P.2 UN SUEÑO SEGURO PARA EL BEBÉ

P.3 SER UN MODELO SALUDABLE

P.4 PREGÚNTELE AL EXPERTO

LAS MANERAS COMO SU HIJO PUEDE EVITAR EL ACOSO ESCOLAR ¡PAGE 3!

Noticias ConnectCare

Su conexión con Medicaid y ARKids First a un Hogar Médico • Invierno 2013

¿Qué hacer durante la temporada de invierno para evitar contraer un resfriado?

La temporada de invierno y de resfriado están a la vuelta de la esquina y con ella viene el resfriado común. Mucha gente piensa que el frio es la causa del resfriado común, pero éste es causado por un virus. La razón por la que contraemos más resfriado durante la temporada de invierno se debe a que estamos en lugares cerrados y alrededor de más personas. Entonces ¿qué debe hacer para evitar una nariz roja y una garganta áspera? Las siguientes son algunas maneras para reducir la probabilidad de contraer un resfriado:

- Trate de evitar cualquier persona que tenga resfriado. Las partículas de virus pueden viajar hasta 12 pies a través del aire cuando una persona que está enferma tose o estornuda.
- Evite que su hijo use las mismas toallas, utensilios y vasos de alguien que está comenzando a sentir cualquier síntoma de resfriado.
- Los niños pequeños exploran el mundo que los rodea, así que asegúrese de evitar que ellos toquen algún pañuelo desechable que haya sido usado.
    - ◇ Mantenga esos deditos limpios y asegúrese de que su hijo se lave las manos frecuente y cuidadosamente.
    - ◇ Asegúrese de enseñar a sus hijos como toser y estornudar de una manera que evite que la mayoría de los gérmenes sean esparcidos. Haga que tosa o estornude en la manga de la camisa, no en sus manos.

Un resfriado común por lo general incluye un fluido nasal, dolor de garganta, estornudo y tos. Estos síntomas pueden durar hasta dos semanas. Como el resfriado común es causado por un virus, los antibióticos no ayudan a que se mejore. Un resfriado o una nariz con fluido nasal casi siempre se mejoran por sí sola; es por eso que es mejor esperar y tomar antibióticos únicamente cuando el doctor le ha indicado que los necesita. La mejor manera de ayudarle a su hijo a sentirse mejor es ayudándole a calmar los síntomas. El descanso, los medicamentos de venta libre o sin receta, por sus siglas en inglés (OTC) y otros métodos de cuidado personal, pueden ser utilizados para ayudar a su hijo a sentirse mejor. Es recomendado no utilizar medicamentos de venta libre en niños menores de 6 años. Siempre recuerde utilizar los medicamentos de venta libre o sin receta como se indica en el envase.

Fuente: CDC and Kidshealth.org

UN SUEÑO SEGURO PARA LOS BEBÉS

Cree un Ambiente Seguro para que su Bebé duerma

Como padre o proveedor de cuidado, usted tiene una labor importante seleccionando dónde y cómo su bebé va a dormir por la noche y durante la siesta. Hay medidas que usted puede tomar para prevenir el Síndrome de Muerte Súbita Infantil (por sus siglas en inglés SIDS) y otras causas de lesiones y muertes, relacionadas con el sueño, incluyendo asfixias y caídas.

No duerma con su bebé.

- El lugar más seguro para que su bebé duerma es en la misma habitación con usted, pero en su propia cuna o en un moisés que hayan sido aprobados bajo control de calidad.
- No permita que adultos u otros niños compartan la cama con un bebé.

Use una cuna o un moisés con estándares de seguridad aprobados.

Las cunas deben ser aprobadas por la Asociación de Fabricantes de Productos Juveniles.

- El espacio entre las barras han de estar separadas menos de 2, 3/8 pulgadas, (lo ancho de una lata de soda).
- Las cunas han de tener un colchón firme y una sábana bien ajustada.
- No ponga ni peluches, ni ropas suaves de cama, almohadas, ni colchas blandas, ni topes, o cuñas en la cuna.
- Coloque la cuna en un área que siempre esté libre del humo de fumar.
- Asegúrese de que si la cuna es usada, ésta no haya sido retirada del mercado por defectos. Consulte www.recalls.gov para informarse. También, asegúrese que la cuna tenga todas sus piezas y que se ajuste a los estándares de seguridad.

Ponga su bebé a dormir boca arriba, por la noche y durante la siesta.

- Dormir de lado no es seguro y no se recomienda.
- Los bebés duermen cómodamente boca arriba.
- Es menos probable que los bebés se ahoguen cuando duermen boca arriba.
- Los bebés cuando están despiertos necesitan la supervisión de un adulto durante el tiempo que están "boca abajo". Esto les ayuda a desarrollarse normalmente y a prevenir la formación de partes planas en la cabeza.

Mantenga a su bebé a una temperatura agradable.

