

# Embracing Every Child



WINTER/INVIerno 2014

Find us online! ¡Encuéntrenos en línea!  
[www.FostercareTX.com](http://www.FostercareTX.com)



## Lávese las manos de la manera correcta

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, se pierden casi 22 millones de días escolares cada año por los resfríos. ¿Cuál es la mejor manera para evitar resfriarse? Ponga en práctica una buena higiene de manos.

Los niños deben lavarse las manos:

- ▶ Después de usar el baño
- ▶ Después de estornudar o toser
- ▶ Antes de preparar alimentos o comer
- ▶ Después de visitar a una persona enferma

Enseñe a los niños a lavarse las manos con agua tibia y jabón. Tararear la canción "Feliz cumpleaños" dos veces lleva el tiempo suficiente para un buen lavado de manos.

## The Right Way to Wash Your Hands



**Nearly 22 million school days** are lost each year to colds, according to the Centers for Disease Control and Prevention. The best way to avoid catching a cold? Practice good hand hygiene.

- Children should wash their hands:
- ▶ After using the bathroom

- ▶ After sneezing or coughing
- ▶ Before making food or eating
- ▶ After visiting anyone who is sick

Teach children to wash their hands with warm soapy water. Humming the "Happy Birthday" song twice is long enough for a thorough washing.



## 2014 Changes to Superior HealthPlan's Privacy Notice

The following changes were made to the HIPAA Notice of Privacy Practices.

We have added information about what we do with your protected health information (PHI), and how it can be shared. This includes information that:

- ▶ Most behavioral health medical records need your authorization to release to another person.
- ▶ Using your PHI for marketing will need your authorization to release to another person.
- ▶ We cannot share information about any hereditary conditions with another person.
- ▶ When your PHI has been accidentally given to someone not authorized to have it, we must tell you.

### PRIVACY NOTICE

At Superior HealthPlan, your privacy is important to us. We will do all we can to protect your health records. By law, we must protect your health records and send you this notice.

This notice tells you how we use your health records. It describes when we can share your records with

others. It explains your rights about the use of your health records. It also tells you how to use those rights and who can see your health records. This notice does not apply to information that does not identify you. When we talk about your health records in this notice, it includes any information about your past, present or future physical or mental health while you are a member of Superior HealthPlan. This includes providing health care to you. It also includes payment for your health care while you are our member.

**Please note:** You will also receive a Privacy Notice from the State of Texas outlining their rules for your health records. Other health plans and health care providers may have other rules when using or sharing your health records. We ask that you get a copy of their Privacy Notice and read it carefully.

### HOW WE USE OR SHARE YOUR HEALTH RECORDS

Here are ways we may use or share your health records:

- ▶ To help pay your medical bills given

to us by health care providers.

- ▶ To help your health care providers give you the proper care. For example, if you are in the hospital, we may give them your records sent to us by your doctor.
- ▶ To help manage your health care. For example, we might talk to your doctor to suggest a disease or wellness program that could help improve your health.
- ▶ To help resolve any appeals or grievances filed by you or a health care provider with Superior HealthPlan or the State of Texas.
- ▶ To assist others who help us do business. We will not share your records with these outside groups unless they agree to protect your records.
- ▶ For public health or disaster relief efforts.
- ▶ To remind you if you have a doctor's visit coming up.
- ▶ To give you information about other health care treatments and programs, such as information on how to stop smoking or lose weight.

**STATE AND FEDERAL LAWS MAY CALL FOR US TO GIVE YOUR HEALTH RECORDS TO OTHERS FOR THE FOLLOWING REASONS:**

- ▶ To state and federal agencies that control us, such as the Texas Department of Insurance, or the Texas Health and Human Services Commission.
- ▶ For public health actions. For example, the Food and Drug Administration may need to check or track medicines and medical device problems.
- ▶ To public health groups if we believe there is a serious public health or safety threat.
- ▶ To a health agency for certain activities, such as audits, inspections, licensure and disciplinary actions.
- ▶ To a court or administrative agency.
- ▶ To law enforcement. For example, we may give your records to a law enforcement officer to identify or locate a suspect, fugitive, material witness or missing person.
- ▶ To a government person about child abuse, neglect or violence in your home.
- ▶ To a coroner or medical examiner to identify a dead person or help find a cause of death or to a funeral director to help them carry out their duties.

