



P.2 ¡EMPAREDADOS DE MANZANA Y TUNA!



P.3 Text4Baby –TEXTO PARA EL BEBÉ



P.4 PREGÚNTELE AL EXPERTO



**CAMIONETAS
MÓVILES
¡PAGINA 3!**



Noticias ConnectCare

Su Conexión con Medicaid y ARKids First a un Hogar Médico. • Verano 2012

Comidas de Verano.

¡Alimentando a los Niños después de Salir de la Escuela!

La necesidad que tiene un niño de comida buena y nutritiva no termina cuando sale de la escuela, así como no se termina el aprendizaje! Durante las vacaciones de verano, el Programa de Servicio de Alimentos de Verano suministrará comidas y meriendas saludables sin ningún costo para los niños en áreas de bajos ingresos. Estas comidas ayudan a los niños a continuar recibiendo la alimentación que ellos necesitan para aprender, jugar, y crecer durante los meses que están fuera de la escuela. Cuando ellos regresen a la escuela, ellos estarán más saludables y listos para aprender.

En la mayoría de los sitios de comidas de verano, los niños de 18 años o menores pueden obtener una o dos comidas por día sin ningún costo. Las comidas y meriendas se dan también para las personas de 19 años y mayores quienes participan en los programas escolares para física y mentalmente discapacitados.



Preguntas y Respuestas Frecuentes

¿Tengo que registrar a mis hijos en las Comidas de Verano?

No, usted no tiene que registrarlos.

¿Pueden mis nietos que están de visita de otra ciudad disfrutar de esas comidas de verano?

Sí, todos los niños son bienvenidos a los sitios de comidas de verano.

¿Donde están ubicadas las comidas de verano para niños?

Las Comidas de Verano se proporcionan en las escuelas, iglesias, campamentos, clubes de niños y niñas, centros de recreación y otros sitios comunitarios.

¿Cómo puedo encontrar un sitio de Alimentación de Comidas de Verano cerca de donde yo vivo?

Para encontrar una lista de sitios de Comidas de Verano en su condado, visite la página web de ConnectCare www.seeyourdoc.org y haga "clic" en el enlace de Comidas de Verano ("Summer Meals" por su siglas en inglés) o llame al **1-888-4KID4AR (1-888-454-3427)** ó envíe un texto a **FoodAR** al **877-877**.

*Este artículo presentado por Patricia Winders, MS, RD, LD
Departamento de Educación de Arkansas
Unidad de Nutrición Infantil 1-888-454-3427*

¡COMIENZE A PREPARARSE PARA UN NUEVO AÑO ESCOLAR!

Aunque los meses de verano no han llegado, no es demasiado temprano para comenzar a prepararse para la escuela de este otoño.

Aquí está una lista de cosas para tener preparadas para registrar a su niño en la escuela.

- **Certificado de nacimiento** – Si usted necesita un certificado de nacimiento, llame a oficina de Registro Civil (Vital Records por sus siglas en inglés) 1-800-637-9314.
- **Tarjeta de Seguro Social** – Si usted necesita una tarjeta de seguro social llame al 1-800-772-1213.
- **Examen físico** (para niños que comienzan el kínder) llame al doctor de cuidado primario de su niño (PCP) y haga una cita.
- **Registro de vacunas** – Si usted tiene preguntas acerca de las vacunas que sus hijos necesitan, llame al doctor de cuidado primario (PCP) de su niño o a la unidad de salud local.

Si su hijo:

- **Tiene algún problema de salud** que la enfermera de la escuela necesita saber, llame a la enfermera de la escuela antes de que la escuela comience.
- **Toma medicina**, consiga una nueva receta con su doctor durante el verano.
- **Necesita una dieta especial**, obtenga una orden del doctor (PCP) y haga una cita con la enfermera de la escuela y el director de alimentos.
- **Tiene necesidades especiales**, llame a la enfermera de la escuela antes de que la escuela comience.

Asegúrese de verificar con la escuela local para averiguar si hay otras cosas que usted necesita registrar a su hijo para entrar a la escuela.

Artículo presentado por Paula Smith, RNP, MNSc Consultora de la Escuela de Enfermería, Departamento de Salud de Arkansas/Departamento de Educación



¡Deliciosa! Receta Refrescante para el Verano Emparedados de Manzana y Tuna (Hace 3 porciones)

Ingredientes:

- 1 lata (6 ½ onzas) de tuna empacada en agua y escurrida
- 1 manzana grande
- ¼ de taza de yogur de vainilla, bajo en grasa
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de miel
- 6 tajadas de pan integral
- 3 hojas de lechuga

Instrucciones:

1. Lave y pele la manzana. Córte-la en pedazos pequeños.
2. Escurra el agua de la lata de tuna.
3. Ponga la tuna, la manzana, el yogur, la mostaza y la miel en un recipiente mediano y mezcle bien.
4. Esparza ½ taza de la mezcla de tuna en 3 tajadas de pan.
5. Ponga arriba una hoja de lechuga lavada y una tajada de pan. Sirva.

