

WINTER 2010

FAMILY FUN

Inspire laughs and learning with these activities.

1 LET YOUR CHILD PICK AN ITEM IN THE ROOM TO DRAW. Then take turns drawing one line until the picture is complete.

2 BAKE COOKIES WITH YOUR CHILD, BUT DOUBLE THE RECIPE. You'll boost your child's number skills, without the math books. Then, take the extra batch to a neighbor.



Give Kids a Rainbow Of Good Health

What's the best way to make sure children are getting enough vitamins and minerals? Feed them lots of colorful fruits and veggies. The brighter the color, the more health benefits. Check out these tasty ideas.

→ **Brighten up your salads.** Instead of iceberg lettuce, begin with baby spinach or romaine. Toss in tomatoes, avocado and red or yellow peppers.

→ **For a side dish, try frozen kale or spinach.** Or create your own mixed veggie medley. Combine steamed broccoli, carrots, and orange or purple cauliflower.

→ **Forget the standard snacks.** Instead of potato chips and dip,

put out carrot chips with hummus. Dried apples, blueberries and cranberries are other healthy options. For a sweet snack, combine strawberries, red grapes, oranges, and blueberries to make a fruit salad.

FST

El Paso, TX 79905
Suite 400
6070 Gateway East

SUPERIOR HEALTHPLAN NETWORK

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

Teen Talk

Q I'M HAVING A HARD TIME SPEAKING WITH MY TEENAGER. WHAT CAN I DO TO CONNECT BETTER WITH HER?

A You're not alone. Teens experience a lot of changes and emotions, and this makes it hard for them and their parents. Here are some tips to try:

→ **Start the conversation.**

Sometimes, it feels like you're the last person your teen would talk to about bullies or boy-friends. Set the stage for these topics by sharing your own teenage worries or experiences.

→ **Nix the "sit-down" chats.**

They may make your child feel nervous or trapped. A more casual approach may help break the ice.

→ **Offer ideas, not judgment.**

Express your concerns calmly. Avoid a one-sided lecture.

→ **Discuss the good.** Make sure you aren't saving conversation for the touchy topics only. Bring up your teen's interests and achievements too.

If you do just one thing, remind your child that you're always there for them.



Great News for Students!

The Former Foster Care in Higher Education (FFCHE) Program can help.

Do you know someone who was in foster care? Is that person now enrolled in college? If so, he or she may be able to get health coverage. The STAR Health FFCHE Program gives coverage to students who:

- Are age 21 or older
- Were in foster care on their 18th birthday
- Are enrolled in a college or technical school in the state of Texas
- Are not getting healthcare coverage
- Meet all other eligibility rules for citizenship, resources and income

Once they qualify, they can get:

- Regular checkups
- Prescription drugs
- Emergency care
- Medical, behavioral, dental and vision care
- NurseWise®, Superior's 24/7 nurse hot line
- Medical transportation services

Do you have questions about the FFCHE Program? Or know someone who might be interested? Call 1-800-248-1078 toll free. You can call Monday through Friday from 8 a.m. to 5 p.m.



QUESTIONS? CALL US!

1-866-912-6283

¡Excelentes noticias para estudiantes!

El programa Former Foster Care in Higher Education (FFCHE) puede ayudar.

¿Conoce a alguien que estuvo en un hogar de acogida? ¿Está esa persona ahora matriculada en una institución de educación superior? Si lo está, él o ella podría recibir cobertura de salud. El programa STAR Health FFCHE les brinda cobertura a estudiantes que:

- Tienen 21 años o más
- Estaban en un hogar de acogida al cumplir los dieciocho años
- Están matriculados en una institución de educación superior o escuela técnica en el estado de Texas
- No reciben cobertura de atención médica
- Cumplen con todas las otras reglas de elegibilidad en cuanto ciudadanía, recursos e ingreso

Una vez que califiquen, ellos podrán recibir:

- Revisaciones periódicas
- Medicamentos recetados
- Atención de emergencia
- Atención médica, del comportamiento, dental y para la visión
- Línea de acceso directo de enfermería NurseWise®, Superior's 24/7
- Servicios de transporte para citas médicas

¿Tiene preguntas sobre el Programa FFCHE? ¿O conoce a alguien que podría estar interesado? Llame al número gratuito 1-800-248-1078. Puede llamar de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.



¿PREGUNTAS? LLÁMENOS
1-866-912-6283

Cómo conversar con su hijo adolescente

P

TENGO DIFICULTADES PARA CONVERSAR CON MI HIJA ADOLESCENTE. ¿QUÉ PUEDO HACER PARA RELACIONARME MEJOR CON ELLA?

R

Usted no está solo. Los adolescentes experimentan un montón de cambios y emociones y esto lo hace difícil para ellos y para sus padres. Aquí le ofrecemos algunas sugerencias para intentar:

→ **Comience la conversación.**

Algunas veces, pareciera que usted es la última persona con la que su adolescente hablaría acerca de sus amigos o aquellos que lo intimidan. Prepare el momento para estos temas compartiendo con su adolescente sus experiencias y sus preocupaciones.

→ **Evite las conversaciones demasiado formales.**

Hacen que su hijo se sienta nervioso o atrapado. Un acercamiento más informal podría ayudar a "romper el hielo".

→ **Ofrezca ideas, no juicios de valor.**

Expresé con calma sus preocupaciones. Evite dar un sermón basado en un solo punto de vista.

→ **Hable sobre lo bueno.**

Asegúrese de no dejar las conversaciones solamente para los temas delicados. También mencione los intereses y los logros de su hijo adolescente.

Si usted hace sólo una cosa, recuérdelo a su hijo que siempre puede contar con usted.

DIVERSIÓN EN FAMILIA

Despierte las risas y el aprendizaje con estas actividades.

1 DEJE QUE SU HIJO ELIJA UN OBJETO DE LA HABITACIÓN PARA DIBUJARLO. Luego hagan turnos para dibujar cada línea hasta que el dibujo esté completo.

2 HORNEE GALLETAS CON SU HIJO, PERO HAGA LA RECETA DOBLE. Usted lo ayudará a desarrollar sus habilidades con los números sin los libros de matemáticas. Después, regátele a su vecino la hornada extra de galletas.



Dele a sus hijos un arco iris de buena salud

¿Cuál es la mejor manera de asegurarse de que su hijo está recibiendo la cantidad suficiente de vitaminas y minerales? Aliméntelos con montones de frutas y vegetales coloridos. Cuanto más brillante sea el color, mayores serán los beneficios para la salud. Pruebe estas sabrosas ideas.

→ **Encienda sus ensaladas.** En lugar de lechuga de cabeza, comience con espinaca bebé o lechuga de hoja o romana. Mezcle los tomates, el aguacate y los pimientos rojos o amarillos.

→ **Como plato para acompañar, pruebe la col rizada o la espinaca congelada.** O cree su propia mezcla de vegetales combinados. Combine el brócoli cocinado al vapor, zanahorias y coliflor naranja o violeta.

→ **Olvídese de las meriendas convencionales.** En lugar de chips y salsa, ponga chips de zanahorias con humus. Las manzanas secas, las moras y los arándanos son otras opciones saludables. Para una merienda dulce, combine fresas, uvas rojas, naranjas y moras para hacer una ensalada de frutas.



Published by McMurry. © 2010. 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, © 2010. 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.

