



En Esta Edición

Sonreír Acerca de la Salud Dental

Respire Fácilmente:
Cómo Controlar el Asma

Conocimiento Temprano,
Futuros Brillantes: Detección
de Retrasos en el Desarrollo y
Autismo

En sus Marcas, Listos...Vacúnate

Lo que Necesita Saber Acerca
del Envenenamiento por Plomo

Su Conexión con los Recursos
Head Start

Servicios Basados en la Escuela

WIC Arizona

¿Está Planeando Amamantar?

Un Embarazo Saludable Empieza con Usted

Mantenerse fuerte y saludable durante el embarazo es el primer paso para tener un bebé sano. Con atención prenatal regular, una buena alimentación y ejercicio regular, puede reducir el riesgo de complicaciones en el embarazo. Cuidar bien de su salud es cuidar bien de la salud de su bebé. Consulte a su proveedor lo antes posible si cree que está embarazada. Recibir atención prenatal temprana y regular es muy importante para un embarazo saludable. Si necesita ayuda para elegir un proveedor, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente. También podemos ayudarle a programar consultas y organizar transporte sin costo para usted si no tiene transporte disponible.

Administradores de Caso Obstetras están disponibles para ayudarle antes, durante y después del embarazo.

Un Administrador de Caso Obstetra de nuestro plan puede compartir información importante acerca de su embarazo y ayudarle a entender mejor sus beneficios. Ellos pueden coordinar con su proveedor y conectarla con recursos comunitarios. Para conectarla con un Administrador de Caso Obstetra, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY 711. Solicite que la comuniquen al Departamento de Salud Materno Infantil.

Continúe leyendo aquí

Creciendo Juntos: La Conexión Familiar

Viene de "Un Embarazo Saludable Empieza con Usted"

Obtener cuidado médico después del parto:

El Colegio Estadounidense de Obstetricia y Ginecología recomienda que consulte a su proveedor para una consulta posparto inicial dentro de las tres semanas posteriores a la fecha del parto. Esto debería ser antes si tuvo una cesárea. Su proveedor recomendará consultas, según sus necesidades individuales. Debe finalizar con una consulta completa a más tardar 12 semanas después del parto.

En una consulta posparto, su proveedor:

- Checará su estado de ánimo y bienestar emocional.
- Le preguntará cómo va el cuidado y la alimentación del bebé.
- Hablará con usted sobre las opciones de planificación familiar y la importancia de espaciar sus embarazos de manera segura.
- Hará un seguimiento de su sueño y fatiga.
- Revisará su recuperación física después del nacimiento.
- Hará referencias para manejar cualquier condición crónica.
- Hará un seguimiento de cualquier pregunta que pueda tener sobre su recuperación.



Sonreír Acerca de la Salud Dental

Chequeos regulares para miembros de 12 meses hasta 21 años

¿Sabía que debe acudir a su dentista para realizar controles periódicos dos veces al año? A continuación, se ofrecen algunos consejos bucales saludables que le ayudarán a mantenerse concentrado:

- Cepílese los dientes al menos dos veces al día.
- Practique un cepillado adecuado, incluido el uso de un cepillo de dientes de cerdas suaves.
- Cepílese con pasta de dientes que contenga flúor para ayudar a fortalecer los dientes.
- Limpie entre los dientes diariamente con hilo dental. Esto ayuda a eliminar los alimentos que el cepillo de dientes no puede alcanzar.
- Limite los alimentos y bebidas azucarados, como los refrescos y los caramelos duros.
- Consuma una dieta sana y equilibrada.
- Si su boca está constantemente seca, consulte a su dentista. Su boca necesita saliva para limitar el crecimiento de bacterias.

Las consultas periódicas a su dentista le ayudarán a mantener dientes, encías y boca sanos. Si no ha visitado a su dentista al menos una vez este año, asegúrese de comunicarse y programar una consulta hoy. Todos los miembros de B – UFC/ALTCS menores de 21 años están asignados a una casa dental, también conocido como Proveedor Dental Primario (PDP, *por sus siglas en inglés*). Una casa dental es el consultorio de un dentista al que se visita cada seis meses para un chequeo. Esta oficina dental gestiona todos los aspectos de la atención de la salud bucal de una manera completa, continuamente accesible, coordinada y centrada en la familia.

Creciendo Juntos: La Conexión Familiar

Respire Fácilmente: Cómo Controlar el Asma

El asma es una afección común que afecta a muchos niños. Puede provocar sibilancias, tos y dificultad para respirar. Reconocer los signos y síntomas del asma es el primer paso para controlarla eficazmente.

