



Embracing Every Child

SUMMER 2011

Sleep Matters

Children's sleeping needs and habits change as they age. But here's one thing that doesn't change: Sleep improves their overall health and how they think. It can even help prevent chronic illnesses.

Do you know how many hours of sleep your kids need? Aim for the recommendations listed here.

- Preschoolers (ages 3 to 5) need 11 to 13 hours
- School-age children (ages 5 to 10) need 10 to 11 hours
- Teens need 8.5 to 9.25 hours



Back to School

Follow these four tips for a safe, healthy school year.

Pack smart snacks and lunches: Avoid packing in sugar, salt and fat. Instead, send along veggies, fruits, low-fat cheese, low-fat yogurt or whole-grain crackers. Sliced turkey, apple slices and cheese on a whole-grain wrap is a healthy sandwich option. Or, how about a cold whole-grain pasta salad with veggies mixed in?

Practice safe travel: Whether your child is walking or taking a bus to school, review the safety rules. On the bus, kids should sit still and pay attention to the driver. If walking, stay on sidewalks and always cross at intersections.

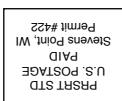
Wash your hands often: Everybody in your family can help prevent illness by washing away germs. Wash up after using the bathroom and before eating.

Enjoy quiet time: The school year gets busy. Avoid scheduling too many events. Make time for rest and relaxation.

TC_FH

6070 Gateway East
Suite 400
El Paso, TX 79905

SUPERIOR HEALTHPLAN NETWORK





Texas Health Steps Checkup

Why does your child need this checkup?

A Texas Health Steps checkup is a head-to-toe checkup. The checkup will tell you if your child has any health problems. It will also help you keep your child healthy.

Texas Health Steps gives regular medical, dental, vision and hearing checkups. It also offers vaccines, developmental and mental health screenings, and lab tests to children and young adults from birth through age 20.

New children in your home: Children that come into your home need a Texas Health Steps checkup within 30 days of enrolling in the STAR Health Program. (This rule does not apply to children in foster care moving from placement to placement.)

Oral health: Don't forget about your child's teeth. Children who are 6 months and older must have a dental checkup within 60 days of enrolling in the STAR Health Program. You can go to any Delta Dental dentist for all dental needs! Just call 1-866-287-3419 to find a dentist near you.

Ongoing Texas Health Steps checkups: Regular medical checkups help make sure that your child grows up healthy. Ongoing Texas Health Steps checkups are needed for STAR Health Members from birth through 20 years of age.

Your child should get Texas Health Steps checkups:

- Every birth year while in foster care
- Routine dental checkups every six months

REMEMBER:

If you are not sure if your child needs a Texas Health Steps checkup, please call us at 1-866-912-6283. We will be more than happy to help!



Examen de Pasos Sanos de Texas

¿Por qué necesita su hijo este examen?

El examen de Pasos Sanos de Texas es una revisión de pies a cabeza. El examen le dirá si su hijo tiene algún problema de salud. También le ayudará a mantener sano a su hijo.

Pasos Sanos de Texas ofrece exámenes periódicos médicos, dentales, de la vista y de la audición. También ofrece vacunas, pruebas de detección del desarrollo y de salud mental y pruebas de laboratorio para los niños y jóvenes hasta los 20 años.

Nuevos niños en la casa: los niños que entran a la familia necesitan hacerse un examen de Pasos Sanos de Texas dentro de 30 días de inscribirse en el Programa STAR Health. (Esta regla no se aplica a los niños bajo cuidado temporal que se trasladan de una colocación a otra).

Salud oral: no debe olvidarse de los dientes del niño. Los niños de 6 meses o más tienen que hacerse un examen dental dentro de 60 días de inscribirse en el Programa STAR Health. ¡Usted puede ir a cualquier dentista de Delta Dental para todas las necesidades dentales! Solo llame al 1-866-287-3419 para encontrar a un dentista cerca de usted.

Exámenes de Pasos Sanos de Texas: los exámenes periódicos de Pasos Sanos de Texas ayudan a asegurar que el niño crezca sano. Los miembros de STAR Health necesitan hacerse los exámenes de Pasos Sanos de Texas desde que nacen hasta los 20 años.

El niño debe hacerse los exámenes de Pasos Sanos de Texas:

- En cada cumpleaños mientras está bajo cuidado temporal
- Exámenes dentales periódicos cada 6 meses



RECUERDE:

Si no está seguro de que el niño tiene que hacerse un examen de Pasos Sanos de Texas, por favor, llámenos al 1-866-912-6283. ¡Nos complacerá ayudarle!



El sueño importa

Las necesidades y hábitos de sueño de los niños cambian con la edad. Pero hay algo que no cambia: El sueño les mejora la salud general y la manera en que piensan. Hasta puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas.

¿Sabe usted cuántas horas de sueño necesitan sus hijos? Tenga como meta estas recomendaciones.

- Los niños preescolares (de 3 a 5 años) necesitan de 11 a 13 horas
- Los niños de edad escolar (de 5 a 10 años) necesitan de 10 a 11 horas
- Los adolescentes necesitan de 8.5 a 9.25 horas



Regreso a la escuela

Siga estos 4 consejos para tener un año escolar seguro y sano.

Empaque bocadillos y almuerzos nutritivos: evite azúcar, sal y grasa. Mejor, póngale verduras, frutas, queso bajo en grasa, yogur bajo en grasa o galletas de grano integral. Rebanadas de pavo, de manzanas y queso en un rollo de grano integral es una buena opción para un sándwich saludable. O, ¿qué tal una ensalada de pasta de grano integral mezclada con verduras?

Viaje seguro: ya sea que el niño camine o tome el autobús a la escuela, repase las reglas de seguridad. En el autobús, los niños deben sentarse quietos y prestarle atención al conductor. Si caminan, deben permanecer en la acera y cruzar siempre en las intersecciones.

Lávese las manos frecuentemente: toda la familia puede ayudar a prevenir enfermedades al lavarse los microbios. Lávense las manos después de usar el baño y antes de comer.

Disfrute un tiempo tranquilo: en el año escolar hay mucho que hacer. Evite programar demasiadas actividades. Tome tiempo para el descanso y la relajación.



Published by McMurry. © 2011. 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. © 2011. 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.

