

WHOLE you

SPRING / PRIMAVERA 2024



Table of Contents / Índice:

Spring Allergies / Alergias primaverales **2,3**

You Have Rights and Responsibilities / Usted tiene derechos y responsabilidades **4**

Transitioning Youth Support / Apoyo a los jóvenes en transición.. **5,6**

Feeling stressed? You're not alone. / ¿Se siente estresado? No está solo. **7,8**

We're Here to Answer Your Questions / Estamos aquí para responder a sus preguntas **9**



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

Your Healthy Source for Living Well

As we enter the spring season, we're excited to bring you a new edition of **Whole You** — a newsletter from Superior HealthPlan.

This spring, we'll give you some tips to **deal with your allergies this season**. We'll share how you can still **get healthcare as you're aging out of foster care**, and the **importance of your mental health**. Plus, you can **learn more about how to contact us and your rights and responsibilities**.

If you missed the [last issue](#), you can read about tips for setting goals and reaching them. You will also find information about heart disease, telehealth services and your care options.

We hope you enjoy this year's second newsletter and that it helps you take care of the *whole you*.



Did you know Superior offers Sensory Friendly Movies across the state at no cost to you? Watch [this video about the showings](#) and check out our [Community Events webpage](#) to learn more. / ¿Sabía que Superior ofrece películas adaptadas a las necesidades sensoriales en todo el estado sin costo alguno para usted? Vea [este vídeo sobre las proyecciones](#) y consulte nuestra [página web de Eventos comunitarios](#) para obtener más información.

Su fuente de salud para vivir bien

Al comenzar la primavera, nos complace presentarle una nueva edición de **Whole You**, un boletín de noticias de Superior HealthPlan.

Esta primavera, le daremos algunos consejos sobre **cómo manejar sus alergias esta temporada**. Compartiremos con usted **cómo puede seguir recibiendo atención médica mientras supera la edad del régimen de acogida**, y la **la importancia de su salud mental**. Además, podrá **saber más sobre cómo comunicarse con nosotros y sobre sus derechos y responsabilidades**.

Si se perdió [el último número](#), podrá leer consejos para establecer metas y cumplirlas. También encontrará información sobre las enfermedades cardíacas, los servicios de telesalud y sus opciones de cuidados.

Esperamos que disfrute del primer boletín de noticias de este año y que le ayude a cuidarse en *todo sentido*.

Allergy season is back. When you have allergies, spring can be difficult to manage. Pollen and allergens can make you sneeze and your eyes water. Try these tips for a little relief to help you make it through allergy season more comfortably.

- 1 Ask your doctor about a test.** Allergy testing has come a long way in the past decade. Find out what specific allergens your body responds to.
- 2 Learn about treatment options.** You can talk to your provider or pharmacy to learn more about allergy treatment options.
- 3 Stay in to win.** Allergens thrive in windy, dry weather. Use this as an excuse to stay inside more this season. Relax at home with air conditioning instead of using open windows.
- 4 Know the forecast.** Most TV stations broadcast allergy forecasts during weather segments. There are also websites and apps that can alert you to conditions in your area.
- 5 Filter out the bad and stay clean.** Change air filters regularly for the best quality air flow. Keep yourself and your home clean and dust free.
- 6 Diet makes a difference.** Keep an eye on your food intake. Certain foods like sugars, wheat and dairy can make your allergies worse. Take note of symptoms like nausea, headache, dizziness or an itchy throat after eating. Drink plenty of water to flush and hydrate your system.

Now you've got the tools that will help you beat your allergies this season. You can also watch [this Superior video](#) to help control your seasonal allergies.



Alergias primaverales

Ha vuelto la temporada de alergias. Cuando se padece alergia, la primavera puede ser difícil de manejar. El polen y los alérgenos pueden hacer que estornude y que le lloren los ojos. Pruebe estos consejos para conseguir un poco de alivio que le ayudará a superar la temporada de alergias más cómodamente.

