



### En Esta Edición

- Ármese Contra la Gripe
- Prevención de Pies a Cabeza
- Cada Respiración Cuenta
- Manejo del VIH Durante el Embarazo
- Sonría con Confianza
- Bienestar que Vale la Pena Compartir
- Conozca a su Experto Nutricional
- Alimenta su Viaje de Embarazo
- Programa Fussy Baby
- Cuidado de la Vista que lo ve Primero
- WIC Arizona
- Línea telefónica Birth to Five

## Bienestar al Alcance de la Mano

En Banner – University Family Care/ACC, su salud y bienestar nos importan, por lo que ofrecemos acceso a un administrador de atención de enfermería.

Estamos aquí para apoyarlo a usted y a su familia por teléfono:

- Embarazo y después del nacimiento: Nuestros administradores de atención de enfermería obstetra pueden hablar con usted durante su embarazo y después de que nazca su bebé. Pueden responder preguntas, ayudarla a planificar su atención y conectarla con recursos útiles.
- Niños y adolescentes: Si su niño es menor de 21 años, nuestros administradores de atención de enfermería pediátrica pueden ayudarla a administrar la atención, la educación y la búsqueda de programas comunitarios de su niño.

Puede inscribirse llamando a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711. Una enfermera se comunicará con usted para hablar más sobre el programa y ayudarlo a comenzar.

# Creciendo Juntos: La Conexión de la Crianza de los Hijos



## Ármese Contra la Gripe

### Protección para usted y para el bebé

Los CDC recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses reciban una vacuna actualizada contra la gripe. Las personas embarazadas pueden recibir la vacuna contra la gripe en cualquier momento durante el embarazo. Las personas embarazadas en el tercer trimestre deben preguntar sobre la vacuna contra la gripe antes de la temporada de gripe. La vacunación a partir de julio o agosto puede ayudar a proteger al bebé en sus primeros meses de vida. Hable con su obstetra para ver cuándo debe recibir la vacuna contra la gripe.

[www.cdc.gov/ncird/whats-new/immunization-can-prevent-severe-respiratory-illness-and-death.html](http://www.cdc.gov/ncird/whats-new/immunization-can-prevent-severe-respiratory-illness-and-death.html)

## Prevención de Pies a Cabeza

Las vacunas protegen a las personas de las enfermedades. Vacunar a su niño lo protege a él y a quienes están cerca de enfermarse.

Beneficios de vacunarse a usted y a tu niño:

- Las vacunas son seguras. Las vacunas se prueban antes de que se apruebe su administración a niños y adolescentes.
- Las vacunas significan menos días de enfermedad y días perdidos en la escuela o el trabajo.
- Las vacunas funcionan. Hay menos enfermedades que pueden enfermarlo hoy que antes de que las vacunas estuvieran disponibles.
- Cuando vacuna a su niño, lo está protegiendo a él y a otros en su comunidad.

¿Tiene preguntas sobre las vacunas para su niño o por qué debería recibirlas? Pregúntele al proveedor de su niño. Pueden compartir información importante sobre las recomendaciones de vacunas a todas las edades. También pueden proporcionar información actualizada sobre la seguridad de las vacunas.

Para obtener más información, visite [www.cdc.gov/vaccines/imz-schedules/index.html](http://www.cdc.gov/vaccines/imz-schedules/index.html).

## Cada Respiración Cuenta

### Proteger a su bebé del RSV

El Virus Respiratorio Sincitial (RSV, *por sus siglas en inglés*) es un virus que puede enfermar a bebés y niños pequeños. Se propaga a través de la tos, los estornudos y al tocar cosas con gérmenes. La temporada de RSV generalmente ocurre en otoño e invierno.

### Formas de proteger a su hijo

- Lávese las manos con frecuencia.
- Mantenga a las personas enfermas alejadas de su hijo.
- Limpiar juguetes y superficies.
- Evite los lugares concurridos.

También hay vacunas disponibles para ayudar a proteger a su niño de RSV.