Los síntomas del asma pueden verse diferentes de un niño a otro. Estos síntomas pueden variar de leves a graves y es posible que no aparezcan todo el tiempo. Sin embargo, los signos más comunes incluyen:

- Tos frecuente, especialmente de noche.
- Dificultad para respirar o falta de aire.
- Sibilancias o silbido al exhalar.
- Opresión o dolor en el pecho.
- Fatiga, especialmente si parece inusual o persistente.

Ciertos factores pueden provocar ataques de asma o empeorar la afección. Estos se conocen como desencadenantes del asma. Los factores desencadenantes de cada niño son únicos. Comprender los desencadenantes de su hijo puede ayudar a controlar su asma. Algunos de los más comunes incluyen:

- Aire frío o cambios de clima.
- Ejercicio o actividad física.
- Ácaros del polvo, moho, caspa de mascotas o polen.
- Fumar, incluido el humo de segunda mano.
- Olores o vapores fuertes.

La mejor manera de reducir los síntomas del asma es evitando los desencadenantes. Aquí hay algunos consejos:

- Mantenga su hogar limpio y libre de polvo.
- Utilice filtros de aire para reducir los alérgenos.
- Mantenga a las mascotas fuera de la habitación de su hijo.
- Evite fumar cerca de su niño.
- Abrigue bien a su niño durante el clima frío.



El asma puede ser una afección difícil de controlar, pero con el plan adecuado se puede lograr de forma eficaz.

Chequeos Regulares

Asegúrese de que su hijo reciba chequeos médicos periódicos. Su proveedor puede ajustar el plan de tratamiento de su hijo según sea necesario.

Plan de Acción para el Asma

Trabaje con su proveedor para crear un plan de acción para el asma. Este plan describe cuándo y cómo usar los medicamentos para el asma, qué hacer cuando el asma empeora y cuándo buscar atención de emergencia.

Estilo de Vida Saludable

Fomentar un estilo de vida saludable. El ejercicio regular puede fortalecer los pulmones y estimular el sistema inmunológico. Sin embargo, asegúrese de que el ejercicio se realice en un entorno seguro donde se controlen los desencadenantes del asma.

Comprender el asma es el primer paso para ayudar a su hijo a vivir una vida activa y saludable. Recuerde buscar atención médica si nota algún signo o síntoma de asma en su niño. Su plan de salud cuenta con administradores de atención de enfermería pediátrica disponibles para ayudarlo a aprender cómo controlar el asma de su hijo.

Para solicitar una enfermera, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY 711, y solicite hablar con un Administrador de Caso Pediátrico acerca del asma de su niño.



Creciendo Juntos: La Conexión Familiar

Conocimiento Temprano, Futuros Brillantes: Detección de Retrasos en el Desarrollo y Autismo

Si piensa que su niño no va por buen camino con otros niños, debe hablar con el proveedor de su niño. El proveedor puede buscar señales. Los retrasos en el desarrollo pueden ser:

- Físicos
- Verbales
- Emocionales

Programa de Intervención Temprana de Arizona (AzEIP, *por sus siglas en inglés*) es un sistema interinstitucional de servicios, proveedores y apoyos disponibles para las familias de bebés y niños pequeños que puedan tener retrasos en el desarrollo el nacimiento hasta los 2 años.

Puede obtener más información sobre los indicadores clave del desarrollo relacionados con la forma en que juega su niño, aprende, actúa y se mueve visitando la página del CDC, Aprenda los Indicadores - Actúe Temprano: www.cdc.gov/ncbddd/actearly/index.html.

Para más información sobre cómo el programa AzEIP puede ayudar con la configuración evaluaciones y búsqueda de recursos, visite el Sitio Web de AzEIP en des.az.gov/azeip.



Es posible que el proveedor hable con usted sobre el autismo. Para obtener información sobre el autismo, vaya a www.azahcccs.gov/shared/asd.html.

B-UFC/ALTCS puede ayudarle a encontrar un proveedor médico que pueda diagnosticar retrasos en el desarrollo o autismo. Si necesita ayuda, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY 711.

En sus Marcas, Listos...Vacúnate

En los últimos años, muchos niños no acudieron a controles médicos y omitieron algunas vacunas importantes. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, *por sus siglas en inglés*) y la Academia Estadounidense de Pediatría dicen que es importante que los niños se pongan al día con estas vacunas. Esto les ayudará a mantenerse saludables en la escuela, la guardería y otros lugares de la comunidad.

Las vacunas son realmente importantes. Sin estas vacunas, los niños pueden contraer enfermedades como el sarampión y la tos ferina. Estas enfermedades son fáciles de contraer y pueden enfermar a los niños. A veces, si muchos niños en un lugar no reciben sus vacunas, puede haber un brote de estas enfermedades.

Ponerse al día con las vacunas es la mejor manera de proteger a los niños de las enfermedades.