This notice describes how medical information about you may be used and disclosed and how you can get access to this information. Please review it carefully.

- ▶ For procurement, banking or transplantation of organs.
- ▶ For special government roles, such as military and veteran activities, national security and intelligence activities, and to help protect the President and others.
- ▶ Regarding job-related injuries due to your state's workers compensation laws.

If one of the above reasons does not apply, we must get your written approval to use or share your health records with others. If you change your mind, you may stop your written approval at any time.

**WHAT ARE YOUR RIGHTS?**

The following are your rights about your health records. If you would like to use any of the following rights, please contact us. We can be reached at **1-866-912-6283**.

- ▶ You have the right to ask us to give your records only to certain people or groups and to say for what reasons. You also have the right to ask us to stop your records from being given to family members or others who are involved in your health care. Please note that while we will try to honor your wishes, the law does not make us do so.
- ▶ You have the right to ask to get confidential communications of your health records. For example, if you believe that you would be harmed if we send your records to your current mailing address, you can ask us to send your health records by other means. Other means might be fax or an alternate address.
- ▶ You have the right to view and obtain a copy of the records we keep about you in your designated record set. This consists of anything we use to make decisions about you. It includes enrollment, payment, claims processing and medical management records.

You do not have the right to get certain types of health records. We may decide not to give you the following:

- ▶ Information contained in psychotherapy notes.
- ▶ Information collected in reasonable anticipation of, or for use in a civil,

criminal or administrative action or proceeding.

- ▶ Information subject to certain federal laws about biological products and clinical laboratories.

In certain situations, we may not let you obtain a copy of your health records. You will be informed in writing. You may have the right to have our action reviewed.

- ▶ You have the right to ask us to make changes to wrong or incomplete health records we keep about you. These changes are known as amendments. We need you to ask for the change in writing. You need to give a reason for your changes. We will get back to you in writing no later than 60 days after we receive your letter. If we need additional time, we may take up to another 30 days. We will inform you of any delays and the date when we will get back to you.

If we make your changes, we will let you know they were made. We will also give your changes to others who we know have your health records and to other persons you name. If we choose not to make your changes, we will let you know why in writing. You will have a right to submit a letter disagreeing with us. We have a right to answer your letter. You then have the right to ask that your original request for changes, our denial and your second letter disagreeing with us be put with your health records for future disclosures.

This notice describes how medical information about you may be used and disclosed and how you can get access to this information. Please review it carefully.

You have the right to receive a list of certain times we have given your health records to others during the past six years. By law, we do not have to give you a list of the following:

- ▶ Any health records released prior to April 14, 2003.
- ▶ Health records given or used for treatment, payment and health care operations purposes.
- ▶ Health records given to you or others with your written approval.
- ▶ Information that is incidental to a use or disclosure otherwise permitted.
- ▶ Health records given to persons involved in your care or for other notification purposes.
- ▶ Health records used for national security or intelligence purposes.
- ▶ Health records given to correctional institutions, law enforcement officials or health oversight agencies. We will tell you the fee in advance and give you a chance to take back your request.
- ▶ Health records given or used as part of a limited data set for research, public health or health care operations purposes.

Your request must be in writing. We will act on your request within 60 days. If we need more time, we may take up to another 30 days. Your first list will be free. We will give you one free list every 12 months. If you ask for another list within 12 months, we may charge you a fee. We will tell you the fee in advance and give you a chance to take back your request.