- Las personas embarazadas pueden recibir una vacuna que ayuda a proteger a su bebé después del nacimiento. La vacuna se recomienda durante las semanas 32 a 36 del embarazo.
- Los bebés menores de 8 meses pueden recibir una vacuna especial para ayudar a combatir el RSV si la madre no recibió la vacuna durante el embarazo.
- Algunos niños pequeños con problemas de salud también pueden recibir la vacuna.

Hable con el proveedor para ver qué es lo mejor para su hijo.



# Creciendo Juntos: La Conexión de la Crianza de los Hijos



## Manejo del VIH Durante el Embarazo

Se recomienda que todas las mujeres que están embarazadas o planean quedar embarazadas se hagan una prueba de VIH lo antes posible. Debe hacerse una prueba de VIH antes y durante cada embarazo. Si da positivo en la prueba del VIH, hay asesoramiento y tratamiento disponibles. Cuanto antes se diagnostique y trate el VIH, mejor funcionarán los medicamentos contra el VIH para protegerla y prevenir la infección en su bebé. También es importante que las mujeres con VIH no amamenten a sus bebés. Esto puede ayudar a proteger a los bebés de contraer el VIH.

Hable con su proveedor sobre hacerse la prueba del VIH. Si necesita ayuda para encontrar pruebas o tratamiento, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente y solicite hablar con un administrador de atención obstétrica al 800-582-8686, TTY 711.

La información sobre dónde hacerse una prueba de VIH cerca de usted también está disponible en el localizador de sitios de prueba de los CDC en:

[www.cdc.gov/hiv/testing/index.html](http://www.cdc.gov/hiv/testing/index.html).

Puede encontrar más información sobre el VIH y el embarazo en:

[www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/hiv-and-pregnancy](http://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/hiv-and-pregnancy).

[womenshealth.gov/hiv-and-aids/living-hiv/pregnancy-and-hiv](http://womenshealth.gov/hiv-and-aids/living-hiv/pregnancy-and-hiv).

## Sonría con Confianza

Los servicios dentales son un beneficio cubierto para todos los miembros hasta los 21 años. A cada miembro se le asigna una casa dental a los 6 meses de edad. Una casa dental es un consultorio dental que es responsable de todas las necesidades dentales de su niño.

**Aquí hay algunas cosas que puede hacer para mantener sana la boca de su niño:**

- Limpie las encías dos veces al día con un paño suave para bebés sin dientes.
- Cepille los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor.
- Use hilo dental todos los días.
- Limite los alimentos azucarados y las bebidas azucaradas, como los jugos.
- Pregúntele a su dentista sobre el flúor y los selladores.
- No deje que los bebés duerman con un biberón en la boca.

### Fluoruro

El fluoruro ayuda a fortalecer los dientes y ayuda a proteger los dientes de las caries. Es posible que le pregunten sobre esto en la visita al proveedor de su niño. El fluoruro se puede aplicar cada tres meses entre los 6 meses (*con al menos la erupción de un diente*) y los 5 años. Un doctor de atención primaria o dentista puede aplicar barniz de fluoruro. Los dentistas también pueden aplicar fluoruro en una consulta dental preventiva cada seis meses para miembros de 12 meses a 21 años de edad.

### Selladores

Los selladores dentales son recubrimientos delgados que se pueden colocar en los dientes posteriores (*molares*). Los selladores pueden ayudar a prevenir las caries durante muchos años. Los selladores pueden cubrirse dos veces (*con tres años entre aplicaciones*) para niños de hasta 15 años de edad.

### ¿Necesita ayuda para encontrar una casa dental?

Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711.



### Fuentes

[www.azahcccs.gov/shared/Downloads/MedicalPolicyManual/400/431\\_AttachmentA.pdf](http://www.azahcccs.gov/shared/Downloads/MedicalPolicyManual/400/431_AttachmentA.pdf)

[www.azdhs.gov/documents/prevention/womens-childrens-health/oral-health/infant-youth/td-early-childhood.pdf](http://www.azdhs.gov/documents/prevention/womens-childrens-health/oral-health/infant-youth/td-early-childhood.pdf)



# Creciendo Juntos: La Conexión de la Crianza de los Hijos

## Bienestar que Vale la Pena Compartir

Establecer hábitos saludables antes y durante el embarazo es esencial tanto para su bienestar como para el desarrollo de su bebé. Aquí hay formas en que puede tener un impacto positivo tanto para usted como para su bebé.