Para obtener más información sobre las vacunas que necesitan los niños desde que son bebés hasta los 6 años, visite: www.cdc.gov/vaccines/parents/downloads/parent-ver-sch-0-6yrs.pdf.

Y para ver las vacunas que necesitan los niños de 7 a 18 años, visite: www.cdc.gov/vaccines/schedules/downloads/teen/parent-version-schedule-7-18yrs.pdf.

Las vacunas son como escudos para el cuerpo.
Le enseñan al cuerpo cómo combatir los gérmenes.

Cuando un niño recibe una vacuna, le ayuda a él y a otros a mantenerse a salvo de enfermedades peligrosas. Las vacunas mantienen a las personas sanas desde hace mucho tiempo.

Algunos niños pueden tener miedo de recibir las vacunas. Pero hay maneras de hacer que la experiencia sea positiva. Puede traer un juguete o un libro al consultorio del proveedor. Puede reproducir la música favorita de su hijo. Recibir la vacuna solo toma unos segundos y es una parte importante del proceso de atención médica de su hijo.

Antes de regresar a la escuela, es importante que los niños se vacunen. Si necesita ayuda para programar una consulta o encontrar un proveedor para su hijo, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY 711.



Creciendo Juntos: La Conexión Familiar

Lo que Necesita Saber Acerca del Envenenamiento por Plomo

El plomo es un metal peligroso que puede dañar nuestro cuerpo. Cuando ingresa a nuestro sistema, puede causar problemas de salud graves, especialmente en los niños. Los niños pequeños corren un mayor riesgo de envenenamiento por plomo porque se llevan todo a la boca y absorben el plomo fácilmente en sus cuerpos. Los niños pequeños también son más vulnerables a los efectos del envenenamiento por plomo porque sus cuerpos aún se están desarrollando. Incluso en niveles bajos, la audición, el crecimiento y la inteligencia de los niños pueden sufrir daños irreversibles. Las mujeres embarazadas también pueden transmitir el plomo al feto.

Aquí en Arizona existen varias fuentes comunes de plomo:

- Casas antiguas: Las casas construidas antes de 1978 pueden tener pintura a base de plomo.
- Suelo: El plomo también se puede encontrar en el suelo, especialmente alrededor de casas o fábricas antiguas.
- Bienes importados: Algunos bienes como juguetes, joyas o cosméticos importados de otros países pueden contener plomo.
- Pasatiempos: cazar o pescar con balas de plomo o plomos para peces, las pinturas de artistas pueden contener plomo y algunos acabados de muebles también pueden contenerlo.

La buena noticia es que podemos tomar medidas para prevenir la exposición al plomo:

- Mantenga las áreas donde juega su hijo y sus juguetes limpios y libres de polvo.
- Revise su casa en busca de artículos que puedan contener plomo.
- Lávele las manos a su hijo con frecuencia, especialmente después de jugar afuera y antes de comer.
- Deje los zapatos y botas afuera o en el garaje para evitar que entre tierra y polvo.
- Cuando aspire alfombras y tapetes, elija una aspiradora con filtro HEPA.
- Haga que su hijo juegue en superficies que no sean de tierra.
- Si su trabajo o pasatiempo implica trabajar con plomo, cámbiese de ropa y báñese antes de entrar a su casa. Lavar la ropa por separado.
- Contrate una empresa certificada por la EPA cuando renueve o repare casas anteriores a 1978. Las empresas certificadas por la EPA están capacitadas y certificadas para trabajar sin plomo. Encuentre una lista de contratistas certificados en cfpub.epa.gov/flpp/searchrrp_firm.htm.

En Arizona, se recomienda que todos los niños se hagan una prueba de plomo a los 12 y 24 meses de edad. Esta prueba puede mostrar si su hijo ha estado expuesto al plomo. Si su hijo aún no se ha hecho la prueba, es una buena idea hablar con su proveedor al respecto. Si su hijo vive en un área de código postal de alto riesgo, también debe hablar con su proveedor sobre las pruebas.

Recuerde, la exposición al plomo se puede prevenir y la detección temprana es clave para controlar sus efectos. Manténgase seguro, conozca los peligros y tome las medidas adecuadas para proteger a su familia de la exposición al plomo. Para obtener más información, comuníquese con el Departamento de Salud de Arizona al 602-364-3118.

O visite www.azdhs.gov/documents/preparedness/epidemiology-disease-control/lead-poisoning/child-lead-poisoning-brochure.pdf.



Creciendo Juntos: La Conexión Familiar

Su Conexión con los Recursos Head Start

Head Start es un programa de educación de la primera infancia centrado en la familia. Esto se le ofrece sin costo alguno. Head Start ayuda a desarrollar habilidades sociales, emocionales y de aprendizaje. Estas habilidades ayudarán a los niños a prepararse para el jardín de infantes. Los niños de 3 a 5 años son elegibles para los servicios de Head Start.