#### USING YOUR RIGHTS

- ▶ You have a right to get a copy of this notice at any time. You can also view a copy of the notice on our web site: **www.SuperiorHealthPlan.com**. We reserve the right to change the terms of this notice. Any changes in our privacy practices will apply to all the health records that we keep. If we make changes, we will send a new notice to you and post it on our web site.
- ▶ If you have any questions about this notice or how we use or share your health records, please call. We can be reached at **1-866-912-6283**. That office is open Monday through

Friday from 8 a.m. to 5 p.m.

If you believe your privacy rights have been violated, you may file a complaint in writing to:

**Privacy Official  
Superior HealthPlan  
The Regency Building, Suite 202  
2100 South IH-35  
Austin, TX 78704  
1-800-218-7453**

You may also contact the Secretary of the United States Department of Health and Human Services:

**Medical Privacy, Complaint Division  
Office for Civil Rights  
United States Department of Health  
and Human Services  
200 Independence Avenue, SW-  
Room 506F  
Washington DC, 20201  
[www.hhs.gov/ocr](http://www.hhs.gov/ocr)  
Hotline Number: 1-800-368-1019**

We will not take any action against you for filing a complaint.



## Does One of Your Children Wet the Bed?

Bed wetting can be embarrassing. It can also make children anxious. Most bed wetting goes away on its own. Sometimes it takes time for kids to control their bladder. It's important to not punish them for wetting the bed. They aren't doing it on purpose.

To reduce bed wetting incidents, limit drinks at night. Make sure kids use the bathroom before bedtime. Even with these tips, accidents can happen. If an accident happens, wash all bedding right away. You may want to buy a rubber sheet to help protect the mattress.

Sometimes bed wetting can signal a problem, like a urinary tract infection or even diabetes. If the child complains of a burning sensation or has swollen feet or ankles, call the doctor. Then the doctor can check if the problem is serious or just regular bed wetting.

## Staying Active

**Making exercise fun** is important for all kids. Sometimes it can be tough to get them off the sofa. Especially on a cool or rainy day. Try these weatherproof games to keep kids active.

### FREEZE DANCE

Have a dance party! Take turns choosing songs. Randomly pause the music—everyone must freeze in their position, no matter how silly.

### COPYCAT

Hop, skip, bounce and balance—while everyone copies your moves. Upgrade to Simon Says to practice following instructions, too.

### FEATS OF STRENGTH

This is especially good for older kids. Challenge them to see who can do the most pushups, sit ups or jumping jacks in one minute.



## Kids Have Stress Too

**Stress is not just** an adult problem. Children also experience anxiety, sadness and anger. Often, it is in response to issues with school or friends. Here's how you can help.

### CATCH SOME ZZZs

Most kids need 10–11 hours of sleep. Create a daily routine with an early bedtime. Suggest calming activities before bed. Reading and

listening to music are both good ways to wind down.

### GET INVOLVED

Find a group activity. Local sports teams, library clubs or after school art classes give kids a chance to make friends. Kids will also learn how to set goals. They will get a confidence boost, too.

### TALK TO THE DOCTOR

If you think your child may be depressed, call the doctor. Depression is a serious condition. Signs of depression include sadness over a long time, avoiding friends, trouble concentrating and weight loss or gain.



## Permanecer activo

**Hacer que el ejercicio sea divertido** es importante para todos los niños. A veces, es difícil lograr que se levanten del sillón. Especialmente, en los días fríos o lluviosos. Pruebe estos juegos a prueba del tiempo para que los niños permanezcan activos.

### **EL BAILE DE LA ESTATUA**

¡Organice una fiesta de baile!  
Túrnense para elegir las canciones.

Sin avisar, detenga la música. Todos deben detenerse en la posición en la que están, sin importar cuán absurdos se vean.

### **EL IMITADOR**

Brinque, salte, rebote y haga equilibrio mientras todos copian sus movimientos. Mejore Simón dice para practicar cómo seguir instrucciones.