- Programe consultas regulares:
  - » Cada mes en los primeros 6 meses de embarazo.
  - » Cada dos semanas en el séptimo y octavo mes de embarazo
  - » Cada semana durante su noveno mes de embarazo.
- Hable con su proveedor sobre sus afecciones médicas y todos los medicamentos que toma.
- Póngase al día con las vacunas.
- Tome vitaminas prenatales.
- Esfuércese por tener un peso saludable y adopte una dieta saludable según las indicaciones de su proveedor.
- Regístrese para recibir beneficios de apoyo nutricional de WIC tan pronto como se entere de que está embarazada.
- Evite todo contacto con productos químicos tóxicos en el hogar o el trabajo.
- No toque ni cambie la caja de arena para gatos, ya que puede llevar toxoplasmosis.
- Cuide su salud mental. Los servicios de salud comportamental están disponibles. Hable con su proveedor o llame a nuestro Centro de Atención al Cliente.
- Evite fumar, beber y consumir drogas ilegales o medicamentos recetados por razones no médicas. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su proveedor o llame a nuestro Centro de Atención al Cliente. Contamos con administradores de atención de enfermería obstetra que están aquí para ayudarlo. Nuestras enfermeras pueden ayudarlo a coordinar su atención o derivarlo a los recursos comunitarios disponibles. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711. Pida hablar con un administrador de atención obstétrica.

Fuente: ACOG Nutrition during pregnancy.



## Conozca a su Experto Nutricional

Como miembro de B – UFC/ACC, tiene acceso a asesoramiento nutricional con un dietista registrado para trabajar en objetivos de salud específicos, todo sin costo alguno para usted. Comience hoy y prepárese para una mejor salud.

Ya sea que necesite ayuda para controlar su peso, apoyar enfermedades crónicas o promover el bienestar general, su asesor de nutrición puede ayudarlo a crear un plan que funcione con su rutina actual. Tome las riendas de su salud hoy mismo.

Más información: [foodsmart.com/members/banner-health/faq](https://foodsmart.com/members/banner-health/faq)



## Alimente su Viaje de Embarazo

Comer bien es una de las mejores cosas que puede hacer por usted y su bebé. Una buena nutrición ayuda a su cuerpo a ser lo suficientemente fuerte como para manejar todos los cambios y factores estresantes que ocurren durante el embarazo. El objetivo es equilibrar la ingesta de lo suficiente para apoyar el crecimiento de su bebé y mantenerlo en un peso saludable. Hable con su proveedor sobre qué plan funciona mejor para usted.



# Creciendo Juntos: La Conexión de la Crianza de los Hijos

## Programa Fussy Baby

### Apoyar a los bebés en su primer año de vida

El programa Fussy Baby es parte de la línea de ayuda Birth to Five Helpline. Los doctores trabajan con las familias para explorar formas de calmar y cuidar a los bebés quisquillosos. Sus expertos pueden recomendar formas de reducir el estrés mientras lo apoyan en su papel como padre.

Los servicios del programa Fussy Baby están disponibles en el hogar para familias en el condado de Maricopa. La consulta telefónica o por video también está disponible en todo el estado.

Acceda al programa gratuito Fussy Baby llamando a la línea Birth to Five al 877-705-5437 (KIDS).



## Cuidado de la Vista que lo ve Primero

Los exámenes de la vista a cualquier edad pueden ayudar a mantener fuerte la visión de su niño. La cobertura de la vista está disponible para niños de hasta 21 años. La visión de su niño debe revisarse durante su chequeo de bienestar. Su proveedor puede darle una referencia médica a su niño a un optometrista u oftalmólogo para que le haga más pruebas y tratamiento.

### Los beneficios de la vista incluyen:

- Exámenes anuales de la vista y anteojos.
- Reparación o reemplazo de anteojos rotos o perdidos.
- Anteojos de reemplazo si la receta de su hijo ha cambiado.