La Receta usada es cortesía del Programa de Educación y Nutrición de Pennsylvania Para más recetas e información acerca de cómo comer sano. Visite la página www.fruitsandveggiesmorematters.org

¿QUE HAY DE NUEVO EN CONNECTCARE?

ConnectCare ha realizado cambios a las opciones que pueden seleccionar las personas que llaman para escoger un doctor de cuidado primario (PCP). Esto les ayudará a obtener un servicio más rápido.

Las personas que llaman pueden elegir entre estas tres opciones:

- Oprima 1 - para asignar un doctor
- Oprima 2 - para cambiar un doctor
- Oprima 3 - para otras preguntas

Tenga el número de su Medicaid listo (a la mano). Usted puede llamar a ConnectCare al 1-800-275-1131 de lunes - viernes desde las 6 am - 10 pm.



Aplique para los Servicios del DHS en las Nuevas Unidades Móviles

Ocho nuevas camionetas están siendo utilizadas como oficinas móviles por el Departamento de Servicios Humanos (DHS por sus siglas en inglés). Usted puede ir a las camionetas para solicitar los servicios del DHS. Las camionetas también serán utilizadas durante las emergencias y desastres para ayudarles a solicitar servicios.



Las camionetas tendrán computadoras que usted puede utilizar para saber qué servicios le están disponibles. Usted puede aplicar para estampillas de alimentos, ARKids First, ayuda para guarderías y muchos otros servicios. Cada camioneta tendrá empleados del DHS que le ayudarán a usar las computadoras o usted puede visitar la página web del DHS www.Access.Arkansas.gov y aplicar. Póngase en contacto con el DHS de su área para saber la fecha en que la camioneta estará en su localidad.



Text4Baby - (Texto para el Bebé)

Text4Baby es una nueva forma de ayudar a las mujeres embarazadas y nuevas mamás a obtener información acerca del cuidado de su salud y cómo darles un buen comienzo de vida a sus bebés. Text4Baby les proporciona buena información y consejos de salud.

¿Cómo funciona Text4Baby (Texto para el Bebé)?

Hay dos formas de registrarse:

- En internet en la página web www.text4baby.org
- O ponga un texto con la palabra BABY (o BEBE para español) con el número 511411

Envíe un texto con la fecha de nacimiento de su bebé o el cumpleaños de su bebé y su código postal. Después de su registración, usted va a recibir mensajes gratuitos (en Español) con consejos para el embarazo o para el cuidado de su bebé.

Cuando usted tenga a su bebé, asegúrese de enviar un texto con la palabra ACTUALIZAR (UPDATE en inglés) con el cumpleaños de su bebé para que pueda seguir recibiendo los mensajes.

Si usted desea no recibir más mensajes de Text4Baby, envíe un texto con la palabra STOP (en inglés) al 511411. Para recibir mensajes de nuevo, usted necesita registrarse enviando un texto BABY (Bebé en español) al 511411.

Los mensajes son Gratuitos

¡Todos los mensajes que usted recibe de Text4Baby para el bebé son gratis! Aunque no tenga un plan usted puede recibir estos textos gratis. Si alguna persona tiene un plan con límite de texto mensual, los mensajes Text4Baby no van a disminuir ese límite de textos.



Arkansas Department of Health
Keeping Your Hometown Healthy



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

1-800-275-1131 / 1-800-285-1131 TDD
En el Centro de Arkansas: 501-614-4689

www.seeyourdoc.org

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

Editorial Staff:

Tiffany Trotter – Editor, Educadora de Salud Pública, ConnectCare
Gloria Y. Bastidas – Coordinadora Bilingüe de Alcance Comunitario, ConnectCare
Carmen Moral – Coordinadora Dental, ConnectCare
Richelle Trompson – Educadora de Salud Pública-ConnectCare
Sherrie Shepherd – Diseñadora, Publicidad de Salud
Jan Horton – Publicidad de Salud

Producido por la Publicidad del Departamento de Salud de Arkansas



LINEA DE AYUDA

LLAME AL 1-800-275-1131
TDD 1-800-285-1131 (Para Sordos)
www.seeyourdoc.org

La Línea de Ayuda de ConnectCare puede:

- 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
TDD 1-800-285-1131

ConnectCare Dental puede ayudarle a:

- Encontrar un dentista que acepte Medicaid en su área
- Programar citas dentales
- Asistirle con transportación (Sólo para Medicaid y ARKids First A)
- Recordarle sus citas
- Programar de nuevo sus citas perdidas

¡Pregúntele al experto!



¿Puedo seleccionar un doctor de un condado diferente de donde vivo?

- Usted puede seleccionar a un doctor alrededor de dos condados de donde usted vive.
- Los dos condados pueden estar en cualquier dirección del condado donde usted vive.
- ConnectCare puede ayudarle a encontrar un doctor en un condado cerca a usted.

Llame a ConnectCare al 1-800-275-1131
Lunes -Viernes de 6:00am - 10:00pm