P.2 Mantenga la hora de comer divertida

P.3 Consejos para con los niños que son difíciles y selectivos con la comida

P.4 Pregúntele al experto

¡SEGURIDAD EN EL ÁREA DE JUEGO! PÁGINA 4

Noticias ConnectCare

Su conexión con Medicaid y ARKids First a un Hogar Médico. • Primavera-Verano 2014

Comidas Gratuitas de Verano para Los Niños

Para muchos niños el verano significa dos cosas: diversión y amistades; pero para otros significa que la única comida con la que cuentan diariamente, "el almuerzo escolar", no va a estar disponible. Las familias se enfrentan a tener que estirar sus ya escasos presupuestos, para poder alimentar los apetitos hambrientos de sus niños durante el verano. Los padres que trabajan además deben hacer otros arreglos durante las vacaciones de verano. La mayoría de los padres saben que los niños que se quedan en el hogar pueden tomar sus propias decisiones sobre las comidas, los niños pueden hacer decisiones que no son saludables o decidir no comer en lo absoluto.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos por sus siglas en inglés (USDA) ofrece comidas de verano gratis para niños de 18 años y menores alrededor del estado de Arkansas. Los lugares de comidas de verano se pueden encontrar en las escuelas, iglesias y centros comunitarios. Estos lugares son seguros para los niños y adolescentes, las comidas son saludables, siguen las guías de nutrición y son pagadas por el USDA.

Muchos sitios de comida de verano ofrecen actividades divertidas que los niños disfrutan. Los padres no necesitan aplicar para el programa. No afecta ningún otro beneficio que están recibiendo. Simplemente, pueden traer a su niño a un lugar de comidas gratuitas de verano, donde sus niños pueden comer nutritivo y saludable.

Hay comidas de verano del USDA en casi todos los condados de Arkansas. Hay varias maneras de encontrar un sito de comidas de verano cerca de usted: envié un texto a Foodar al 87787, llame al teléfono 1-866-3 HUNGRY (1-866-348-6479) o visite la página web http:www.whyhunger.org/findfoood. La página web será actualizada para su uso cuando se haya terminado la escuela. Si usted va a la página web y no hay información publicada, inténtelo de nuevo en los últimos días antes de terminar el año escolar.

Fuente: Arkansas Hunger Alliance

SEGURIDAD EN EL AREA DE JUEGO

Juegue Seguro

Las áreas de juego son buenos lugares para que los niños prueben y desarrollen sus capacidades físicas. Siempre hay algunos peligros en todas las áreas de juego, ya sea el columpio, en el patio de su casa o un parque público. Siga el listado de verificación S.A.F.E para que su niño esté seguro mientras que juegue.

Listado de Verificación S.A.F.E. por sus siglas en inglés.

(S)La Supervisión es importante.

Los adultos deben vigilar en todo momento a los niños en las áreas de juego. Tienen que estar al tanto de cualquier peligro y listos a intervenir si un niño necesita ayuda.

(A)Jugar con el equipo para la edad del niño.

Los niños menores de 5 años deben jugar en un área separada de los niños mayores, para mantener el juego divertido y seguro para todos. Los niños pequeños también necesitan jugar con el equipo que es adecuado para su tamaño. Jugar con un equipo hecho para niños más grandes puede resultar en lesiones.

(F) Las caídas al suelo deben estar amortiguadas.

Una caída sobre concreto, grama, asfalto o inclusive la tierra podría resultar en una lesión grave. Busque áreas de juegos que tengan arena, pedacitos de madera o alfombras de caucho debajo de los columpios, subibaja y gimnasios. Todas estas superficies amortiguarían a su niño si él o ella se cayeran.

(E)El equipo debe ser seguro.

Revise el equipo antes de cada sesión de juego. Asegúrese que todo este anclado al suelo y que todo el equipo está en buen estado de funcionamiento. Busque piezas que podrían engancharse en la ropa de su niño, como los ganchos en forma de "S" que estén abiertos, también revise por oxido, pernos expuestos, bordes afilados o puntas. Si está en un área de juego publica reporte el problema a las autoridades correspondientes.

REGLAS DE SEGURIDAD

- Enséñele a su niño a que nunca camine en frente o detrás de los columpios cuando otros se columpian.
- Siempre usar la escalera para subirse al resbaladero. Nunca subir por la superficie de deslizamiento.
- Dígale a su niño que no empuje en la escalera del resbaladero. Asegúrese que los niños se deslicen uno a la vez.
- Niños menores de 4 años no deben usar gimnasios o cualquier otro equipo para trepar que es más alto que ellos.

