

Healthy Kids | Niños sanos



superior
healthplan™



Cómo detener la gripe

La temporada de gripe 2015 está aquí. Eso significa que es hora de que todos se apliquen la vacuna contra la gripe. Vacunar a los niños todos los años es la manera más efectiva de prevenir la gripe.

Toda persona de 6 meses de edad y mayor debe vacunarse contra la gripe. Los niños pueden recibirla como una inyección y los niños de 2 años de edad y mayores pueden recibirla como un aerosol nasal.

También existen otras formas de detener la propagación de los gérmenes de la gripe. Recuérdele a los niños lavarse las manos regularmente con jabón y agua. Y si los niños presentan síntomas de gripe, manténgalos en casa hasta 24 horas después de que se haya ido la fiebre.

Llame a Servicios para miembros al **1-866-912-6283** si tiene preguntas acerca de la vacuna contra la gripe.

How to stop the flu

The 2015 flu season is here. That means it is time for everybody to get their flu shot. Getting kids vaccinated every year is the most effective way to prevent the flu.

Everyone 6 months and older should get a flu vaccine. Kids can get it as a shot and children ages 2 and older may be able to get it as a nasal mist.

There are also other ways to stop the spread of flu germs. Remind children to wash their hands regularly with soap and water. And if kids show signs of the flu, keep them at home until 24 hours after their fever goes away.

If you have questions about getting the flu shot, call Member Services at **1-866-912-6283**.

SHP_20151138

Time for a CHECKUP!

New children in your home need a Texas Health Steps checkup within 30 days of joining STAR Health. This does not apply to children in foster care who are moving from placement to placement.

A checkup is a head-to-toe exam. It can help find health problems and is a good chance to ask the doctor questions.

Texas Health Steps gives regular medical, dental, vision and hearing checkups. Kids and young adults can also get vaccines, health screenings and lab tests during these checkups.

STAR Health members should get regular Texas Health Steps checkups from birth through 20 years of age. Call STAR Health Member Services at **1-866-912-6283** for help scheduling these checkups.



Reduce screen time

Kids love their TV shows and mobile phones. Adults should know how much time in front of a screen is too much.

Most experts recommend that kids under the age of 2 should not be allowed any screen time. Children over 2 should only be allowed one to two hours of screen time per day.

Too much screen time can make it hard for kids to sleep at night. It can also increase a child's risk of attention problems, anxiety and depression.

Follow these tips to cut down on your kids' screen time:

- **Decide what to watch ahead of time.** Turn off the television when the show is over.
- **Be a role model.** Reduce your own screen time to two hours per day.
- **Suggest other activities.** Playing outdoors, board games or puzzles are all good alternatives to screen time.
- **Keep a record.** Record how much time your kids spend in front of a screen. Try to have them spend the same amount of time being physically active.
- **Keep the TV off.** Turn off the TV when you are finished watching it. Do not leave it on as background noise.

Reducir el tiempo frente a pantallas

Los niños aman los programas de TV y sus teléfonos celulares. Los adultos deben saber cuánto tiempo en frente de una pantalla es demasiado.

La mayoría de los expertos recomiendan que los niños menores de 2 años de edad no deben pasar tiempo frente a una pantalla. A los niños mayores de 2 años de edad se les debe permitir entre 1 a 2 horas de tiempo frente a pantallas por día.

Demasiado tiempo frente a pantallas puede hacer que después a los niños les cueste conciliar el sueño durante la noche. También puede aumentar el riesgo de padecer trastornos de atención, ansiedad y depresión.

Siga estos consejos para reducir el tiempo frente a pantallas de sus hijos:

- **Tenga la TV apagada.** Apague la TV cuando termine de mirar. No la deje como sonido de fondo.
- **Decida qué mirar con anticipación.** Apague el TV cuando termine el programa.
- **Sea un modelo a seguir.** Reduzca su propio tiempo frente a pantallas a 2 horas por día.
- **Sugiera realizar actividades.** Jugar al aire libre, juegos de mesa o rompecabezas, todas son buenas alternativas al tiempo en frente de pantallas.
- **Mantenga un registro.** Registre cuánto tiempo pasan sus hijos en frente de una pantalla. Trate de que pasen la misma cantidad de tiempo haciendo actividades físicas.



¡TIEMPO PARA UN CHEQUEO!

Los nuevos niños de su hogar necesitan un chequeo de Texas Health Steps dentro de un plazo de 30 días de unirse a STAR Health. Esto no se aplica a niños en hogares temporales que se mudan constantemente.

Un chequeo es un examen integral. Puede ayudar a detectar problemas de salud y es una buena oportunidad de hacerle preguntas al médico.

El programa Texas Health Steps provee chequeos médicos, dentales, de visión y de audición periódicos.

Los niños y los adultos jóvenes también pueden recibir vacunas, pruebas de detección y pruebas de laboratorio durante estos chequeos.

Los miembros de STAR Health deberían realizarse chequeos regulares de Texas Health Steps desde su nacimiento hasta los 20 años de edad. Llame a Servicios para miembros de STAR Health al **1-866-912-6283** para obtener ayuda en la programación de estos chequeos.



Sonrisas saludables

Los niños de 6 meses de edad y mayores deben someterse a un chequeo dental dentro de los 60 días de inscribirse en el programa de STAR Health. Puede llevar a sus hijos a cualquier dentista de STAR Health. Los niños deberían hacerse un chequeo dental cada 6 meses. Llame a Servicios para miembros de STAR Health al **1-866-912-6283** para obtener ayuda en la programación de estos chequeos.

Healthy smiles

Children 6 months and older must have a dental checkup within 60 days of enrolling in the STAR Health

program. You can take children to any STAR Health dentist. Kids should have a dental checkup every 6 months.

Call STAR Health Member Services at **1-866-912-6283** for help scheduling these checkups.



Published by Manifest LLC. © 2015. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your health care provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or health care regimen. Manifest makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por Manifest LLC. Derechos de autor, © 2015. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar—y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. Manifest no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.



SHP_20151138
TFC_H