



P.2 ALIMENTOS DE WIC

P.3 LUCHE CONTRA LA GRIPA

P.4 PREGUNTE AL EXPERTO

Noticias de ConnectCare

Boletín - Ayudándole A Encontrar Un Hogar Médico • Otoño 2010

VOLVER A LA RUTINA ESCOLAR

Familiarícese con la cantidad de tarea que se le asigna a su niño. Decidan juntos el tiempo y el lugar para hacer la tarea. Es mejor dejar que los niños tengan un descanso después de la escuela antes de hacer más “trabajo de escuela”. Permita algún tiempo libre para juego

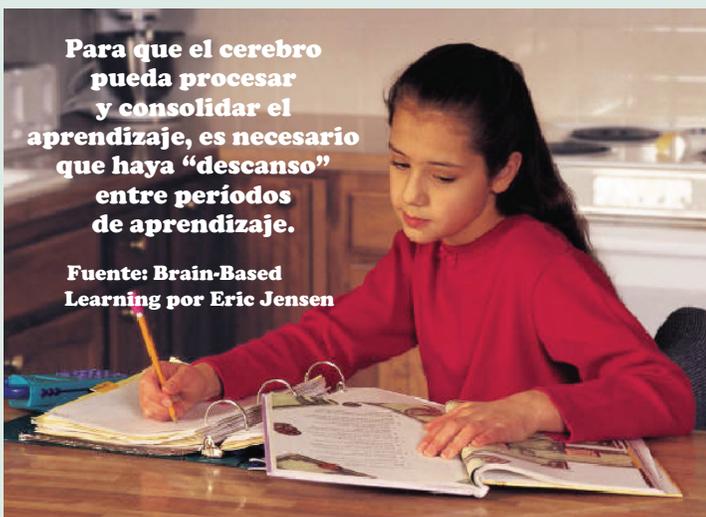
activo, un bocado sano o una visita con amigos o padres. Desanime juegos de videos y mirar televisión, ya que los niños necesitan estar activos después de la escuela.

Cuando su niño tiene preguntas de tareas que usted no está seguro de poder contestar, piense

en quién más quizás sea un buen recurso. Ya sea, ¿un hermano mayor?, ¿Un abuelo?, ¿El padre de un amigo que sabe mucho del tema de la tarea? ¿Dónde deberían los niños hacer la tarea? ¡Déje que su niño le ayude a decidir! A veces los niños se sienten más cómodos de pie en el mostrador de la cocina o tirados en el piso de la sala, en lugar de estar en una mesa o un escritorio. Lo importante es que se haga la tarea y que los niños no vean “El tiempo para hacer la tarea” como algo de temer.

Esté disponible para su niño durante las horas de la tarea pero tenga cuidado de no involucrarse mucho. Lea un libro o una revista o trabaje en un

proyecto cerca de su niño. Asegúrese que su niño sepa que usted está disponible para ayudar, pero que usted no puede hacer la tarea por ellos.



Para que el cerebro pueda procesar y consolidar el aprendizaje, es necesario que haya “descanso” entre periodos de aprendizaje.

Fuente: Brain-Based Learning por Eric Jensen



La tarea puede ser un viaje de exploración. ¡Déje que su niño aprenda a disfrutar del viaje!

Adaptado y usado con permiso de El Instituto Gurian (www.gurianinstitute.com)

Noticias de ConnectCare

Nuevos Alimentos para las Mamás y Niños de WIC

El Programa de Arkansas para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) ayuda a familias a hacer selecciones de alimentos sanos y promueve la salud y el bienestar de mujeres, bebés y niños elegibles de Arkansas a través de la educación en nutrición y alimentos suplementarios.

Recientemente, el programa de WIC ha tenido muchos cambios buenos a los alimentos que proporciona. Los nuevos alimentos que han sido agregados son:

- La comida para bebés de frutas y vegetales.
- Los vegetales y frutas frescas y congeladas para niños y mujeres.
- Granos enteros.
- Frijoles enlatados además de frijoles secos.
- Bebidas a base de soya para usar en lugar de leche para niños y mujeres.