Fuente: Arkansas Children's Hospital, American Academy of Pediatrics, National Program for Playground Safety

Mantenga la hora de comer divertida

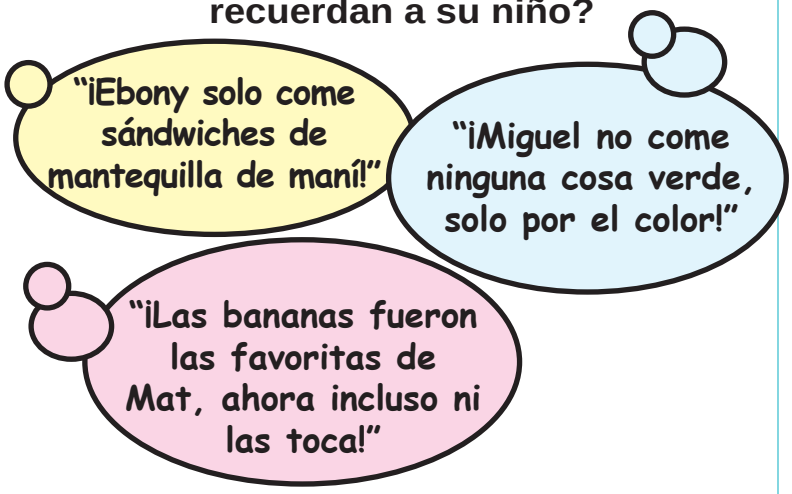
Los niños aprenden mirando y copiando del comportamiento de los adultos. Aquí están algunos consejos sobre cómo mantener un ambiente divertido y saludable a la hora de comer para toda la familia.

- Haga horarios para las comidas y para los bocadillos. Evite comer entre comidas para evitar problemas de peso.
- Elimine las interferencias. Apague la televisión y juegos de video durante las comidas.
- Cree un ambiente agradable para comer, cuando estén en la mesa incluya a todos en la conversación.
- Siéntese a comer con los niños. No puede ser un ejemplo si usted no está allí.
- Practique buenos modales en la mesa, dar complementos a los niños cuando lo hacen bien, en lugar de regañarlos acerca de los errores. Dar gracias a la persona o personas que ayudaron a preparar los alimentos antes de levantarse de la mesa.
- Coma las mismas comidas que los niños comen, a menos que haya una razón por la cual no puede comer, explíqueles a los niños la razón.
- Prepare y sirva una variedad de alimentos que se vean y que tengan buen sabor.
- Sea consiente del tamaño de las proporciones. Sírvales a los niños porciones pequeñas y déjeles saber que pueden tener más si ellos quieren.
- Nadie tiene que terminar todo en su plato. Permita que los niños elijan cuándo y qué van a comer. Respete las preferencias y los gustos individuales. La restricción de comidas favoritas puede causar ansiedad y conducir a comer en exceso si el niño tiene el temor de ser privado de comida.
- No le coloque ningún valor especial al postre. El postre no es una recompensa por comer, la recompensa es "lo que es más saludable para ti"

Fuentes: The American Dietetic Association/Foundation and Kellogg Company

Consejos saludables para que los niños que son difíciles y selectivos con la comida

¿Alguna de estas afirmaciones le recuerdan a su niño?



Su niño tal vez coma un determinado tipo de comida o rehúse las comidas por su color o textura. También pueden jugar en la mesa y no quieren comer. No se preocupe si su niño es difícil y selectivo con la comida. Este comportamiento es común en los niños entre las edades de 2 a 5 años. Siempre y cuando que su niño tenga energía y este creciendo, es muy probable que él o ella estén comiendo lo suficiente para estar sano. Si usted tiene preocupaciones sobre el crecimiento de su niño o el comportamiento hacia los alimentos, hable con el médico de su niño.

¿Cómo hacer frente a un niño difícil o selectivo con la comida?

El ser difícil al comer es temporal. Si usted no lo convierte en un gran problema, por lo general va a terminar antes de la edad escolar. Trate los siguientes consejos para ayudarle a hacer frente al comportamiento de su niño hacia los alimentos de una manera positiva. Siga estos consejos para ver cuál de ellos le funcionan a usted y a su niño.

Deje que sus niños sean quienes escojan los vegetales y las frutas

Déjelos escoger las frutas y vegetales en la tienda. Haga que su niño le ayude a preparar las comidas. Los niños aprenden acerca de los alimentos y se entusiasman con probar la comida cuando la ayudan a hacer. Déjelos agregar los ingredientes, verduras, o ayudar a mezclar los alimentos.

Ofrezca opciones

En lugar de preguntar "¿quieres brócoli para la cena? Pregúntele "¿Qué te gustaría para la cena brócoli o coliflor?"

Disfrute el estar juntos mientras comen en familia

Hable acerca de cosas divertidas y alegres. Si las comidas son para tener discusiones familiares, su niño va aprender actitudes que no son saludables hacia la comida.

Ofrezca las mismas comidas para toda la familia

No se vuelva un "cocinero de último minuto" por hacer una comida diferente para su niño. Su niño va a estar bien, incluso si él o ella no come una comida de vez en cuando.

Trate nuevos alimentos

Su niño puede no querer probar nuevas comidas. Es normal que los niños rechacen los alimentos que nunca antes han probado. Aquí están algunos consejos para ayudar a que su niño pruebe nuevos alimentos.