### **PROEZAS DE FUERZA**

Es especialmente bueno para los niños más grandes. Desafíelos a ver quién puede hacer la mayor cantidad de flexiones de brazo, abdominales o saltos de tijera en un minuto.

## Los niños también tienen estrés

El estrés no es un problema solo de adultos. Los niños también pueden experimentar ansiedad, tristeza y enojo. A menudo, esto sucede en respuesta a problemas en la escuela o con los amigos. A continuación le indicamos cómo puede ayudar.

### **DORMIR**

La mayoría de los niños necesitan entre 10 y 11 horas de sueño. Cree una rutina diaria en la que se acuesten temprano. Sugiera realizar actividades tranquilas antes de la hora de dormir. Leer y escuchar música son buenas maneras de calmarse.

### **INVOLUCRARSE**

Encuentre una actividad grupal. Los equipos deportivos locales, los clubes de las bibliotecas o las clases de arte después del horario escolar les brindan a los niños la posibilidad de hacer amigos. Los niños también aprenderán cómo establecer objetivos. Además, aumentará su autoestima.

### **HABLAR CON EL MÉDICO**

Si cree que su hijo puede estar deprimido, llame al médico. La depresión es una enfermedad grave. Los síntomas de depresión incluyen tristeza por un período largo de tiempo, evitar a los amigos, dificultad para concentrarse y pérdida o aumento de peso.

**Los siguientes cambios** se hicieron al aviso de prácticas de privacidad de HIPAA.

Hemos agregado información acerca de lo que hacemos con su información médica protegida (por sus siglas en inglés, "PHI") y cómo puede compartirse. Esto incluye información acerca de que:

- ▶ La divulgación a otra persona de la mayoría de los registros médicos de salud del comportamiento requiere su autorización.
- ▶ La divulgación a otra persona para el uso de su PHI con fines de mercadotecnia requerirá su autorización.
- ▶ No podemos compartir información acerca de ninguna afección hereditaria con otra persona.
- ▶ Cuando su PHI se haya entregado por accidente a alguien que no esté autorizado para tenerla, debemos avisarle.

## AVISO DE PRIVACIDAD

En Superior HealthPlan, su privacidad es importante para nosotros. Haremos todo lo posible para proteger sus registros médicos. Por ley, debemos proteger sus registros médicos y enviarle este aviso.

Este aviso le informa cómo usamos sus registros médicos. Describe cuándo podemos compartir sus registros con otros. Le explica sus derechos respecto al uso de sus registros médicos. También le dice cómo utilizar esos derechos y quién puede ver sus registros médicos. Este aviso no aplica a la información que no le identifique. Cuando hablamos de sus registros médicos en este aviso, estos incluyen toda la información sobre su salud física o mental, pasada, presente o futura, mientras usted sea miembro de Superior HealthPlan.

Esto incluye proporcionarle atención



médica. También incluye el pago por su atención médica mientras usted sea nuestro miembro.

**Por favor tenga en cuenta:** Usted también recibirá un aviso de privacidad del Estado de Texas delineando sus reglas para sus registros médicos. Otros proveedores de planes de salud y atención médica pueden tener otras reglas para usar o compartir sus registros médicos. Le pedimos que obtenga una copia de sus avisos de privacidad y los lea cuidadosamente.

## CÓMO USAMOS O COMPARTIMOS SUS REGISTROS MÉDICOS

Estas son algunas maneras en las que podemos usar o compartir sus registros médicos:

- ▶ Para ayudarle a pagar sus facturas médicas que nos entreguen proveedores de atención médica.
- ▶ Para ayudar a sus proveedores de atención médica a otorgarle la atención apropiada. Por ejemplo, si usted está en el hospital, podemos entregarles los registros referentes a usted que nos envíe su médico.
- ▶ Para ayudarle a administrar su atención médica. Por ejemplo, podríamos hablar con su médico para sugerir un programa para el tratamiento de una enfermedad o para el bienestar que podría

ayudarle a mejorar su salud.

