.

**Be open:** Let kids share their feelings. Discuss their worries. Reassure them. But be honest if you do not know something.

**Prepare:** Discuss the plan for events and visits ahead of time. Also, guide relatives on how to welcome kids. Suggest they include every child in gift-giving and games.

Support and honesty can help kids feel better. STAR Health connects you to foster family support resources. Visit [FosterCareTX.com](https://www.fostercaretx.com) to learn more.

Los días festivos pueden provocar muchos sentimientos en los niños en régimen de acogida (de menores). Pueden resultar emocionantes o estresantes. Pueden provocar que los niños sientan nostalgia por el hogar. La buena comunicación puede aliviar el estrés de los días festivos.

**Comparta:** Describa las tradiciones de su hogar. Invite a los niños a explicar los suyos. Dígalos qué pueden esperar en las reuniones familiares.

**Sea transparente con los niños:** Permita que ellos compartan los sentimientos. Hable sobre las preocupaciones que tienen. Tranquilícelos. Y dígalos con sinceridad si hay algo sobre lo que no sepa.

**Prepárese:** Discuta la programación de los eventos y las visitas con antelación. Además, oriente a los familiares sobre cómo darle la bienvenida a los niños. Sugiera que incluyan a todos los niños en la entrega de regalos y en los juegos.

El apoyo y la honestidad pueden ayudar a los niños a sentirse mejor. STAR Health lo conecta con los recursos de apoyo para las familias de acogida. Visite [FosterCareTX.com](https://www.fostercaretx.com) para obtener más información.

**We've got you covered! For members not in foster care anymore, you still have STAR Health insurance through Superior until you're 21.**

Superior wants to encourage healthy habits. So we created the My Health Pays® Rewards Program just for you. Former foster care members ages 18 through 20 can participate in the My Health Pays® adolescent to adult (a2A) Program if you remain a member of STAR Health once you turn 18 years old.

With the a2A Program members can receive financial, non-cash rewards for completing specific behaviors that will help you/ your child stay healthy. Rewards are loaded onto a My Health Pays® debit card. Rewards include:



\$25 for completing an annual Texas Health Steps  
checkup within 30 days of 18th birthday



\$20 for a flu vaccine, one per flu season



\$30 for completing an initial dental checkup



\$20 for an annual well woman exam  
(females only)



\$30 for a 6-month month dental checkup

For more information, contact Member Services at 1-866-912-6283.

---

**¡Continuaremos brindándole cobertura! Los miembros que ya no están en régimen de acogida, siguen contando con el seguro STAR Health a través de Superior hasta los 21 años.**

Superior quiere fomentar hábitos saludables. Es por eso que hemos creado el Programa de Recompensas My Health Pays® solo para ti. Los antiguos miembros de hogares de acogida de 18 a 20 años pueden participar en el Programa My Health Pays® de la adolescencia a la adultez (a2A) si aún son miembros de STAR Health al cumplir los 18 años.

Con el Programa a2A, los miembros pueden recibir recompensas financieras, que no son de dinero en efectivo, por tener comportamientos específicos que los ayudarán a usted y a su hijo a mantenerse saludable. Las recompensas se cargan en una tarjeta de débito de My Health Pays. Las recompensas incluyen:



\$25 por completar el chequeo médico anual de los Pasos Sanos de Texas en el plazo de 30 días después de haber cumplido 18 años



\$20 por la vacuna contra la gripe, una por temporada



\$30 por completar un chequeo dental inicial



\$20 por un examen ginecológico anual  
(solo mujeres)



\$30 por un chequeo dental de 6 meses

Para obtener más información, póngase en contacto con los Servicios para miembros al 1-866-912-6283.

## Where You Live Can Affect Your Health

*Su salud se puede ver afectada por el lugar en el que vive*

Recurring health problems can be frustrating. Especially if you're unable to figure out what's causing them. But if you or your family is having recurring issues, it could be linked to your home.

Walls that are damp or moldy can trigger your asthma. Or they can cause other breathing problems. Older homes may have things like asbestos that can harm you/your child.

Symptoms caused because of your home include:

- **Trouble breathing**
- **Throat irritation**
- **Wheezing and sneezing fits**
- **Increased number of asthma attacks**
- **Eye irritation**
- **Recurring headaches**
- **Aches and pains**

If you are a renter, you're not alone. It's your right to have a safe place to live. And the good news is, there is help!

The US Department of Housing and Urban Development has a [Resource Locator Tool](#). It helps find housing resources in your state.

The [Center for Disease Control](#) has additional information and resources.

Superior can help you find local resources for housing needs. Contact Member Services at 1-866-912-6283 or visit [FosterCareTX.com](#).

Los problemas de salud recurrentes pueden ser frustrantes. Sobre todo si no consigue averiguar la causa de los problemas. Si usted o su familia tienen problemas recurrentes, podría estar relacionado con su casa.

Las paredes húmedas o con moho pueden provocar el asma. También pueden causar otros problemas respiratorios. Las casas de construcción más antigua tienen materiales como el asbesto, que puede ser dañino para usted o su hijo/a.