- 1 Pregunte a su médico por una prueba.** Las pruebas de alergia han avanzado mucho en la última década. Averigüe a qué alérgenos concretos responde su organismo.
- 2 Infórmese sobre las opciones de tratamiento.** Puede hablar con su proveedor o farmacia para obtener más información sobre las opciones de tratamiento de las alergias.
- 3 Quédese en casa para triunfar contra las alergias.** Los alérgenos prosperan en climas ventosos y secos. Aproveche esto como excusa para quedarse más tiempo en casa esta temporada. Relájese en casa con el aire acondicionado en lugar de utilizar las ventanas abiertas.
- 4 Conozca el pronóstico.** La mayoría de las emisoras de televisión emiten pronósticos sobre alergias durante los segmentos meteorológicos. También hay páginas web y aplicaciones que pueden informarle de las condiciones en su zona.
- 5 Elimine lo malo y manténgase limpio.** Cambie los filtros de aire con regularidad para obtener un flujo de aire de la mejor calidad. Manténgase usted y su casa limpios y sin polvo.
- 6 La dieta marca la diferencia.** Cuide su ingesta de alimentos. Ciertos alimentos como los azúcares, el trigo y los lácteos pueden empeorar sus alergias. Tome nota de síntomas como náuseas, dolor de cabeza, mareos o picor de garganta después de comer. Beba mucha agua para enjuagar e hidratar su organismo.

Ahora tiene las herramientas que le ayudarán a vencer sus alergias esta temporada. También puede ver [este vídeo de Superior](#) para ayudarle a controlar sus alergias estacionales.





You Have Rights and Responsibilities

Usted tiene derechos y responsabilidades

Superior members have rights. They also have responsibilities.

Rights are things you can expect from your health plan. They include:

- **Getting all the medically necessary services provided as part of your benefits.**
- **Being treated with respect.**
- **Having your medical information kept private.**
- **Getting a copy of your medical record.**

Responsibilities are things your health plan expects from you. They include:

- **Asking questions if you don't understand your rights.**
- **Keeping your scheduled appointments.**
- **Having your member ID card with you at appointments.**
- **Telling your doctor if you had care in an emergency room.**

You can find more about rights and responsibilities in your [member handbook](#). Read it online at [FosterCareTX.com](#). Call Member Services at [1-866-912-6283](tel:1-866-912-6283) to ask for a paper copy.

Los miembros de Superior tienen derechos. También tienen responsabilidades.

Los derechos son cosas que puede esperar de su plan de salud. Incluyen:

- **Recibir todos los servicios médicamente necesarios que se le proporcionen como parte de sus beneficios.**
- **Ser tratado con respeto.**
- **Mantener la confidencialidad de su información médica.**
- **Obtener una copia de su historial médico.**

Las responsabilidades son cosas que su plan de salud espera de usted. Incluyen:

- **Hacer preguntas si no entiende sus derechos.**
- **Acudir a las citas programadas.**
- **Llevar consigo su tarjeta de identificación de miembro a las citas.**
- **Informar a su médico si le han atendido en una sala de emergencias.**

Puede encontrar más información sobre derechos y responsabilidades en su [Manual para miembros](#). Léalo en línea en [FosterCareTX.com](#). Llame a los Servicios para miembros al [1-866-912-6283](tel:1-866-912-6283) para solicitar una copia impresa.

Transitioning Youth Support



Superior wants to make sure that if you're aging out of foster care you can still get great healthcare. STAR Health members can still get the same benefits and services from Superior after turning 18. As long as you still live in Texas, these services will continue until your 21st birthday. Your benefits and services will stay the same as long as you are a member of STAR Health. You will still be covered for many services. These include:



Medical



Dental



Vision



Prescriptions



Physical therapy



And more

One of the main differences is that you will be your own Medical Consenter. That means Superior will work with you to meet your healthcare needs instead of contacting a caregiver or caseworker.

If you have any questions about aging out of foster care, call STAR Health Member Services at [1-866-912-6283](tel:1-866-912-6283). You can also reach out to a Transition Specialist. To contact one, visit [Superior's Transition Assistance Services webpage](#). They can help you with any needs you may have and can also help you get ready to transition out of STAR Health.