WIC también tiene un Programa de Nutrición de Mercado Agrícola ofrecido en varios condados. Este



programa proporciona cupones para frutas y vegetales frescos que se cultivan localmente y que son distribuidos a los mercados agrícolas durante los meses del verano para mujeres y niños que reciben WIC. Información sobre WIC puede ser obtenida de

cualquier unidad de salud del condado local de Lunes a Viernes entre las horas de 8:00 a.m. a 4:30 p.m. o visitando al sitio de internet del Departamento de Salud de Arkansas a

<http://healthy.arkansas.gov/>

WIC es un proveedor de igualdad de oportunidades.



La Importancia del Desayuno

Estudios muestran que los niños que regularmente desayunan tienen mejores calificaciones en los exámenes, mejor conducta, y están menos hiperactivos que los niños que no desayunan. Proporcione un desayuno en la mañana rico en proteínas para ayudar a que su niño aprenda mejor! Muchos carbohidratos (como barras de cereal, pastel, cereales con mucha azúcar) pueden hacer al cerebro bambolear y hacer que el aprendizaje sea más difícil! Por eso, comience el día de su niño con un desayuno saludable que incluya alimentos como:

- Granos enteros: (rollos de grano-entero, rosca de panes, cereales calientes o frios de grano-entero)
- Proteína bajo en grasa: (huevos cocidos, mantequilla de cacahuate, rebanadas de carne bajas en grasa y aves caseras)
- Lácteo bajo en grasa: (leche descremada, yogur bajo en grasa y quesos bajos en grasa incluyendo requesón)
- Frutas y vegetales: (frutas y vegetales frescas o bebidas 100 por ciento jugo sin azúcar)

Aprenda más visitando www.kidshealth.org o www.Mayoclinic.com



De la Cocina de WIC a la Suya

Receta para Burrito de Frijoles y Queso

Para 4 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de frijoles pintos cocinados con su líquido (o una lata de 15 ½ onzas)
- ¼ cucharadita de polvo de ajo o ajo picado seco o fresco
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino molido (opcional)
- 1 taza de queso cheddar rayado bajo en grasa
- 8 tortillas de trigo integral de 10-pulgadas

Instrucciones:

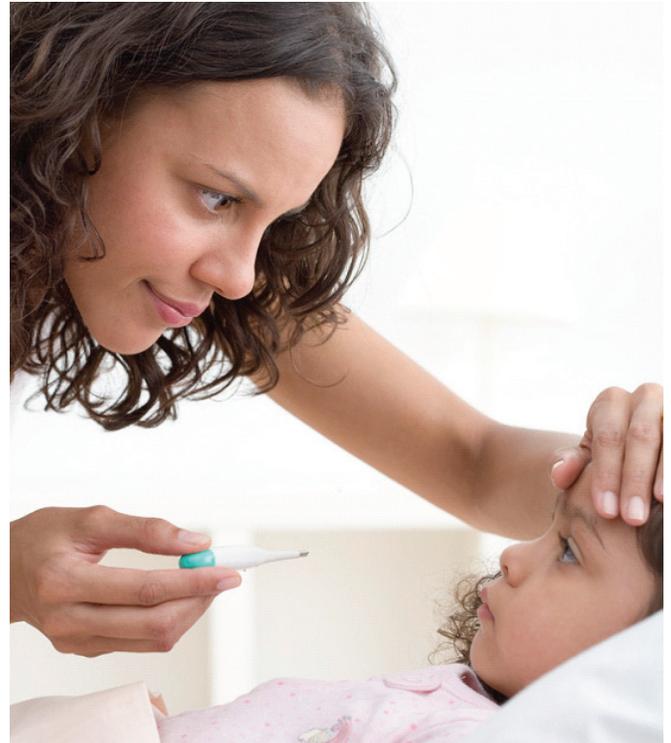
1. Precaliente el horno a 350°.
2. Haga puré los frijoles con un tenedor.
3. Agregue los condimentos a los frijoles y mézclelos completamente.
4. Coloque cada tortilla en una superficie plana. Con una cuchara ponga ¼ de taza de frijoles y 2 cucharadas de queso en el centro de cada tortilla. Doble la tortilla en forma de burrito.
5. Coloque los burritos en una cacerola para hornear en una sola capa.
6. Caliente los burritos en el horno durante 15 minutos.
7. Sirva los burritos calientes con salsa, si lo desea.

