

# Healthy Kids | Niños sanos



superior  
healthplan™



## 3 consejos de seguridad para el verano

Disfrute el verano con su hijo en el hogar temporal, pero recuerde que lo principal es la seguridad.

1. Compre un bloqueador que proteja contra los rayos ultravioleta de radiación solar menos nociva (UVA) y contra los rayos ultravioleta de onda media (UBA) cuyo factor de protección solar sea de 30 o superior a este. Aplíquelo 15 minutos antes de salir. Luego vuelva a aplicarlo como se indica en el frasco, por lo general unas horas después. Descanse por unos momentos en la sombra si piensa estar afuera durante mucho tiempo.

2. Use repelente para protegerse de las picadas de los insectos. Busque un repelente que tenga entre 10 y 30% del químico Dietil-meta-toluamida, conocido como DEET. O busque un repelente que no contenga este químico. Los ingredientes como el picaridin y el aceite de eucalipto de limón también pueden servir para repeler los mosquitos.

3. Mantenga hidratada a la familia. Tenga suficiente agua al alcance y coloque la cabeza cerca del aire acondicionado si hace mucho calor.

## 3 summer safety tips

**Enjoy the summer with your child in foster care, but remember to put safety first.**

1. Buy a sunscreen that protects against UVA and UVB rays and has an SPF of 30 or higher. Apply it about 15 minutes before heading outside. Then reapply it as directed on the bottle, usually every few hours. Take breaks in the shade if you plan to be outdoors for a long stretch of time.
2. Use a bug spray to protect your little ones from insect bites. Find a spray with no more than 10 to 30% of the chemical DEET. Or look for a DEET-free spray. Ingredients such as picaridin and oil of lemon eucalyptus can repel mosquitoes, too.
3. Keep your family hydrated. Have plenty of water nearby and head inside to air conditioning if it's too hot.

SHP\_20163569



## Checkup reminder

Children who enter a caregiver's home need a Texas Health Steps checkup within 30 days of joining the STAR Health program. Please note, this rule is not for kids in foster care who are moving from placement to placement.

Children should also get a Texas Health Steps checkup every year while in foster care.

Also, kids six months and older must have a dental checkup within 60 days of enrolling in the STAR Health program, and then every six months after that. You can go to any STAR Health dentist. Call STAR Health Member Services for help finding a dentist or scheduling an appointment at **1-866-912-6283**.

## Back-to-school time

**Going back to school is exciting, but it can also be a little scary for kids. Ease the transition with these tips:**

- Talk about school in the weeks leading up to the first day. Remind children that most kids feel nervous about entering a new grade.
- Point out the good things about starting school. They'll see old friends and meet new ones. And they'll learn more about their favorite subjects.
- If this is a new school, arrange a tour for your child and meet teachers ahead of time.
- Make sure your child has all the needed supplies.
- Be there to offer support. Take him or her to school the first day, if that's what they want. Ask them to share the good and bad parts of their days.

## Service Management can help

If you have a child living with a chronic or long-term illness, Superior's Service Management team of nurses and social workers can help. Service Managers help you get the care that is right for you. They also can help you stay healthy. You can use Service Management to:

- **Find a doctor and schedule an appointment.**
- **Help you get answers to questions about your health.**
- **Help you get benefits and services that are covered by Superior, such as medical equipment or home health care.**
- **Find available resources in your community.**

If you are interested in receiving Service Management, call Member Services at **1-866-912-6283**.



## Recordatorios de revisiones médicas

Los niños que ingresan a una guardería necesitan un chequeo del Texas Health Steps dentro de un plazo de 30 días de haberse unido al Programa STAR Health. Por favor, tenga en cuenta que esta regla no es para los niños en hogares temporales que se mudan constantemente.

Los niños también deberían someterse a un chequeo del Texas Health Steps cada año mientras se encuentren en hogares temporales.

