

Healthy Kids | Niños sanos



superior
healthplan™



Haga una diferencia

He aquí una manera sencilla de ayudar a que sus hijos generen un impacto positivo. Haga trabajos voluntarios con sus hijos para dar un buen ejemplo. Es una forma saludable de conectarse con su comunidad y su familia. También permite que los niños sientan la alegría de ayudar a otros.

A continuación se presentan algunas maneras en que los niños pueden ayudar a otros.

- Los niños más pequeños pueden ayudar a recoger la basura en su parque local.
- En familia, visiten un hogar de ancianos para hablar con los residentes. O trabajen en un comedor comunitario.
- Los niños de todas las edades pueden ayudar a hacer bolsas de regalo para los pacientes de hospitales. Reúnan rompecabezas y cartas. Creen libros caseros para colorear.

Make a difference

Here is a simple way to help your kids make a positive impact. Volunteer with children to set a good example. It is a healthy way to connect with your community and family. It also lets kids feel the joy of helping others.

Here are a few ways kids can help others.

- Younger kids can help pick up trash at your local park.
- As a family, visit a nursing home to talk with residents. Work at a soup kitchen.
- Kids of all ages can help make gift bags for hospital patients. Gather puzzles and cards. Create homemade coloring books.

SHP_20163733

Reminders for care

- Do you know a child who just entered a caregiver's home? That child needs a Texas Health Steps checkup within 30 days of joining the STAR Health program. This rule does not apply to kids in foster care who are moving from placement to placement.
- Kids need a Texas Health Steps checkup every year while in foster care.
- Children six months and older must have a dental checkup within 60 days of enrolling in the STAR Health program, and then every six months after that. You can go to any STAR Health dentist.
- Do you need help finding a dentist or scheduling an appointment? Call STAR Health at **1-866-912-6283**.



How will you fight off the flu?

There are many ways to stay well this season. Here are three you can do every day.

- 1. Wash your hands often.** This is one of the easiest ways you can stop the spread of germs. That's because germs on your hands enter your body when you touch your eyes, mouth or nose.
- 2. Use your elbow.** Sneeze and cough into the inside of your elbow—not your hand. Ask your friends and family to do the same. Germs can spread up to 30 feet when you sneeze if you don't block them!
- 3. Eat and drink well.** Your immune system benefits when you eat nutritious, unprocessed foods and drink plenty of water.

Get your flu shot, too. Just one flu shot every year can reduce your chances of getting sick. It can also make your symptoms milder if you do get sick. If you have questions about getting the flu shot, call Member Services at **1-866-912-6283**.



¿Cómo **combatirá** la gripe?

Hay muchas maneras de mantenerse bien durante esta temporada. He aquí tres que usted puede hacer todos los días.

- 1. Lávese las manos con frecuencia.** Esta es una de las formas más fáciles de detener la propagación de gérmenes. Esto se debe a que los gérmenes en sus manos entran en su cuerpo cuando se toca los ojos, la boca o la nariz.
- 2. Use su codo.** Estornude y tosa en la parte interior de su codo, no en la mano. Pídale a sus amigos y familiares que hagan lo mismo. ¡Los gérmenes pueden propagarse hasta 30 pies cuando no los bloquea al estornudar!
- 3. Coma y beba bien.** Su sistema inmunitario se beneficia cuando come alimentos nutritivos y no procesados y cuando bebe mucha agua.

También aplíquese la vacuna contra la gripe. Una sola vacuna contra la gripe todos los años puede reducir sus probabilidades de enfermarse. También puede hacer que sus síntomas sean más leves, si se enferma. Llame a Servicios para miembros al **1-866-912-6283** si tiene preguntas acerca de cómo obtener la vacuna contra la gripe.



Recordatorio para el cuidado

- ¿Conoce a algún niño que acabe de entrar en un hogar de cuidadores? Ese niño necesita un chequeo de Texas Health Steps dentro de un plazo de 30 días de unirse al programa STAR Health. Esta regla no aplica a niños en hogares temporales que se mudan constantemente.
- Los niños necesitan someterse a un chequeo de Texas Health Steps cada año mientras se encuentren en hogares temporales.
- Los niños de seis meses de edad o más deben someterse a un chequeo dental dentro de 60 días posteriores a su inscripción en el programa STAR Health, y luego cada seis meses después de eso. Usted puede acudir a cualquier dentista del programa STAR Health.
- ¿Necesita ayuda para encontrar a un dentista o programar una cita? Llame a STAR Health al **1-866-912-6283**.



Visit us online

Do you have questions about benefits? Are you looking for help in your area? Go to **www.FosterCareTX.com**. You will find:

- Doctors in your area
- A member handbook that explains your benefits
- Where to get help in your community (food banks, employment services)
- Training for foster parents
- Details on services that are at no cost for STAR Health members like our over-the-counter medication mail program

Visítenos en línea

¿Tiene preguntas acerca de los beneficios? ¿Está buscando ayuda en su área? Visite **www.FosterCareTX.com**.

Encontrará:

- Médicos en su área
- Un manual para los miembros que explica sus beneficios
- Dónde obtener ayuda en su comunidad (bancos de alimentos, servicios de empleo)
- Capacitación para padres sustitutos
- Detalles de servicios gratuitos para miembros del STAR Health como nuestro programa de envío por correo de medicamentos de venta libre



**superior
healthplan™**

**Embracing
Every Child**
STAR Health

Published by Manifest LLC. © 2016. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your health care provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or health care regimen. Manifest makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por Manifest LLC. Derechos de autor, © 2016. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar—y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. Manifest no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.



SHP_20163733