- Sobre-calentar a su bebé es un riesgo para el SIDS
- Vista al bebé con ropas que usted consideraría cómodas para usar usted mismo.
- Las mantas se pueden convertir en ropa de cama suelta y terminar en la cara de su bebé. En su lugar, póngale a su bebé un "saco de dormir para bebé"

Fuente: American Academy of Pediatrics (http: www.archildrens.org/documents/Services/IPC/SafeSleep.pdf)

Ser un Modelo Saludable- Es la Chispa de un estilo de vida saludable

Ser un buen ejemplo para su hijo es una herramienta poderosa para mantener a toda su familia saludable. Usted es una influencia importante en la vida de su hijo. Cuando su hijo ve que usted come saludable y que hace actividad física, esto le ayuda a mostrarle lo importante y divertido que es estar saludable. Las actividades que usted puede hacer con su hijo incluyen:

- Juegos "al que corre que te pillo"
- Deportes organizados con amigos y familiares
- Caminatas
- Natación y los deportes acuáticos
- Montar en bicicleta
- Jugar disco volador
- Jugar en lugares cerrados con juguetes tales como lazos de saltar, aros y juego de Twister
- Competencia entre el uno al otro
- Otros juegos activos (búsqueda de tesoros, policías y ladrones)

Fuente: www.HealthFamiliesNow.net

5 maneras que su hijo puede resistir el acoso escolar

Veinticinco por ciento de las escuelas públicas informan que el acoso escolar entre los niños ocurre diaria o semanalmente. Uno (1) de cada cinco estudiantes de las escuelas secundarias reportan haber sido acosados durante el año escolar anterior.

La buena noticia es que debido a que el acoso escolar se ha convertido en noticia nacional, las escuelas y comunidades (e incluso las celebridades) están tomando una actitud de rechazo en contra del acoso escolar.

Usted también puede hacer su parte desde su propia casa. Aquí hay cinco formas inteligentes para evitar que los niños sean víctimas del acoso escolar o parar el acoso escolar si ya ha comenzado:

- **Hable sobre el tema.** Hable acerca del acoso escolar con sus niños y pida a otros miembros de su familia que compartan sus experiencias. Si uno de sus hijos habla acerca de haber sido acosado, elógielo a él o ella por haber sido lo suficientemente valiente de expresarlo y ofrézcale su apoyo incondicional. Hable con la escuela para conocer sobre las políticas relacionadas con el acoso escolar y entérese cómo el personal y los profesores pueden manejar la situación.
- **Eliminar el posible cebo.** Si lo que buscan el o los acosadores es el dinero de su hijo para comprar el almuerzo o determinados artículos u objetos que suele llevar al colegio, usted puede ayudar a neutralizar la situación preparándole a su hijo el almuerzo, o evitar asistir al colegio con dichos artículos u objetos.
- **Estar siempre acompañado de amigos para más seguridad.** Dos o más compañeros que estén acompañados mientras abre su casillero en el colegio tienen menos probabilidad de estar acosados que un niño que esté totalmente solo. Recuérdele a su hijo que este siempre acompañado de amigos cuando está en el autobús escolar, en el baño o donde los acosadores lo pueden esperar.
- **Mantener la calma y seguir adelante.** Si el acosador lo ataca, la mejor defensa de un niño es mantener la calma, ignorar los comentarios hirientes, decirle al acosador que pare y alejarse de la situación. Los acosadores disfrutan haciendo daño a los demás. Un niño que no se altera con facilidad, tiene menos probabilidades de ser víctima del acoso escolar.
- **No trate de pelear la batalla usted solo.** Hablar con los padres del acosador puede ser beneficioso, pero lo mejor es hacerlo en un lugar oficial como la escuela, o con un consejero de la escuela, que puede asegurarse que la discusión no se salga de las manos.

Fuente: © 1995-2013 . The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reprinted with permission.

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 envienos 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

Call 1-800-275-1131
Para personas con discapacidad auditiva llame al 1-800-285-1131
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
Para personas con discapacidad auditiva llame al 1-800-285-1131

El Programa de ConnectCare Dental puede ayudarle a:

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

PREGUNTELE AL EXPERTO:

Tengo Medicaid. ¿Por qué necesito asignar un médico?

Es un requerimiento del Departamento de Servicios Humanos (por sus siglas en inglés –DHS). Para ciertos tipos de Medicaid es necesario tener asignado un doctor familiar (por sus siglas en inglés –PCP) o una clínica. Esta es la manera que usted puede obtener los servicios médicos que usted necesita y es también lo que significa el término "Hogar Médico". Es importante tener un Hogar Médico: doctor familiar o clínica, al cual usted siempre puede acudir todo el tiempo, en el que se puede dar a conocer y en donde le van a brindar el mejor cuidado posible.

Fuente: Departamento de Servicios Humanos