Los programas Early Head Start atienden a mujeres embarazadas y niños de 0 a 3 años. El programa promueve el desarrollo social y emocional, así como los servicios de apoyo familiar.

¿Quién es elegible?

- Familias que son elegibles por ingresos.
- Familias que reciben SSI y TANF.
- Niños con discapacidades diagnosticadas.
- Niños en hogares de crianza.
- Familias sin hogar.
- Mujeres embarazadas.

Los Beneficios Incluyen:

- Visitas domiciliarias.
- Educación para el desarrollo infantil.
- Exámenes de salud y atención de seguimiento.
- Orientación y educación para padres.
- Servicios para niños con necesidades especiales.

Como inscribirse en los servicios Head Start y Early Head Start

- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo acerca de una referencia para Head Start.
- Visite el sitio web de Head Start en www.AZHeadStart.org.
- Llame a la Asociación de Head Start de Arizona al 602-338-0449.
- Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY 711 y solicite hablar con un Administrador de Caso Pediátrico.



Servicios Basados en la Escuela

Criar a un niño con necesidades emocionales puede ser difícil. No tiene que hacerlo solo.

- ¿Su hijo necesita hablar con un consejero?
- ¿Su hijo necesita trabajar en sus habilidades sociales?
- ¿Necesita ayuda con el comportamiento de su hijo?

Los padres pueden solicitar servicios de salud comportamental en la escuela. Los servicios pueden ser durante el año escolar o durante las vacaciones escolares. Hable con el consejero escolar o el director. Pídale a la escuela que haga una referencia y conecte a su hijo con los servicios.

A veces los padres también necesitan ayuda. Los aliados de los padres ofrecen servicios para ayudar a las familias. Aquí hay tres lugares a donde usted puede llamar para solicitar ayuda.

Family Involvement Center

602-288-0155

MIKID

844-805-2080

Criando Niños Especiales

602-242-4366



Creciendo Juntos: La Conexión Familiar

WIC Arizona

Es el Programa Especial Suplemental de Nutrición para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, *por sus siglas en inglés*). Es un programa sin costo que le ayudará a usted y a su familia a obtener alimentos saludables. WIC se enfoca en la buena nutrición durante y después del embarazo. También puede ayudar durante la lactancia y durante la infancia temprana.

¿Para quien es WIC?

- Infantes y niños - hasta los 5 años.
- Mujeres embarazadas – regístrese en cuanto sepa que está embarazada.
- Mujeres cuyo embarazo terminó hace menos de 6 meses.
- Mujeres lactando - hasta el primer cumpleaños del infante.

Para más información, llame a su clínica local de WIC al 800-252-5942 para una consulta. También puede encontrar a WIC en la red en www.azwic.gov.

¿Está Planeando Amamantar?

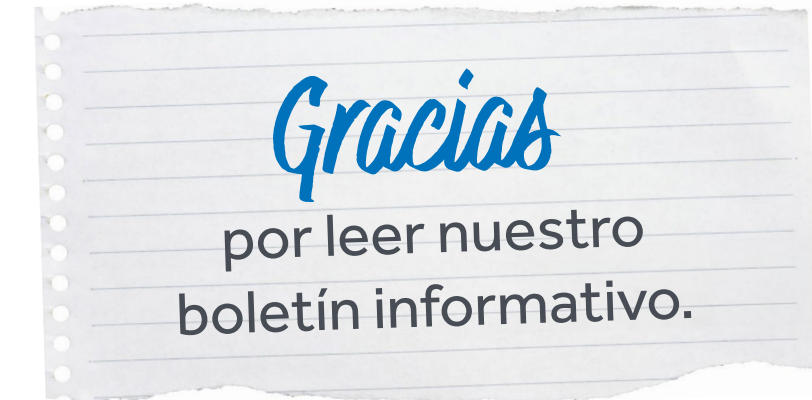
Los extractores de leche son uno de los muchos beneficios disponibles para usted a través de su plan de salud. Son fáciles de pedir y tiene muchas opciones para elegir. Para obtener información sobre cómo solicitar un extractor de leche, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al 833-318-4146, TTY 711.

Los expertos en lactancia están listos para contestar sus preguntas 24 horas al día los 7 días de la semana. Llame a la Línea de Lactancia (*Departamento de Servicios de Salud de Arizona*) al 800-833-4642.



Manténgase conectada con nosotros en las redes sociales para obtener información y recursos que pueden mejorar su bienestar.

  **Banner Health Plans**



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/ALTCS 833-318-4146, TTY 711.

Los servicios contractuales están financiados bajo un contrato con el Estado de Arizona.

MK-ALTCS.5011.CYE24_SPA