



PLANES DE SALUD PARA AYUDAR A MANTENER LA SALUD DE SU FAMILIA

No importa en que plan de salud o seguro de salud está inscrito, quieren que su familia se mantenga saludable! La mayoría de planes de salud, si usted tiene SCHA (South Country Health Alliance) o seguro de salud privado, tienen lenguaje parecido y ofrecen una variedad de servicios para ayudar que usted y su familia reciban la mejor atención médica posible. Los siguientes son algunos consejos para entender los planes de salud:

Tarjeta de identificación: Siempre muestre su tarjeta de identificación cuando obtenga atención médica o llene una receta.

Clínica de Atención Primaria de la Salud: La clínica de atención primaria es el primer lugar donde ir. La clínica les va a conocer, aprender su historial de salud y mantener un registro de todos los archivos. El nombre de la clínica se encuentra en su tarjeta de identificación.

Cuidado dental: Llame al número de teléfono de servicios para miembros en el reverso de tu tarjeta si usted necesita ayuda para encontrar un dentista que aceptará su seguro específico.

Servicios de Intérprete: Si necesita servicios de intérprete, por favor llame a su plan de salud al departamento de servicio al cliente. A menudo este número de teléfono se encuentra en la parte posterior de su tarjeta de identificación.

Las necesidades de Transporte: ¿Necesita transporte para una cita médica? Llame al número de teléfono de servicios para miembros en el reverso de tu tarjeta or Llame a Hiawatha Land Transit at 1-866 -623-7505.

Con tantos cambios en el plan de salud se recomienda para cada participante que revise su plan de salud. **Asegúrese que accede los revisos rutinarios de salud y dentales que su plan de salud no cubierta.**

La mayoría de planes de salud, mandan los boletines periódicamente con las actualizaciones de su plan o incentivos por correo electrónico. Busquen y lean a través de esto para que los cambios beneficien a su familia!

Para obtener información más específica sobre el plan de salud, puede llamar a su número de teléfono de los servicios para miembros del plan de salud (anotado en su tarjeta de identificación de miembro) o intentar este sitio web:

mnscha.org: enlace a "members" en la página de inicio. Todo el sitio web también está disponible en español.

¿Qué es C&TC?

C&TC (Chequeos de salud para niños y adolescentes): Atención de salud – de hasta 21 años de edad.

El programa de divulgación de C&TC es la conexión entre las familias que son elegibles para estos exámenes y las clínicas que ofrecen los exámenes reales.

Proyecciones C&TC incluyen los siguientes servicios:

1. Información acerca de la buena salud física y mental
2. Tiempo para hacer preguntas y obtener respuestas sobre la salud, el comportamiento y el desarrollo de su hijo
3. Tiempo para hablar de pensamientos, sentimientos y relaciones
4. Examen físico completo de pies a cabeza
5. Vacunas
6. Examen de la audición
7. Examen de la vista
8. Análisis de laboratorio
9. Chequeos de crecimiento y desarrollo
10. Aplicación de barniz de fluoruro
11. Referencias para visitas al dentista

Utilice estos chequeos de salud para Head Start, WIC (Programa de cuidado materno e infantil), escuelas, guarderías, campamentos y exámenes físicos para participación en deportes. Asegúrese de llevar a la cita los formularios que deben completarse.

Los chequeos regulares ayudan a mantener saludables a los niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Los problemas de salud y dentales pueden ser detectados y tratados oportunamente.

¿Dónde puedo ir para C&TC?

En el condado de Goodhue, exámenes C&TC de están disponibles a través del Mayo Health System en Red Wing y Zumbrota, Cannon Falls, Kenyon y Lake City y Olmsted Medical Center en Pine Island, Wanamingo, Lake City y en Cannon Falls.

Si usted tiene necesidades con el transporte, los intérpretes, o hacer una cita para C&TC, comuníquese con Carol en el Goodhue County Health & Human Services/Public Health Division, al 651-385-3200 o 1-800-952-2142