- ▶ Para ayudarle a resolver alguna apelación o queja presentada por usted o por un proveedor de atención médica ante Superior HealthPlan o ante el Estado de Texas.
- ▶ Para ayudar a otros que nos ayudan a conducir negocios. No compartiremos sus registros médicos con estos grupos externos a menos que estén de acuerdo en proteger sus registros.
- ▶ Para esfuerzos de salud pública o alivio de desastres.
- ▶ Para recordarle cuando tenga una consulta médica próxima.
- ▶ Para darle información sobre otros tratamientos y programas de atención médica, como por ejemplo información sobre cómo dejar de fumar o perder peso.

Las leyes estatales y federales puede ordenarnos que entreguemos sus registros médicos a otros por las siguientes razones:

- ▶ A organismos estatales y federales que nos supervisen, como el Departamento de Seguros de Texas o la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas.
- ▶ Para acciones de salud pública. Por ejemplo, la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration)

puede necesitar revisar o rastrear problemas con medicamentos y dispositivos médicos.

- ▶ A grupos de salud pública si creemos que existe una amenaza grave a la seguridad o salud pública.
- ▶ A un organismos de salud para ciertas actividades, como auditorias, inspecciones, emisión de licencias y acciones disciplinarias.
- ▶ A un tribunal u organismo administrativo.
- ▶ A la policía. Por ejemplo, podemos entregar sus registros a un oficial de policía para identificar o localizar a un sospechoso, fugitivo, testigo importante o persona desaparecida.
- ▶ A personal del gobierno en casos de abuso infantil, abandono infantil o violencia en su hogar.
- ▶ A un forense o examinador médico para identificar a una persona fallecida o para ayudar a encontrar la causa de la muerte, o a un director funerario para ayudarle a desempeñar sus deberes.

Este aviso describe cómo puede usarse y divulgarse su información médica y cómo puede obtener acceso a esta información. Por favor léalo con cuidado.

- ▶ Para obtención, preservación o trasplante de órganos.
- ▶ Para roles especiales del gobierno, como actividades militares y de veteranos, actividades de seguridad nacional e inteligencia, y para ayudar a proteger al Presidente y a otros.
- ▶ Con referencia a lesiones laborales, debido a las leyes estatales de indemnización a los trabajadores.

Si ninguna de las razones anteriores es aplicable, debemos obtener su aprobación por escrito para usar o compartir sus registros médicos con otros. Si cambia de opinión, puede

revocar su aprobación por escrito en cualquier momento.

### ¿CUÁLES SON SUS DERECHOS?

Los siguientes son sus derechos referentes a sus registros médicos. Si desea hacer uso de cualquiera de los siguientes derechos, póngase en contacto con nosotros. Puede contactarnos a través del número telefónico **1-866-912-6283**.

- ▶ Usted tiene derecho a solicitar que le entreguemos sus registros solo a ciertas personas o grupos y a decirnos por qué. Usted también tiene derecho a pedirnos que evitemos que sus registros se entreguen a miembros de su familia o a otros que estén involucrados en su atención médica. Por favor tenga en cuenta que aunque trataremos de cumplir con sus deseos, la ley no nos obliga a hacerlo.
- ▶ Usted tiene derecho a pedir que las comunicaciones referentes a sus registros médicos sean confidenciales. Por ejemplo, si cree que podría ser perjudicial para usted que enviemos sus registros a su dirección postal actual, puede pedirnos que enviemos sus registros médicos por otros medios. Otros medios podrían ser un fax o una dirección alternativa.
- ▶ Usted tiene derecho a ver y recibir una copia de su historia clínica que conservamos en su expediente designado. Este consta de cualquier cosa que usemos para tomar decisiones referentes a usted. Incluye registros de inscripción, pagos, procesamiento de reclamaciones y gestión médica.