Los síntomas ocasionados por una casa pueden incluir:

- **Dificultad para respirar**
- **Irritación de la garganta**
- **Sibilancias y ataques de estornudos**
- **Aumento de la cantidad de ataques de asma**
- **Irritación ocular**
- **Dolores de cabeza recurrentes**
- **Molestias y dolores**

Si usted es arrendatario, no está solo/a. Es su derecho tener un lugar seguro para vivir. La buena noticia es que puede contar con ayuda.

El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos tiene un [Localizador de recursos](#). Esta herramienta lo ayudará a encontrar recursos relacionados a viviendas en su estado.

[Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) tienen información y recursos adicionales.

Superior puede ayudarlo a encontrar recursos locales para sus necesidades de vivienda. Comuníquese con Servicios para miembros al 1-866-912-6283 o visite [FosterCareTX.com](#).



## Are You Ready for Flu Season? *¿Está preparado para la temporada de la gripe?*



The flu is a seasonal illness. Flu season can begin as early as October and run as late as May. For some people, the flu is not very serious. For others, it can lead to hospitalization and even death. A flu shot is one way you can protect yourself from the flu. Here are three things to know about the vaccine:

1. The flu shot will not give you the flu.
2. The flu virus changes every year. So every year, a new vaccine is needed.
3. Everyone older than 6 months should get a flu shot.

Talk to your doctor if you have an allergy to eggs or any of the ingredients in the vaccine. The flu shot is available at no cost to members. Members 7 years and older can receive the flu vaccine from their doctor or at a drug store or pharmacy in Superior's Network. Members less than 7 years old can receive their vaccine from their doctor. Call Member Services at 1-866-912-6283 if you need help finding out where to get one. Watch our flu prevention video and get more information at [SuperiorHealthPlan.com/flu](https://SuperiorHealthPlan.com/flu).

Learn more about the 2021-2022 flu season by visiting [www.cdc.gov/flu](https://www.cdc.gov/flu).

La gripe es una enfermedad estacional. La temporada de la gripe puede comenzar temprano en octubre y durar hasta mayo. En algunas personas, esta enfermedad no es muy grave. En otras, puede provocar una internación e incluso, la muerte. Una forma de protegerse es vacunarse contra la gripe. A continuación, señalamos tres cuestiones que hay que saber sobre la vacuna:






1. La vacuna contra la gripe no le provocará la enfermedad.
2. El virus de la gripe cambia todos los años. Por lo tanto, cada año se necesita una nueva vacuna.
3. Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe.

Hable con su médico si tiene alergia a los huevos o a cualquiera de los componentes de la vacuna. La vacuna está disponible sin cargo para nuestros miembros. Los miembros que tengan 7 años de edad o más pueden recibir la vacuna de la gripe de su médico o en una farmacia de la red de Superior. Los miembros que tengan menos de 7 años pueden recibir la vacuna de su médico. Si necesita ayuda para averiguar dónde puede conseguir la vacuna, llame a Servicios para miembros al 1-866-912-6283. Mire nuestro video sobre la prevención de la gripe y obtenga más información en [SuperiorHealthPlan.com/flu](https://SuperiorHealthPlan.com/flu).






Para obtener más información sobre la temporada de gripe 2021-2022 visite [www.cdc.gov/flu](https://www.cdc.gov/flu).

## Your Time Matters *Su tiempo es importante*

Superior wants to make sure you get the care you need, when you need it. Superior works with providers to set standards for wait times. Here are a few guidelines:

Appointment Type		Waiting Period
Routine care		14 days
Urgent care, including urgent specialty care		24 hours
Routine specialty care		21 days
Preventive health service visits		Adults: 3 months Children: 2 months Newborn to 6 months: 14 days
From the waiting room		Taken to the exam room within 15 minutes

Superior quiere asegurarse de que reciba la atención que necesita, cuando la necesita. Superior trabaja con los proveedores para establecer estándares de tiempo de espera. A continuación se presentan algunas pautas:

Tipo de cita		Periodo de espera
Atención de rutina		14 días
Atención urgente, incluida atención de urgencia con especialistas		24 horas
Atención de rutina con especialistas		21 días
Consultas de servicios de salud preventivos		Adultos: 3 meses Niños: 2 meses Recién nacidos a 6 meses: 14 días
Desde la sala de espera		Se pasa a la sala de examen en 15 minutos

## Statement of Non-Discrimination

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

### Superior:

- **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 Superior at the number on the back of your Superior member ID Card. (Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989). If you believe that Superior 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 complaint with:

**Superior HealthPlan  
Complaints Department  
5900 E. Ben White Blvd.  
Austin, TX 78741**

Or

**Call the number on the back of  
your Superior member ID card.  
Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989  
Fax: 1-866-683-5369**

You can file a complaint in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a complaint, Superior 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, 1-800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

## Declaración de no discriminación

Superior HealthPlan cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina basándose en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Superior no excluye personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.

