

# Embracing Every Child



## GREAT TIPS TO HELP FOSTER CHILDREN ENJOY THE HOLIDAYS

Consulte la contraportada para información en español.



FALL 2009

### MENTAL HEALTH

## Is My Child Depressed?

**D**oes your foster child seem sad or down? Children can feel sad. Sometimes sadness lasts for a few days. But if he or she is feeling sad

for weeks or months, this may be a sign of depression.

Depression is a real illness. The good news is that your doctor can help your child recover

from it. Some of the main signs of depression in children are:

- ➔ Crying and sensitivity.
- ➔ No interest in doing things.
- ➔ Anger and hostility.
  - ➔ Being irritable.
  - ➔ Major changes in eating or sleeping.
  - ➔ Lots of illnesses.
  - ➔ Problems in school and with relationships.
  - ➔ Thoughts of suicide or self-harm.

Please call us at 1-866-912-6283. We will help you get your child get the help he or she needs.

FST

El Paso, TX 79905  
Suite 400  
6070 Gateway East

SUPERIOR HEALTHPLAN NETWORK

PPSRT STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
Stevens Point, WI  
Permit #422



## Kids + Coughs

**Q:** MY CHILD HAS A COUGH. WHEN SHOULD I CALL THE DOCTOR?

**A:** A lot of coughs are not serious and will go away on their own. But you should call your doctor if your child is having trouble breathing, or if your child is breathing faster than usual.

Does your child have a high fever? That means you should call the doctor. Also see the doctor if your child makes a “whooping” sound while breathing in after coughing for a while. This could be whooping cough, which is very contagious. Also have your child checked if he or she is making wheezing sounds when breathing.

See a doctor as soon as possible if your child is coughing up blood. Do the same if your child’s lips, face or tongue look blue.

If your child is less than three months old, call the doctor if he or she has a fever or has been coughing for more than a few hours.

## Make the Holidays Brighter

**H**olidays are not always easy for foster children. You can help bring more joy to their season:

- ➔ Involve foster kids in planning, so they know how your family celebrates. Ask them what they liked best about past holidays. Then try to mix some of their traditions into yours.
- ➔ Talk to your foster child about holidays when you might have felt sad or stressed. This may encourage him or her to open up to you.

If you see that your child is sad or stressed, please call Superior HealthPlan Network at 1-866-912-6283.

## About the Swine Flu

Have you heard the latest news about the swine flu? The swine flu (H1N1) is a very serious illness. It has made people in the U.S. and Mexico very sick. Some people have even died. Doctors know it is back in the U.S. this fall. If you or your kids show signs of the flu, stay home and call your doctor.

### SIGNS OF THE FLU INCLUDE:

- High fever
- Headache
- Aches and chills
- Runny nose
- Sore throat
- Cough
- Diarrhea and vomiting

## Alegremos las fiestas de fin de año

**L**as fiestas de fin de año no siempre son fáciles para los hijos de acogida. Usted puede ayudar a traerles más alegría para la temporada de las fiestas:

- Haga que sus hijos de acogida participen en los planes, de ese modo sabrán cómo celebra su familia. Pregúnteles qué les gustaba más en las fiestas pasadas. Después trate de mezclar algunas de sus tradiciones con las suyas.
- Hable con su hijo de acogida sobre fiestas en las que usted podría haberse sentido triste o estresado. Esto podría alentarlos a que él o ella le exprese sus sentimientos.

Si nota que su hijo está triste o estresado, por favor llame a Superior HealthPlan Network al 1-866-912-6283.

## Sobre la gripe porcina

¿Ha escuchado las últimas noticias sobre la gripe porcina? La gripe porcina (H1N1) es una enfermedad grave. Ha causado que muchas personas en los Estados Unidos y México se enfermen con gravedad. Incluso algunas personas han muerto. Los médicos saben que este otoño la gripe ha vuelto a los Estados Unidos. Si usted o sus hijos tienen síntomas de la gripe, permanezca en su casa y llame a su médico.

### LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE INCLUYEN:

- Fiebre alta
- Dolor de cabeza
- Dolores y escalofríos
- Secreción nasal
- Dolor de garganta
- Tos
- Diarrea y vómitos

## Niños + Tos

**P:** MI HIJO TIENE TOS. ¿CUÁNDO DEBERÍA LLAMAR AL MÉDICO?

**R:** Toser mucho no es serio y la tos desaparecerá sola. Pero usted debería llamar a su médico si su hijo tiene problemas para respirar, o si su hijo está respirando más rápido que lo normal.

¿Su hijo tiene fiebre? Esto significa que debería llamar al médico. También consulte al médico si su hijo hace un sonido ululante mientras inhala después de toser por un rato. Esto podría ser tos convulsa, que es muy contagiosa. También lleve a su hijo a una revisión si él o ella hacen un sonido sibilante al respirar.

Consulte a su médico lo más pronto posible si su hijo tose con sangre. Haga lo mismo si los labios, la cara o la lengua de su hijo se ponen de color azul.

Si su hijo tiene menos de tres meses, llame al médico si él o ella tiene fiebre o ha estado tosiendo por más de algunas horas.



## SUGERENCIAS PARA AYUDAR A SU HIJO DE ACOGIDA A DISFRUTAR LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO

### SALUD MENTAL

## ¿Mi hijo está deprimido?

**¿Su hijo de acogida parece estar triste o decaído?** Los niños pueden sentirse tristes. Algunas veces la tristeza dura varios días. Pero si él o ella se ha estado sintiendo triste por semanas o meses, esto podría

ser un síntoma de depresión.

La depresión es una verdadera enfermedad. La buena noticia es que su médico puede ayudar para que su hijo se recupere de ella. Algunos de los principales signos de depresión en los niños son:

- Llanto y sensibilidad.
- Falta de interés para hacer cosas.
- Enojo y hostilidad.
- Irritabilidad.
- Cambios importantes en la alimentación y el sueño.
- Muchas enfermedades.
- Problemas en la escuela y para interactuar.
- Pensamientos de suicidio o daño a sí mismo.

Llámenos al 1-866-912-6283. Lo ayudaremos para que su hijo reciba la ayuda que él o ella necesita.

### FOR YOUR INFORMATION

To learn more about STAR Health, visit our website or call Member Services:

- [fostercaretx.com](http://fostercaretx.com)
- 1-866-912-6283

### PARA SU INFORMACIÓN

Para obtener más información sobre STAR Health, visite nuestro sitio web o llame a Servicios para Afiliados:

- [fostercaretx.com](http://fostercaretx.com)
- 1-866-912-6283



Published by McMurry. © 2009. 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 healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. McMurry makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry. Derechos de autor, © 2009. 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. McMurry no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