Usted no tiene derecho a recibir ciertos tipos de registros médicos. Podemos decidir no entregarle lo siguiente:

- ▶ Información contenida en notas

de terapia psicológica.

- ▶ Información recabada en anticipación razonable de, o para su uso en una acción o procedimiento civil, criminal o administrativo.
- ▶ Información sujeta a ciertas leyes federales sobre productos biológicos y laboratorios clínicos.

En determinadas situaciones, podemos no permitirle obtener una copia de sus registros médicos. Esto se le informará por escrito. Usted puede tener derecho a hacer que se revise nuestra decisión.

- ▶ Usted tiene derecho a pedirnos que hagamos cambios a registros médicos erróneos o incompletos que conservemos sobre usted. Estos cambios se conocen como enmiendas. Necesitamos pedirle el cambio por escrito. Usted debe proporcionar un motivo para sus cambios. Le responderemos por escrito a más tardar 60 días después de recibir su carta. Si necesitamos más tiempo, podemos tardar hasta 30 días más. Le informaremos de cualquier retraso y de la fecha en que le responderemos.

Si realizamos sus cambios, le avisaremos que se realizaron. También entregaremos sus cambios a otros que sepamos que tienen sus registros médicos y a otras personas que usted designe. Si decidimos no realizar sus cambios, le notificaremos la causa por escrito. Usted tendrá derecho a enviar una carta expresando su desacuerdo. Tenemos derecho a responder a su carta. Entonces usted tendrá derecho a pedir que su solicitud original de cambios, nuestra negativa y su segunda carta expresando su desacuerdo con nosotros se adjunten a sus registros médicos para futuras divulgaciones.

Este aviso describe cómo puede usarse



y divulgarse su información médica y cómo puede obtener acceso a esta información. Por favor léalo con cuidado.

Usted tiene derecho a recibir un listado de algunas de las ocasiones en que hemos entregado sus registros médicos a otros durante los últimos seis años. Por ley, no tenemos que entregarle un listado de lo siguiente:

- ▶ Cualquier registro médico divulgado antes del 14 de abril de 2003.
- ▶ Registros médicos entregados o utilizados para propósitos de tratamiento, pagos y operaciones de atención médica.
- ▶ Registros médicos entregados a usted o a otros con su aprobación por escrito.
- ▶ Información que es inherente a un uso o divulgación que permitidos de cualquier otro modo.
- ▶ Registros médicos entregados a personas involucradas en su atención médica o para otros propósitos de notificación.
- ▶ Registros médicos utilizados para propósitos de seguridad nacional o inteligencia.
- ▶ Registros médicos entregados a instituciones correccionales, oficiales de la policía u organismos de supervisión médica. Le informaremos el cargo que se cobra por adelantado y le daremos la oportunidad de respaldar su solicitud.

- ▶ Registros médicos entregados o utilizados como parte de un conjunto de datos limitado para propósitos de investigación, salud pública u operaciones de atención médica.

Sus solicitudes deben presentarse por escrito. Tomaremos acciones relacionadas con su solicitud en un plazo de 60 días. Si necesitamos más tiempo, podemos tardar hasta 30 días más. Su primer listado será gratuito. Le daremos un listado gratuito cada 12 meses. Si nos pide otro listado antes de que pasen 12 meses, podemos cobrarle un cargo. Le informaremos el cargo que se cobra por adelantado y le daremos la oportunidad de respaldar su solicitud.