### Superior:

- **Proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para que se comuniquen eficazmente con nosotros, tales como:**
  - Intérpretes calificados de lenguaje por señas
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- **Proporciona servicios de idiomas a las personas cuyo lenguaje primario no es el inglés, tales como:**
  - Intérpretes calificados
  - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Superior llame al número en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado (Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989). Si considera que Superior no le ha proporcionado estos servicios, o en cierto modo le ha discriminado debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante:

**Superior HealthPlan  
Complaints Department  
5900 E. Ben White Blvd.  
Austin, TX 78741**

O

**Llame al número en el reverso de su  
tarjeta de identificación de afiliado.  
Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989  
Fax: 1-866-683-5369**

Usted puede presentar una queja en persona, por correo, fax, o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, Superior está disponible para brindarle ayuda. También puede presentar una queja de violación a sus derechos civiles ante la Oficina de derechos civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), en forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de derechos civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o vía telefónica llamando al: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Los formularios de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

**ENGLISH:** Language assistance services, auxiliary aids and services, and other alternative formats are available to you free of charge. To obtain this, call the number on the back of your Superior ID card (TTY: 1-800-735-2989).

**SPANISH:** Servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, y otros formatos alternativos están disponibles para usted sin ningún costo. Para obtener esto, llame al numero al dorso de su tarjeta de identificación Superior (TTY: 1-800-735-2989).

**VIETNAMESE:** XIN LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ được cung cấp hoàn toàn miễn phí cho quý vị. Hãy gọi số ở mặt sau trên thẻ ID thành viên Superior của quý vị (TTY: 1-800-735-2989).

**CHINESE:** 注意：如果您讲中文，可免费获得语言协助服务。请拨打您Superior会员卡背面的电话号码（文本电话：1-800-735-2989）。

**KOREAN:** 알림: 귀하께서 한국어를 사용하신다면, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. Superior 회원 ID 카드 뒷면에 있는 번호로 전화하십시오(TTY: 1-800-735-2989).

**ARABIC:** تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فلدينا خدمات مساعدة لغوية مجانية من أجلك. اتصل بالرقم الموجود على ظهر بطاقة عضوية Superior الخاصة بك (جهاز الاتصال للصم والبكم: 1-800-735-2989)

**URDU:** فرمائیں: اگر آپ اردو زبان بولتے ہیں، تو زبان میں معاونت کی خدمات آپ کو مفت میں دستیاب ہیں۔ اپنے Superior ممبر آئی ڈی کارڈ کی پشت پر موجود نمبر پر کال کریں (ٹی ٹی وائی: 1-800-735-2989)۔

**TAGALOG:** BIGYANG-PANSIN: kung nagsasalita ka ng Tagalog, may mga serbisyong pantulong sa wika na libre para sa iyo. Tawagan ang numero sa likod ng iyong ID card ng miyembro ng Superior (TTY: 1-800-735-2989).

**FRENCH:** ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont offerts gratuitement. Appelez le numéro au dos de votre carte d'identification Superior (ATS : 1-800-735-2989).

**HINDI:** ध्यानार्थ: यदि आप हिन्दी बोलते हैं, तो भाषा सहायता सेवाएं, आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। आपके Superior सदस्य आईडी कार्ड के पीछे दिए गए नंबर पर कॉल करें (TTY: 1-800-735-2989)।



<b>PERSIAN:</b>	توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات کمک رسانی زبانی، به صورت رایگان، آماده خدمت رسانی به شما هستند. با شماره واقع در پشت کارت شناسایی عضویت Superior خود (TTY: 1-800-735-2989) تماس بگیرید.
<b>GERMAN:</b>	HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen ist kostenlose Unterstützung in Ihrer Landessprache für Sie verfügbar. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite der Superior Mitgliedsausweiskarte an (TTY: 1-800-735-2989).
<b>GUJARATI:</b>	ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી, ભાષા બોલતા હો તો સહાયતા સેવા, વિના મૂલ્યે, આપના માટે ઉપલબ્ધ છે. આપના Superior સભ્યપદ આઈડી કાર્ડ પાછળ આપેલા નંબર પર કોલ કરો (TTY: 1-800-735-2989)
<b>RUSSIAN:</b>	ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Подзвонить за номером, вказаним на зворотній стороні Вашої членської картки Superior (номер телетайпу: 1-800-735-2989).
<b>JAPANESE:</b>	お知らせ：日本語でのサポートを無料にご利用いただけます。Superior会員IDカードの裏面に記載の番号（TTY：1-800-735-2989）にお電話ください
<b>LAOTIAN:</b>	ກາລຸນາໃຫ້ຄວາມສົນໃຈ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາ(ລາວ) ບໍ່ຮູ້ການຄວາມຊ່ອຍເຫຼືອພາສາມືໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໃຫ້ໂທຫາເວກທີຢູ່ດ້ານຫຼັງຂອງ Superior ບັດລະມາຊື່ກທ່ານ (1-800-735-2989)



[FosterCareTX.com](http://FosterCareTX.com)  
[Facebook.com/SuperiorHealthPlan](https://Facebook.com/SuperiorHealthPlan)



**TEXAS**  
Health and Human  
Services

**Embracing  
Every Child**

**STAR Health**