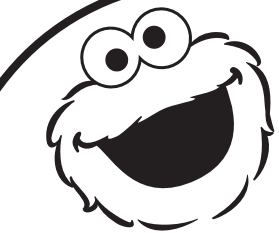
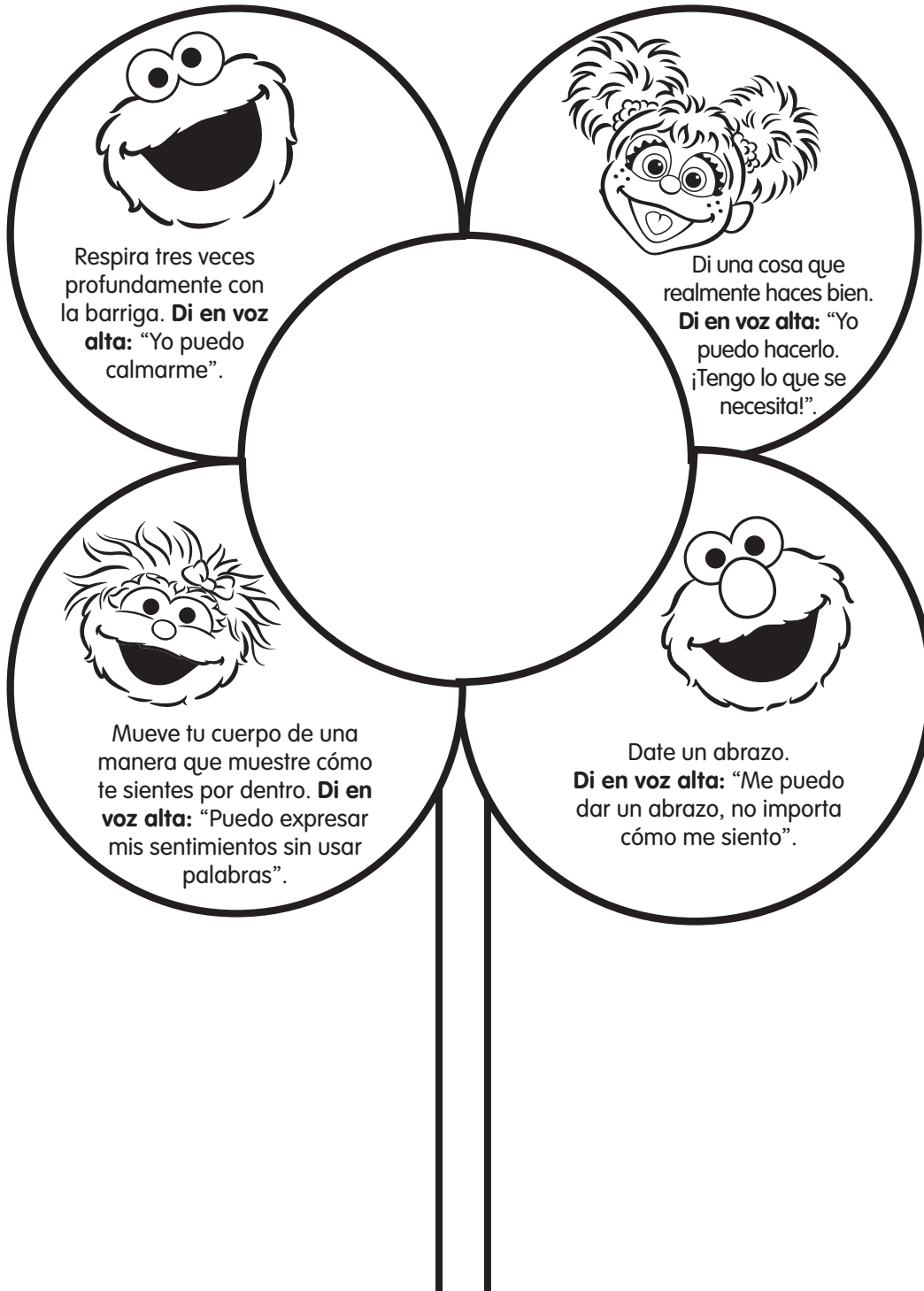
La flor de “Yo puedo”

NIÑOS:

Dibuja tu cara en el centro de la flor. Luego elige un pétalo. Haz lo que se dice en el pétalo y después coloréalo.

ADULTOS:

Escriba en el tallo algunas palabras de cosas que el niño puede hacer (dibujar, ser amable, pedir ayuda, saltar, etc.). Exhiba la flor coloreada.



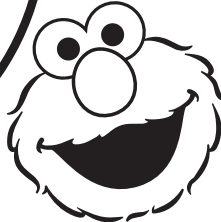
Respira tres veces profundamente con la barriga. **Di en voz alta:** “Yo puedo calmarme”.



Di una cosa que realmente haces bien. **Di en voz alta:** “Yo puedo hacerlo. ¡Tengo lo que se necesita!”.



Mueve tu cuerpo de una manera que muestre cómo te sientes por dentro. **Di en voz alta:** “Puedo expresar mis sentimientos sin usar palabras”.



Date un abrazo. **Di en voz alta:** “Me puedo dar un abrazo, no importa cómo me siento”.