



Embracing Every Child

SPRING 2010

SUNNY DAYS ARE HERE

Spring is time to enjoy family field trips outside. Here are two ideas to get you started.

- ➔ **HAVE A PICNIC.** Pack a cooler with healthy snacks. Throw a blanket or tablecloth in a bag. Pick up a Frisbee or softball, and head outside! Even a backyard picnic can be an adventure.
- ➔ **PLAY BIG.** Create outdoor versions of simple games. Here's one to try. Make a game board for tick-tack-toe by laying down sticks or rope. Then, use twigs and rocks for x's and o's.



Important Change Coming Your Way!

Superior HealthPlan Network's STAR Health (Foster Care) Program is happy to announce that beginning June 1, 2010, Delta Dental will be taking over all of your and your child's dental care needs.

Delta can help you with:

- ➔ Checking to see if your child is due for a dental checkup.
- ➔ Finding a dental provider in your area.
- ➔ Scheduling a dental checkup for your child if needed.

And don't forget: All new STAR Health members age 6 months and over must have a dental checkup within 60 days of enrolling into the STAR Health Program. Delta can help you with that too!

Look out for more information in the near future, but if you have any questions now, please call us at **1-866-912-6283!**

FST

El Paso, TX 79905
Suite 400
6070 Gateway East

SUPERIOR HEALTHPLAN NETWORK

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

Find Focus

Q

It's hard to get my 7-year-old son to sit down for dinner or do his homework. I think he has ADD or ADHD. What can I do?

A

ADD and ADHD affect many children. These disorders make it hard for kids to pay attention. And they make it tough to parent.

Here are three tips that may help:

1. Make a "to-do" list:

Write down the things your son needs to do every day after school, such as homework and dinner. This will help him know what you expect.

2. Watch the clock: Use a clock to mark when things on the to-do list start and end. This creates order. If dinner starts at 6 p.m., let your son know when it's five minutes before dinner.

3. Catch your child being good: Focus on what your son does right, not wrong. When he finishes something on the list, let him know how proud you are. This can help you both feel good.



No Fear, the Doctor's Here

Some children hate going to the doctor. But they have to, even when they're not sick. Well-child visits help keep them healthy. How can you make doctor visits fun—or at least not too scary?

First, don't make it a big deal. Don't mention the visit too far ahead. And when you do, smile. With a happy voice, tell your child that the doctor is nice and just wants to make sure everything's OK.

Right before you go, look at a book about what doctors do. This helps kids make sense of the visit.

Bring a stuffed animal or toy that relaxes your child. Reward him or her for a good visit. Tell your child how brave he or she is.

The easier the visit, the more ready your child will be to see the doctor next time.



NEED A RIDE? Do you need a ride to your doctor's appointment? We can help! Call Member Services to schedule transportation. Please remember to schedule 48 hours in advance.

No temas, el médico está aquí

A algunos niños les disgusta ir al médico. Pero tienen que hacerlo, aún cuando no estén enfermos. Las visitas de bienestar los ayudan a mantenerse sanos. ¿Cómo puede hacer que las visitas al médicos sean divertidas, o al menos no tan temidas?

Primero, no le dé mucha importancia. No mencione la visita con demasiada anticipación. Y cuando lo haga, sonría. Con voz alegre, dígame a su hijo que el médico es amable y que simplemente desea asegurarse de que todo está bien.

Un poco antes de ir, busque algún libro sobre lo que hacen los médicos. Esto ayuda a que las visitas tengan sentido para los niños.

Traiga un peluche o juguete para que su hijo esté más relajado. Recompénselo si la visita estuvo bien. Dígame a su hijo(a) cuán valiente él o ella es.

Cuanto más fácil sea la visita, su hijo estará más preparado para ver al médico la próxima vez.

Prestar atención

P

Es difícil hacer que mi hijo de 7 años se quede sentado para la cena o para hacer su tarea. Creo que tiene ADD o ADHD.

R

El ADD (Síndrome de Déficit de Atención) y el ADHD (Síndrome de Déficit de Atención con Hiperactividad) afecta a muchos niños. Estos trastornos hacen que sea difícil para los niños prestar atención. Y hacen que sea arduo para los padres.

Aquí hay tres consejos que podría probar.

- 1. Haga una lista de cosas para hacer:** Escriba las cosas que su hijo necesita hacer todos los días después de la escuela. Esto lo ayudará a saber lo que usted espera.
- 2. Mire el reloj:** Use un reloj para marcar cuando las cosas en la lista de tareas comienzan y terminan. Esto crea orden. Si la cena comienza a las 6 p.m. dígame a su hijo cuando falten cinco minutos para la cena.
- 3. Observe a su hijo haciendo algo bien:** Ponga atención en lo que su hijo hace bien, no mal. Cuando él termine algo de la lista, dígame cómo está de orgullosa. Esto ayudará para que ambos se sientan bien.



¿NECESITA QUE LO LLEVEN?

¿Necesita que lo lleven a su cita con el médico?
¡Podemos ayudar! Llame a Servicios a los Miembros para programar el transporte. Recuerde programar con 48 horas de anticipación.

LOS DÍAS SOLEADOS ESTÁN AQUÍ

La primavera es un buen momento para disfrutar excursiones al aire libre con la familia. Aquí tiene dos ideas con las que puede empezar.

- ➔ **VAYA DE PICNIC.** Prepare una refrigeradora con meriendas saludables. Ponga una manta o mantel en un bolso. ¡Recoja un frisbee o una pelota y salga! Hasta un picnic en el patio de su casa puede ser una aventura.
- ➔ **JUEGUE A LO GRANDE.** Invente versiones para el aire libre de juegos simples. Aquí hay uno para probar. Haga un tablero para *tick-tack-toe* poniendo en el suelo unos palos o una soga. Después, use ramitas y piedras para las x y las o.



¡Pronto habrá un cambio importante!

El Programa STAR Health (cuidado temporal) de Superior HealthPlan Network se complace en anunciar que a partir del 1 de junio de 2010, Delta Dental estará a cargo de todos los servicios dentales de usted y de su hijo.

Delta Dental puede ayudarle a:

- ➔ Confirmar si a su hijo le toca un examen dental.
- ➔ Encontrar a un proveedor dental local.
- ➔ Programar un examen dental para su hijo si es necesario.

Y no se olvide: todos los miembros mayores de 6 tienen que hacerse un examen dental dentro de 60 días de inscribirse en el Programa STAR Health. ¡Delta también puede ayudarle con eso!

Habrà más información pronto, pero si tiene alguna pregunta hoy, por favor, llámenos al **1-866-912-6283**.



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.