Utilización de sus derechos

- ▶ Usted tiene derecho a recibir una copia de este aviso en cualquier momento. Usted también puede ver una copia del aviso en nuestro sitio web: **www.SuperiorHealthPlan.com**. Nos reservamos el derecho de modificar los términos de este aviso. Cualquier cambio en nuestras prácticas de privacidad se aplicará a todos los registros médicos que conservamos. Si hacemos cambios, le enviaremos un nuevo aviso y lo publicaremos en nuestro sitio web.
- ▶ Si tiene alguna pregunta sobre este aviso o sobre cómo usamos o compartimos sus registros

médicos, por favor llámenos. Puede contactarnos a través del número telefónico **1-866-912-6283**. El horario de atención de esa oficina es de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Si cree que se han violado sus derechos de privacidad, puede presentar una queja por escrito ante:

**Privacy Official  
Superior HealthPlan  
The Regency Building, Suite 202  
2100 South IH-35  
Austin, TX 78704  
1-800-218-7453**

También puede ponerse en contacto con el Secretario del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos:

**Medical Privacy, Complaint Division  
Office for Civil Rights  
United States Department of Health  
and Human Services  
200 Independence Avenue, SW-  
Room 506F  
Washington DC, 20201  
www.hhs.gov/ocr  
Número de línea directa:  
1-800-368-1019**

No tomaremos ninguna acción en su contra por presentar una queja.

## ¿Uno de sus hijos moja la cama?

Hacerse pis en la cama puede ser vergonzoso. También puede generar ansiedad en los niños. La mayoría de las veces, los incidentes en que mojan la cama desaparecen solos. A veces, a los niños les lleva tiempo aprender a controlar su vejiga. Es importante no castigarlos por hacerse pis en la cama. No lo hacen a propósito.

Para reducir los incidentes en que

mojan la cama, limite la cantidad de bebidas por la noche. Asegúrese de que los niños vayan al baño antes de irse a dormir. Incluso siguiendo estos consejos, pueden ocurrir accidentes. Si esto sucede, lave toda la ropa de cama de inmediato. Es posible que desee comprar una lámina de caucho para proteger el colchón.

A veces, mojar la cama puede

ser una señal de un problema, tal como una infección del tracto urinario o incluso diabetes. Si el niño se queja de una sensación de quemazón o si tiene los pies o los tobillos hinchados, llame al médico. El médico podrá verificar si se trata de un problema serio o si es simplemente un incidente en el que el niño mojó la cama.

**INSIDE: Kids Have Stress Too**

**EN EL INTERIOR:  
Los niños también tienen estrés**



## Alivie las presiones

**Mire la mochila de su hijo.** Es posible que encuentre libros de texto, ropa de gimnasia, dispositivos electrónicos, proyectos de arte y loncheras. Este peso puede afectar las columnas pequeñas. Evite el dolor y una lesión con estos consejos:

- ▶ Elija una mochila con correas anchas y acolchadas.
- ▶ Coloque los objetos más pesados en el centro de la mochila.
- ▶ Enseñe a los niños a levantar con las piernas cuando se pongan la mochila.
- ▶ El niño debe usar la mochila colgada en la espalda, no sobre un solo hombro.
- ▶ También, debe usar correas para la cintura para ayudar a distribuir el peso. Deben estar ajustadas, pero no apretadas.
- ▶ Incentive a los niños a dejar elementos en su locker, a menos que los necesite para hacer la tarea.

## Take the Pressure Off

**Peek inside a child's backpack** and you may find textbooks, gym clothes, electronics, art projects and lunchboxes. This weight can take a toll on small spines. Prevent pain and injury with these tips:

- ▶ Choose a bag with wide, padded straps.
- ▶ Place heavier objects in the center of the backpack.
- ▶ Teach children to lift with their legs when putting on the backpack.
- ▶ Wear backpacks on the back, not over one shoulder.
- ▶ Use waist straps to help distribute the weight. They should be snug, but not tight.
- ▶ Encourage children to leave items in their locker unless needed for homework.



Published by McMurry/TMG, LLC. © 2014. 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, © 2014. 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.

EMBRACING EVERY CHILD



2100 South IH 35  
Suite 200

Austin, TX 78704

1-866-912-6283

[www.SuperiorHealthPlan.com](http://www.SuperiorHealthPlan.com)

SHP\_2013500

TFCH

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