Superior will work with you to make sure you get the care you need.

Apoyo a los jóvenes en transición



Superior quiere asegurarse de que si usted está a punto de superar la edad del régimen de acogida pueda seguir recibiendo una excelente atención médica.

Los miembros de STAR Health pueden seguir recibiendo los mismos beneficios y servicios de Superior después de cumplir 18 años. Mientras siga viviendo en Texas, estos servicios continuarán hasta que cumpla 21 años.

Sus beneficios y servicios seguirán siendo los mismos mientras sea miembro de STAR Health. Seguirá teniendo cobertura para muchos servicios. Entre ellos se encuentran:



Servicios médicos



Servicios dentales



Servicios oftalmológicos



Recetas



Fisioterapia



Y más

Una de las principales diferencias consiste en que usted será su propio consentidor médico. Eso significa que Superior trabajará con usted para satisfacer sus necesidades médicas en lugar de comunicarse con un cuidador o asistente social.

Si tiene alguna pregunta sobre la transición fuera del régimen de acogida, llame a los Servicios para miembros de STAR Health al [1-866-912-6283](tel:1-866-912-6283). También puede comunicarse con un [Especialista en transición](#). Para comunicarse con uno, visite la [página web de los Servicios de asistencia para la transición de Superior](#). Ellos pueden ayudarle con cualquier necesidad que tenga y también pueden ayudarle a prepararse para la transición fuera de STAR Health.

Superior trabajará con usted para asegurarse de que reciba la atención que necesita.



Feeling stressed? You're not alone.

Mental health is just as important as physical health — for adults and for kids. One in five kids in the U.S. experience a mental health issue, such as anxiety, ADHD and depression, and mental health problems can run in families. Take some time to attend to your mental health and your kids' too.

Mental health tips for you:

- **Treat yourself kindly.** Take time to do things you enjoy.
- **Take care of your body.** Good nutrition and exercise can help mental health.
- **Stay connected.** Make plans with others, volunteer at a local organization and be open to new friendships.
- **Go after goals.** Set small, simple goals, and reward yourself when achieving them.
- **Try something new.** Even something simple like a new walking route is good for the brain.

Mental health tips to help your kids:

- **Pay attention.** Listen to what they say and see how they act. Provide a safe space and teach them how to talk about how they're feeling.
- **Find new solutions.** Come up with age-appropriate ways to let your kids see how you deal with mistakes, setbacks or disappointment. It will help them do the same and make it easier for them to admit mistakes and bounce back.
- **Build independence.** As long as it's safe, let children figure things out and build a sense of independence. Resist the urge to swoop in when things go wrong.
- **Promote alone time.** You don't have to schedule every free moment with playdates or activities. Alone time and boredom can lead to a child's creativity.
- **Provide structure.** Set regular mealtimes and bedtimes, limits on electronics, and rules for play and how to treat others.

Always show kids you care about them and take care of yourself too. Create boundaries when you need to and be flexible when you can. If you start to notice any negative signs in your or your child's mental health, make sure to reach out to a doctor for help. This can include:

- Being unusually anxious about simple things like meeting new people.
- Having a mood change that lasts more than two weeks.
- Having trouble concentrating or sitting still.

For information on local resources, visit the [Texas Health and Human Services Commission \(HHSC\) Mental Health Resources](#) webpage. You can find more [behavioral health resources](#) and [how to get help during a behavioral health crisis](#) on our website.



¿Se siente estresado? No está solo.

La salud mental es tan importante como la salud física, tanto para los adultos como para los niños. Uno de cada cinco niños en los Estados Unidos experimenta un problema de salud mental, como ansiedad, TDAH y depresión, y los problemas de salud mental pueden ser hereditarios. Tómese un tiempo para atender su salud mental y también la de sus hijos.