Luche Contra la Gripe

La gripe es seria y puede causar enfermedad tanto en niños como en adultos. La única mejor manera de prevenir la gripe de la temporada es vacunándose. El mejor tiempo para recibir la vacuna de la gripe cada año es entre mediados de Octubre y a mediados de Noviembre. Esto permite la inmunidad del cuerpo – o la capacidad de luchar contra la enfermedad – para alcanzar el máximo durante lo más pesado de la temporada de gripe, que es generalmente desde Diciembre hasta Marzo.

Además de recibir una vacuna de la gripe, los mismos pasos básicos y precaución se deben tomar para estar preparado para cualquier tipo de virus de la gripe:

- ✓ Lave sus manos con frecuencia.
- ✓ Cubra sus tosidos y estornudos.
- ✓ Quédese en casa si está enfermo.



Para más información acerca de la gripe, visite a www.healthy.arkansas.gov o www.cdc.gov/flu

¿ESTA LISTO PARA DEJAR DE FUMAR?

Llame 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

La Línea para Dejar de Fumar Tabaco de Arkansas es un gran instrumento que es gratis y se le ofrece a todos en Arkansas que quieran dejar de usar tabaco. Aquí están algunos ejemplos de cómo utilizando la Línea Para Dejar de Usar Tabaco aumenta sus oportunidades de éxito.

1. Usted puede trabajar con un entrenador (Quit Coach®) que le ayudará por teléfono o por medio de la internet a prepararse para dejar de fumar, a escoger un día para dejar de fumar, a cambiar sus rutinas, a enfrentar su tristeza y a luchar con las resbaladas y recaídas.
2. Usted puede recibir medicinas gratis como terapia, que remplazan la nicotina entre ellas la goma de mascar, parches y pastillas. Estos productos hacen más fácil para que usted deje de fumar y permanezca sin fumar.
3. Ayuda está disponible para los que usan tabaco desde la edad de 13 años, pero los que usan tabaco tienen que tener 18 años de edad o mayor para calificar para las medicinas gratis.
4. Las mujeres embarazadas que quieran dejar de fumar pueden registrarse en un programa especial donde pueden recibir apoyo extra.
5. Los servicios se ofrecen las 24 horas del día en Inglés, Español, Marshalés y en más de 160 idiomas.

Para más información, llame 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669), para TTY llame 1-877-777-6534 o visite www.stampoutsmoking.com Fuente: Miriam Karanja, Analista de Programas de Salud, Departamento de Salud de Arkansas





Departamento de Salud de Arkansas
Manteniendo Su Pueblo Sano



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

1-800-275-1131 / 1-800-285-1131 TDD
Centro de Arkansas: 501-614-4689
www.seeyourdoc.org

Noticias de ConnectCare son impresas para los clientes 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.

Personal de Redacción:

Maria Ruvalcaba - ConnectCare
Sherrie Shepherd - Diseñadora, Health Marketing
Jan Horton - Health Marketing

Producido por la Publicidad de Salud 
Departamento de Salud de Arkansas Arkansas Department of Health



Ayudándole a Encontrar un Hogar Médico

HELPLINE
Llame 1-800-275-1131
TDD 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 1-800-322-5580
TDD 1-800-285-1131

El Programa Dental de ConnectCare puede ayudarle a:

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

PREGUNTE AL EXPERTO:

¿PUEDO OBTENER TRANSPORTE A MI CITA DEL DOCTOR?



Sí. El Transporte de No-Emergencia (NET) está disponible si usted tiene Medicaid o ARKids First, Plan A.

- Llame a la Línea de Ayuda Gratuita de Transportación de Medicaid al 1-888-987-1200.
- Llame 48 horas o dos días completos antes de la cita.
- Cuando llame, tenga su número de Medicaid y la razón por la cuál necesita el transporte.
- Se le proporcionará transporte las veces que sean necesarias dentro de dos condados desde el condado de su casa.
- NET proporciona transporte solamente a la persona que tiene una cita. No hay espacio para niños o amistades que no necesitan de servicios.
- NET no proporciona servicios de transporte a personas que viven en un asilo de ancianos, Beneficiarios Calificados de Medicare (QMB) o que tienen ARKids First, Plan B.
- Si usted tiene que cambiar el horario de su cita o cancelarla, llame al 1-800-987-1200 48 horas antes de su tiempo normal de su cita y déjeles saber.
- Para más información, visite el sitio de internet a www.afmc.org o llame al **1-800-987-1200.**

Por favor esté listo cuando el transporte llegue por usted. Ellos pueden esperar sólo 15 minutos y puede que tengan que irse sin usted!