### Señales de que se debe revisar la visión de su hijo:

- Cierran o se cubren un ojo para ver.
- Entrecierran los ojos o fruncen el ceño cuando intentan concentrarse.
- Se quejan de que las cosas están borrosas o son difíciles de ver.
- Tienen problemas para leer o hacer otros trabajos de cerca, o sostienen objetos cerca de los ojos para ver.
- Parpadean más de lo habitual o parecen malhumorados cuando hacen trabajos de cerca (*como leer*).

Hable con el proveedor de su niño sobre cualquier inquietud acerca de la vista que pueda tener. También puede llamar a nuestro Centro de Atención al Cliente al 800-582-8686, TTY 711 si necesita ayuda para encontrar un oftalmólogo. No se necesita referencia médica para ver a un especialista de la vista.

Para obtener más información sobre el calendario de exámenes de la vista recomendado, visite la Academia Estadounidense de Pediatría en [publications.aap.org/pediatricsinreview/article/45/12/726/199931/Pediatric-Vision-Screening?autologincheck=redirected](https://publications.aap.org/pediatricsinreview/article/45/12/726/199931/Pediatric-Vision-Screening?autologincheck=redirected).

# Creciendo Juntos: La Conexión de la Crianza de los Hijos

## WIC Arizona

WIC es un programa de nutrición y lactancia materna sin costo. WIC cuenta con expertos en nutrición para el embarazo y la lactancia. Es un gran lugar para obtener el apoyo y la información sobre la lactancia materna que necesita. También cuentan con expertos en nutrición para bebés, niños pequeños y preescolares.



### ¿Qué proporciona WIC?

- Educación nutricional: [www.azdhs.gov/prevention/azwic/families/index.php#nutrition-education](http://www.azdhs.gov/prevention/azwic/families/index.php#nutrition-education)
- Apoyo a la lactancia materna: [www.azdhs.gov/prevention/nutrition-physical-activity/breastfeeding/index.php](http://www.azdhs.gov/prevention/nutrition-physical-activity/breastfeeding/index.php)
- Expertos en nutrición que se especializan en nutrición para madres y sus hijos
- Información sobre nutrición y aumento de peso durante el embarazo
- Consejos para alimentar a bebés y niños para crear hábitos saludables para toda la vida
- Referencias a atención médica y otros recursos comunitarios
- Alimentos saludables: [www.azdhs.gov/prevention/azwic/families/index.php#wic-foods-home](http://www.azdhs.gov/prevention/azwic/families/index.php#wic-foods-home)

### ¿Para quién es WIC?

- Lactantes
- Niños de hasta cinco años de edad
- Niños de acogida y adoptados
- Mujeres embarazadas
- Mujeres lactantes, hasta el primer cumpleaños del bebé
- Mujeres cuyo embarazo terminó hace menos de seis meses

### ¿Cómo me inscribo?

Comuníquese con su clínica local de WIC en [clinicsearch.azbnp.gov/](http://clinicsearch.azbnp.gov/) para programar una cita o llame al 800-252-5942 .

[www.azdhs.gov/prevention/azwic/](http://www.azdhs.gov/prevention/azwic/)



ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available at no cost to you. ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電。

B – UFC/ACC 800-582-8686, TTY 711.

## Línea telefónica Birth to Five

La línea de ayuda Birth to Five es un servicio gratuito para todas las familias de Arizona con niños pequeños. Los programas Birth to Five tienen expertos con la información más reciente sobre el desarrollo infantil. Llame a la línea de ayuda para hablar con un especialista bilingüe (*inglés/español*) en la primera infancia. Los servicios de video consulta virtual están disponibles. Están de servicio de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. Puede dejar un mensaje de voz o enviar un mensaje de texto a la línea de ayuda en cualquier momento. O complete un formulario de contacto en línea en [www.swhd.org/programs/health-and-development/birth-to-five-helpline/](http://www.swhd.org/programs/health-and-development/birth-to-five-helpline/).

### Los temas abordados incluyen, entre otros:

- Sueño
- Salud y nutrición
- Seguridad
- Comportamientos desafiantes
- Alimentación
- Desarrollo infantil general
- Entrenamiento/aprendizaje para ir al baño
- Irritabilidad/cólicos
- Crianza

Llame a 877-705-KIDS (5437) para apoyo al desarrollo infantil sin costo.



"Nothing Out of the Question"

MK-ACC.5028.CYE26\_es

