



Embracing Every Child

FALL 2010

Stop the Flu

It's fall and that means flu season. How can your family avoid illness this year? Get a flu shot. Health experts recommend that all children ages six months and older get the vaccine. Ask your doctor if you also need a vaccine.

At home, practice smart hygiene to keep germs from spreading.

- Wash hands regularly.
- Remind your family members to cover their mouths when they sneeze.

If you come down with the flu, set a good example. Stay home until you feel better.



Make School a Safer Place

Kids can be cruel. But there's no excuse for bullying. It can take the form of name-calling, making threats, or hitting and shoving. Spreading rumors is bullying, too. For children who are being bullied, school can become stressful.

Help your child cope with bullying by following these tips:

- **Ask for support.** School counselors and teachers can help. Also, let children know it's OK to tell you or a teacher if someone is being mean. Speaking up can stop problems before anyone gets hurt.
- **Stay calm.** Don't tell children to fight back. Instead, explain to your child that it's best to tell the bully to back off and then walk away. Ignoring bullies tells them that you don't care.

- **Be practical.** Suggest using the buddy system on the playground or after school. Find ways to avoid the problem. For example, if the bully is asking for lunch money, bring a lunch instead.

FST

6070 Gateway East
Suite 400
El Paso, TX 79905

SUPERIOR HEALTHPLAN NETWORK

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

Teens Need Care Too

Does your teenager think she's too old or too cool to visit the doctor?

Remind teens that visiting the doctor as they grow and when they are healthy is important. Plus, kids change quickly, so yearly Texas Health Steps check-ups are a must.

The doctor will check your teen's growth and give any needed vaccines. Your teen might want to discuss personal concerns with the doctor, so give them some space. The doctor should also address the dangers of alcohol, smoking and drugs.

Regular checkups can empower kids to take care of their own health in the future.



Help for the Holidays

This can be a tough time of year for foster children. They're around new people. They might miss their own holiday traditions. And they may be reminded of difficult times in the past.

Here are three ways to help them enjoy the season more.

- 1. Talk about it.** Explain what events or meals are important to your family. Share holiday memories. Ask your child about his or her favorite traditions. Let them feel comfortable sharing stories and feelings.
- 2. Get involved.** Sign up your family for volunteer activities. This can help everybody get in the spirit of the season and stay active. Just don't overschedule, which can cause stress.
- 3. Expand your traditions.** Follow a few of your child's customs this year. He or she will feel cherished and part of the family. Plus, everybody will benefit from trying new traditions together.



Ayuda durante las fiestas

Esta temporada puede ser dura para los niños bajo cuidado temporal. Están con gente nueva. Quizás extrañen las tradiciones de su casa. Y puede que les recuerde los tiempos difíciles que pasaron.

Aquí tiene 3 maneras de ayudarles a disfrutar más esta temporada.

- 1. Hablen de ello.** Explíqueles cuáles fiestas y comidas son importantes para su familia. Hablen de los recuerdos que tienen de estas fiestas. Pregúnteles sobre sus tradiciones favoritas. Haga que se sientan a gusto hablando de estas historias y de sus sentimientos.
- 2. Involúcrense.** Registre a su familia en actividades voluntarias. Esto puede ayudarles a todos a contagiarse del espíritu de la temporada y a mantenerse activos. Pero no programen demasiadas actividades porque puede causar estrés.
- 3. Abran su mundo a nuevas tradiciones.** Este año siga algunas de las tradiciones del niño. Así él se sentirá valorado y como parte de la familia. Además, todos se beneficiarán de probar juntos nuevas tradiciones.



Los adolescentes también necesitan que los cuiden

¿Cree su adolescente que es demasiado grande o chido para ir al doctor?

Recuérdale que es importante ir al doctor a medida que crece, aunque esté sano. Además, los niños cambian rápido, así que los exámenes anuales de Pasos Sanos Texas son necesarios.

El doctor revisará el crecimiento del niño y le dará las vacunas que necesita. Su adolescente quizás quiera hablar con el doctor sobre cosas personales, así que dele la oportunidad de hacerlo. El doctor también debe hablarle sobre los peligros del alcohol, del tabaco y de las drogas.

Los exámenes periódicos pueden darles a los niños la base para cuidar de su salud en el futuro.

Acabe con la gripa

Es otoño, y eso significa la temporada de la gripa.

¿Cómo puede su familia evitar la enfermedad este año?

Vacúnese contra la gripa.

Los expertos en salud recomiendan que todo niño mayor de 6 meses se vacune.

Pregúntele a su doctor si usted también necesita la vacuna.

En la casa, mantenga la higiene para evitar la propagación de microbios.

→ Lávese las manos con regularidad.

→ Recuérdele a su familia que se tape la boca al estornudar.

Si tiene la gripa, ponga un buen ejemplo. Quédese en la casa hasta que se sienta mejor.



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.

Haga de la escuela un lugar más seguro

Los niños pueden ser crueles. Pero el acoso no tiene excusa. A veces se manifiesta en insultos, amenazas o golpes y empujones. Hacer correr rumores también es acoso.

Para los niños que sufren acoso, ir a la escuela puede ser estresante. Ayude al niño a afrontar el acoso siguiendo estos consejos:

- **Pida apoyo.** Los consejeros y los maestros de la escuela pueden ayudar. Dígale al niño que está bien avisar a usted o a un maestro que alguien lo está molestando. Hablar puede acabar con el problema antes de que alguien termine lastimado.
- **No pierda la calma.** No le diga al niño que pague con la misma moneda. Explíquele en cambio que es mejor decirle al otro niño que lo deje en paz y luego marcharse. No prestarle atención le dice al niño acosador que le da igual.
- **Sea práctico.** Recomiéndele que vaya siempre con amigos en el patio de recreo o después de la escuela. Encuentre maneras de evitar el problema. Por ejemplo, si el niño acosador pide dinero para el almuerzo, prepárele el almuerzo al niño en lugar de darle dinero.