Consejos de salud mental para usted:

- **Trátese con cariño.** Tómese tiempo para hacer cosas que le gusten.
- **Cuide su cuerpo.** Una buena nutrición y el ejercicio pueden ayudar a la salud mental.
- **Manténgase conectado.** Haga planes con otras personas, ofrézcase como voluntario en una organización local y muéstrese dispuesto a entablar nuevas amistades.
- **Persiga las metas.** Establezca metas pequeñas y sencillas, y recompénsese cuando las consiga.
- **Pruebe algo nuevo.** Incluso algo sencillo como una nueva ruta para pasear es bueno para el cerebro.

Consejos de salud mental para ayudar a sus hijos:

- **Preste atención.** Escuche lo que dicen y vea cómo actúan. Proporcíóneles un espacio seguro y enséñeles a hablar sobre cómo se sienten.
- **Encuentre nuevas soluciones.** Busque formas adecuadas a la edad de sus hijos para que vean cómo afronta usted los errores, los contratiempos o las decepciones. Les ayudará a hacer lo mismo y les resultará más fácil admitir los errores y recuperarse.
- **Desarrolle la independencia.** Siempre que sea seguro, deje que los niños resuelvan las cosas y construyan un sentido de independencia. Resista el impulso de intervenir cuando las cosas vayan mal.
- **Fomente el tiempo a solas.** No tiene por qué programar cada momento libre con encuentros para jugar o actividades. El tiempo a solas y el aburrimiento pueden favorecer la creatividad del niño.
- **Proporcione estructura.** Establezca horarios regulares para comer y acostarse, límites a los aparatos electrónicos y normas para jugar y para tratar a los demás.

Demuestre siempre a los niños que se preocupa por ellos y cuídese usted también. Establezca límites cuando sea necesario y sea flexible cuando pueda. Si empieza a notar cualquier signo negativo en su salud mental o en la de su hijo, asegúrese de pedir ayuda a un médico. Esto puede incluir:

- Estar ansioso de forma inhabitual ante cosas sencillas como conocer a gente nueva.
- Tener un cambio de humor que dure más de dos semanas.
- Tener dificultades para concentrarse o permanecer sentado.

Para obtener información sobre recursos locales, visite la [página web de Recursos de salud mental de la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas \(HHSC\)](#). Puede encontrar más [recursos de salud del comportamiento](#) y [cómo obtener ayuda durante una crisis de salud del comportamiento](#) en nuestra página web.



We're Here to Answer Your Questions

Estamos aquí para responder a sus preguntas



At Superior, we are committed to helping you get the information you need about STAR Health.

Whether it's about benefits, how to get a new ID card or finding a provider, we've got you covered.

There are a few ways to contact Superior to get the important information you need:

1. Call Member Services Monday – Friday, 8 a.m. to 9 p.m. at [1-866-912-6283](tel:1-866-912-6283).
2. Fill out the [online contact us form](#) if you have general comments or questions about the STAR Health program.
3. Visit our [Foster Care Contact Us webpage](#). You can get more contact information for:
 - Behavioral Health
 - Service Coordination
 - External Medical Review
 - Transportation

En Superior, nos comprometemos a ayudarle a obtener la información que necesita sobre STAR Health.

Tanto si se trata de los beneficios, de cómo obtener una nueva tarjeta de identificación o de encontrar un proveedor, le podemos ayudar.

Hay varias maneras de comunicarse con Superior para obtener la información importante que necesita:

1. Llame a los Servicios para miembros de lunes a viernes, de 8 a.m. a 9 p.m. al [1-866-912-6283](tel:1-866-912-6283).
2. Rellene el [formulario de contacto en línea](#) si tiene comentarios generales o preguntas sobre el programa STAR Health.
3. Visite nuestra [página web de Contáctenos sobre el régimen de acogida](#). Puede obtener más información de contacto para:
 - Salud del comportamiento
 - Coordinación de servicios
 - Una revisión médica externa
 - Transporte



[FosterCareTX.com](https://www.fostercaretx.com)

[Facebook.com/SuperiorHealthPlan](https://www.facebook.com/SuperiorHealthPlan)



TEXAS
Health and Human
Services

**Embracing
Every Child**

STAR Health