- Porciones pequeñas, grandes beneficios. Primero dele a los niños que traten los nuevas comidas que a usted le gusten en pequeñas porciones. Darles una pequeña muestra primero sea paciente con ellos. Cuando desarrollen el gusto por diferentes tipos de alimentos, es más fácil planificar las comidas para toda familia.
- Ofrezca solo una comida nuevo a la vez. Sirva un nuevo alimento con algo que usted sabe que a su niño le gusta. Ofrecer más de un nuevo alimento a la vez podría ser demasiado para su niño.
- Sea un buen modelo a seguir. Pruebe nuevos alimentos usted mismo. Descríbale a su niño el sabor, la textura y el olor del nuevo alimento.
- Ofrezca a su niño las comidas nuevas primero. Su niño está más hambriento al inicio de la comida. A veces, nuevas comidas llevan su tiempo para ser aceptados, los niños no siempre aceptan nuevos alimentos de inmediato. Ofrézcales los nuevos alimentos varias veces, puede llevar hasta una docena (12 veces) de intentos, para que un niño acepte comer un nuevo alimento.

¡Haga la comida divertida!

Ayude a su niño a desarrollar hábitos alimenticios saludables, consiga que él o ella se diviertan con la comida. Sea creativo en la cocina con estas ideas innovadoras

Trate recetas que pueda probar en casa, y asegúrese de añadir sus propias ideas también. Corte la comida en formas divertidas y fáciles, usando moldes de galletas.

Anime a su niño a inventar y ayudar a preparar nuevos bocadillos. Cree nuevos sabores al combinar salsas y aderezos bajos en grasa para comer con los vegetales. Trate "humus" como otro aderezo para los vegetables. Para hacer de lo que se sirva un momento especial, mencione por ejemplo: "La ensalada de Maria", o las "patatas dulces de Pedro".

Fuente: ChooseMyplate.gov

Noticias ConnectCare

PRSRT STD
U.S.POSTAGE
PAID
Little Rock, AR
Permit No. 2641

Arkansas Department of Health
Keeping Your Hometown Healthy

Llame al 1-800-275-1131 y para personas
con discapacidad auditiva llame al 1-800-285-1131
Central Arkansas: 501-614-4689

www.seeyourdoc.org

Noticias ConnectCare son publicadas para los beneficiarios de Medicaid/ARKids First
Si usted no está en nuestra lista de correo y quisiera recibir este boletín, o quisiera recibir este boletín en español, por favor envíenos un correo electrónico a Connectcare.outreach@arkansas.gov o llame a nuestra oficina.

Editorial Staff:
Misty Smith – Editor, Outreach Coordinator, ConnectCare
Gloria Bastidas-Bilingual Outreach Coordinator, ConnectCare
Carmen Moral-Dental Coordinator, ConnectCare
Ed Barham-Editorial Staff, Health Marketing
Sherrie Shepherd-Layout Design, Health Marketing

Produced by Health Marketing
Arkansas Department of Health

CONNECT CARE
Your Medicaid and ARKids First Connection to a Medical Home

LINEA DE AYUDA

Llame 1-800-275-1131
Para personas con discapacidad auditiva llame 1-800-285-1131
www.seeyourdoc.org

ConnectCare Helpline can:

- Asignar o cambiar su doctor
- Referirle a alguien que le ayude si Nosotros no podemos ayudarle
- Decirle si su Medicaid todavía está activo

PROGRAMA DENTAL

Llame al 1-800-322-5580
Para personas con discapacidad auditiva llame al 1-00-285-1131

El Programa de ConnectCare Dental Puede ayudarle a:

- Encontrar un dentista que acepte Medicaid en su área
- Programar citas dentales
- Asistirle con transportación (Solo Para Medicaid y Arkids First A)
- Recordarle citas
- Programar de nuevos sus citas perdida

PREGÚNTELE AL EXPERTO

¿Existe otra manera de asignar un doctor en cambio de llamar a la línea de ayuda gratis? ¿Puedo ir al servicio en línea y conseguir un doctor?

Si, usted puede solicitar un doctor usando los servicios en línea y utilizando la forma para asignación o cambio de un doctor. Visite la página web: www.seeyourdoc.org. El usar este servicio en línea NO le garantiza la asignación o el cambio de un doctor. Si el doctor está disponible, ConnectCare va a procesar su solicitud, este proceso va a tomar 3 días hábiles y usted va a recibir una carta por correo de confirmación con la asignación o cambio.

Si usted no recibe una carta de confirmación y necesita asignar un doctor inmediatamente, llame a la línea de ayuda de ConnectCare al 1-800-275-1131. Los operadores toman llamadas de lunes a viernes en el horario de 6:00 am a 10:00pm hasta el 30 de Junio 2014. A partir del 1 de Julio, 2014 las horas de operación serán de 6:00am-8:00pm de lunes a viernes. Las asignaciones hechas en la línea de ayuda son actualizadas en el sistema inmediatamente.

Fuente: ConnectCare