

Embracing Every Child



superior
healthplan™

SPRING / PRIMAVERA 2015

Find us online! ¡Encuétrenos en línea!
www.FosterCareTX.com

Los miembros nuevos necesitan un chequeo de Texas Health Steps

Los nuevos niños de su hogar necesitan un chequeo de Texas Health Steps dentro de un plazo de 30 días de unirse al Programa STAR Health. Esto no se aplica a niños en hogares temporales que se mudan constantemente.

Un chequeo es un examen integral que puede ayudar a detectar problemas de salud. Además, es una buena oportunidad de hacerle preguntas al médico.

El programa Texas Health Steps provee chequeos médicos, dentales, de visión y de audición periódicos. Los niños y los adultos jóvenes también pueden recibir vacunas, pruebas de detección y pruebas de laboratorio.

Los miembros de STAR Health deberían realizarse chequeos regulares de Texas Health Steps desde su nacimiento hasta los 20 años de edad.



New members need a Texas Health Steps checkup

New children in your home need a Texas Health Steps checkup within 30 days of joining the STAR Health Program. This does not apply to kids in Foster Care who are moving from placement to placement.

A checkup is a head-to-toe exam that can help find health problems. It is also a good chance to ask the doctor questions.

Texas Health Steps gives regular medical, dental, vision and hearing checkups. Kids and young adults can also get vaccines, health screenings and lab tests.

STAR Health members should get regular Texas Health Steps checkups from birth through 20 years of age.

Inspire good behavior

Take a positive approach to correcting behavior. Instead of seeing it as stopping bad habits, think of it as showing kids how to behave well.

- ▶ **Be clear about what you expect.** Do not assume the child knows the rules. State what you want them to do plainly.
- ▶ **Let a child know ahead of time that you are changing activities.** For example, “In five minutes, we’ll start getting ready to go.”
- ▶ **Remind children of the “do’s”—not just the “don’ts.”** “Remember, soccer is for the yard” works better than “You shouldn’t play soccer inside.”
- ▶ **Say what you want as a choice instead of a “yes or no” option.** “Can you put on a sweater?” is a yes or no request. “Do you want to wear your blue sweater or your red sweater?” gives kids a choice. This gives a child a feeling of control.
- ▶ **Praise kids for behaving well.** Let them know you notice improvements and appreciate when they try.

Your encouragement has more power than you think.



Don't forget about dental care

Children 6 months and older must have a dental checkup within 60 days of enrolling in the STAR Health Program.

You can go to any STAR Health dentist. Kids should have a dental checkup every 6 months.

Call STAR Health Member Services for help at **1-866-912-6283**.



Sleep matters

Good sleep helps kids grow and learn. Children who are 7 to 12 years old need 10 to 11 hours sleep each day.

Follow these tips to help make sure children get the sleep they need:

- ▶ Have a set bedtime and keep a quiet routine each night. Try a warm bath or reading a story.
- ▶ Food and drinks with caffeine, like soda or chocolate, can keep children awake. Avoid caffeine in the 6 hours before sleep. Also avoid heavy meals near bedtime.
- ▶ Keep the bedroom quiet and cool. It should be dark, but you can use a small nightlight.
- ▶ The light of a TV or computer can signal “awake” to the brain. Screen time and bedtime don’t mix.

No se olvide del cuidado dental

Los niños de 6 meses de edad y mayores deben someterse a un chequeo dental dentro de los 60 días de inscribirse en el Programa STAR Health.

Puede acudir a cualquier dentista STAR Health. Los niños deberían hacerse chequeos dentales cada 6 meses.

Llame a Servicios para Miembros de STAR Health al **1-866-912-6283** para obtener ayuda.

DORMIR ES IMPORTANTE

El buen dormir ayuda a que los niños crezcan y aprendan. Los niños de entre 7 y 12 años de edad necesitan entre 10 a 11 horas de sueño cada día.

Siga estos consejos para asegurarse que los niños duerman lo suficiente:

- ▶ Establecer un horario para ir a la cama y una rutina de tranquilidad cada noche. Intentar con un baño de agua tibia o leer una historia.
- ▶ Los alimentos y las bebidas con cafeína, como los refrescos y los chocolates pueden hacer que los niños no se duerman.
- ▶ Evitar el consumo de cafeína dentro de las 6 horas antes de irse a dormir. También evitar las comidas pesadas cerca del horario de irse a dormir.
- ▶ Mantener la habitación en silencio y fresca. Debería estar a oscuras, pero puede haber una lamparilla pequeña.
- ▶ La luz de una TV o computadora puede enviar una señal de “despertarse” al cerebro. No se debe mezclar el horario de estar frente a pantallas y de irse a dormir.

Inspirar un buen comportamiento

Tomar un enfoque positivo para corregir el comportamiento. En vez de considerarlo como detener hábitos malos, pensarlo como enseñarle a los niños a cómo comportarse.

- ▶ **Ser claro con lo que espera.** No asumir que el niño conoce las reglas. Indicarle claramente lo que usted quiere que haga.
- ▶ **Comunicarle a un niño con suficiente tiempo que cambiará de actividades.** Por ejemplo, “En cinco minutos comenzaremos a prepararnos para irnos”.
- ▶ **Recordarle a los niños lo que «pueden hacer», no sólo lo que «no pueden hacer».** “Recuerda que el soccer es para el patio”, funciona mejor que “No deberías jugar soccer adentro”.
- ▶ **Decir lo que usted quiere como una elección en vez de una opción “por sí o por no”.** “¿Puedes ponerte un suéter?” es una solicitud por sí o por no. “¿Quieres usar tu suéter azul o tu suéter rojo?” les da a los niños una opción. Le da al niño la sensación de control.

- ▶ **Felicitar a los niños por comportarse bien.** Hacerles saber que usted nota las mejoras y que les agradece que lo intenten.

Su aliento tiene más fuerza de lo que usted cree.





INSIDE: Sleep matters
EN EL INTERIOR: Dormir
es importante

Drink up

Make smart choices about the drinks you keep in the house. When the weather heats up, keep water on hand to keep everyone healthy and hydrated.

Keep a reusable bottle of water in the fridge. Toss it in your bag on your way out the door. Bring extra bottles along when you and the kids are playing outside. Serve water with meals.

Fresh fruits like oranges, plums and pears are another way to stay hydrated.

Tome mucha agua

Hacer elecciones inteligentes acerca de las bebidas que tiene en casa. Cuando el clima se torne caluroso, tener agua a mano para que todos esté saludables e hidratados.

Tener una botella de agua que se pueda volver a utilizar en el refrigerador. Colocarla en su cartera cuando salga de casa. Llevar botellas adicionales cuando usted y los niños jueguen al aire libre. Servir agua con las comidas.

Las frutas frescas como las naranjas, las ciruelas y las peras son otra manera de mantenerse hidratado.



**superior
healthplan**

Published by McMurry/TMG, LLC. © 2015. 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/TMG makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry/TMG, LLC. Derechos de autor, © 2015. 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/TMG no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.



SHP_2015943

TFC_H