Además, los niños de seis o más meses de edad deben someterse a un chequeo dental dentro de un plazo de 60 días de inscribirse en el programa STAR Health, y luego cada seis meses. Puede acudir a cualquier dentista del programa STAR Health. Llame a Servicios para miembros de STAR Health al **1-866-912-6283** para obtener ayuda para encontrar a un dentista o para programar una cita.

## Regreso a clases

**Volver a clases es emocionante, pero también puede asustar a los niños. Facilite la transición con estos consejos:**

- Hable sobre las clases semanas antes del regreso a la escuela. Recuérdele a los niños que la mayoría se sienten nerviosos por el hecho de comenzar un nuevo grado.
- Indíqueles los aspectos positivos de comenzar las clases. Se reencontrarán con viejos amigos y conocerán unos nuevos. Y aprenderán más temas sobre las materias favoritas.
- Si se trata de una escuela nueva, muéstrelle el lugar y conozca a los profesores antes del reinicio escolar.
- Asegúrese de que su hijo tenga todos los útiles necesarios.
- Ofrezcale apoyo siempre. Llévelo el primer día del reinicio escolar, si es lo que quiere. Pídale que le cuente lo bueno y lo malo de todos los días.

## La Gerencia de servicios puede ayudarlo

Si su hijo tiene una enfermedad crónica o a largo plazo, el equipo de Gerencia de servicios de la red del plan de salud Superior formado por las enfermeras y los trabajadores sociales pueden ayudarlo. Los gerentes de servicios lo ayudarán a que reciba el cuidado indicado para usted. También pueden ayudarlo a mantenerse saludable. Puede usar Gerencia de servicios para:

- **Buscar a un médico y para programar una cita.**
- **Ayudarle a responder las preguntas sobre su salud.**
- **Ayudarle a obtener beneficios y servicios que están contemplados en el plan Superior, como equipos médicos o atención médica en el hogar.**
- **Mostrarle los recursos disponibles en su comunidad.**

Si está interesado en recibir ayuda por la Gerencia de servicios, llame a Servicios para miembros al **1-866-912-6283**.



## Utilization Management: Service that is right for you

Superior wants to make sure you get the right care and services. We do this with the help of our Utilization Management (UM) department. UM lets our members know which services are covered under their benefits. They also may speak to your doctor or review your health records to make sure the service is right for you. We do not reward doctors or staff for approving or denying care. UM does not make decisions based on financial reasons. UM makes decisions about services based on:

- **If the service is needed.**
- **If the service works well.**
- **If the service is right for you.**
- **If the service is a covered benefit.**

Call the UM department at **1-800-218-7508** if you want to request a medical service or have questions about your coverage.

## Control de calidad de la atención médica: Es necesario saber si el servicio es el indicado para usted

La red del plan de salud Superior quiere asegurarse de que reciba la atención y los servicios adecuados. Lo hacemos con la ayuda de nuestro departamento de Control de calidad de la atención médica. Este departamento le informa a los miembros cuáles son los servicios que están cubiertos por determinado plan. También pueden hablar con su médico o revisarle los informes médicos para asegurarse de que el servicio sea adecuado para usted. No recompensamos a los médicos ni al personal por permitir que reciba la atención médica o por negársela. El departamento de Control de calidad de la atención médica no toma decisiones basadas en motivos financieros. Este departamento toma decisiones basándose en:

- **Si el servicio es necesario.**
- **Si el servicio funciona correctamente.**
- **Si el servicio es el adecuado para usted.**
- **Si el servicio es un beneficio cubierto.**

Llame al departamento de Control de calidad de la atención médica al **1-800-218-7508** si desea solicitar un servicio médico o si tiene preguntas sobre la cobertura de su plan.



superior  
healthplan™

**Embracing  
Every Child**  
STAR Health

Published by Manifest LLC. © 2016. 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 health care provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or health care regimen. Manifest makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por Manifest LLC. Derechos de autor, © 2016. 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. Manifest no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.



TFC\_H  
SHP\_20163569