

Tu versión sana **¡PARA NIÑOS!**



Pennsylvania's Children's
Health Insurance Program
Cubrimos a todos los niños.



Health
Partners Plans

**BOLETÍN DE
PRIMAVERA/
VERANO 2025**

Eventos de
bienestar
divertidos y
gratuitos para
la familia

página 4

Apoyo adicional
para tu hijo:
coordinación
de la atención

página 6

Guía para
Administrar el
Asma de tu hijo

página 7

ÍNDICE

Recursos para Miembros

- 3 ¡Entérate de las novedades en HPPlans.com!
- 3 Conoce el plan de salud de tu hijo
- 4 Eventos de bienestar divertidos y gratuitos para la familia

Forma de vida saludable

- 5 Saber a dónde ir: Programa una visita de bienestar infantil
- 6 Apoyo adicional para tu hijo: coordinación de la atención
- 7 Guía para Administrar el Asma de tu hijo



¡Un pasito, un salto y ya es primavera! Cómo empezar a moverte de manera fácil

¡Mantenerse activos es importante para que los niños crezcan fuertes, estén saludables y la pasen bien! Con días más largos y un clima más cálido, la primavera es el momento perfecto para salir y moverse.



A continuación, te mostramos algunas maneras fáciles de mantenerte activo en esta estación del año:



¡A caminar!

Sal a dar un paseo en familia por la cuadra o a un parque cercano.



¡Sobre ruedas!

Coge un casco y pásate en bicicleta o scooter por el barrio.



Desafío de vereda

Usa tiza para acera para crear un divertido camino de obstáculos con actividades como saltar, girar y mantener el equilibrio. ¡Deja que los niños diseñen los suyos!



Búsqueda del tesoro

Haz una lista de cosas para encontrar afuera (como un auto rojo, una mariposa o una nube en forma de algo) e ir marcándolos a medida que los encuentren.



¡Puedes seguir moviéndote, así llueva o salga el sol!



Únete a lo virtual

Únete a una clase en línea gratis de Wellness Partners. ¡Verdaderamente hay algo para todos! Visita [HPPlans.com/WellnessPartners](https://www.hpplans.com/WellnessPartners) para encontrar una clase. Obtén más información en la página 4.



Anda al gimnasio

¡Los miembros de Health Partners Plans reciben membresías GRATIS en el gimnasio! Encuentra un centro de acondicionamiento físico participante cerca de ti en [HPPlans.com/Fitness](https://www.hpplans.com/Fitness).

Descubre lo que funciona para tu familia, diviértete y disfruta de los beneficios de un estilo de vida activo esta primavera.

Conoce el plan de salud de tu hijo

Consulta el manual para miembros de Health Partners Plans CHIP para obtener más información sobre:

- Los beneficios que están y no están cubiertos
- Acceso a atención médica, incluida la atención fuera del horario de atención, de urgencias y de emergencia
- Servicios de administración de casos y coordinación de la atención
- Listas de medicamentos de farmacia, actualizaciones y cómo solicitar una excepción si la receta de tu hijo no está en nuestra lista de medicamentos cubiertos
- La herramienta del directorio de proveedores en línea para buscar proveedores, especialistas y hospitales en el plan de tu hijo, incluido cómo obtener atención fuera del plan
- Tus derechos y responsabilidades como miembro y nuestro Aviso de prácticas de privacidad
- Gestión de utilización (Utilization Management, UM) y aprobaciones previas de atención
- Actualizaciones sobre nuevos tratamientos médicos, procedimientos y políticas de salud
- Los servicios que pueden requerir un copago
- Cómo presentar una queja o apelación, o solicitar una revisión externa
- Necesidades de membresía y pautas de práctica clínica basadas en la evidencia para temas de salud física/tratamiento de enfermedades

- Cómo obtener ayuda en un idioma que no sea el inglés

Es posible que el plan de atención médica administrada no cubra todos tus gastos de atención médica. Lee tu Manual para miembros atentamente para determinar qué servicios de atención médica están cubiertos.

Puedes leer y descargar el Manual para miembros en línea visitando HPPlans.com/KPhandbook.

Si tienes preguntas, comunícate con Servicios para Miembros al **1-888-888-1211** (TTY **1-877-454-8477**).

¡ENTÉRATE DE LAS NOVEDADES EN HPPLANS.COM!

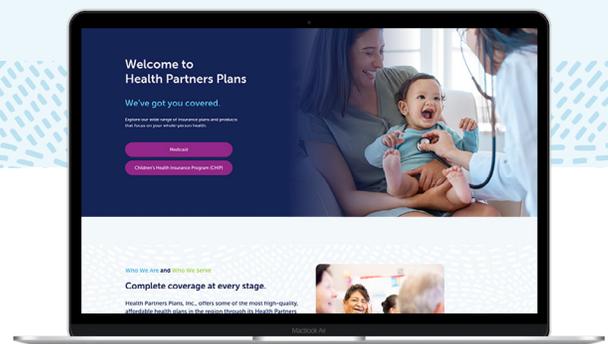
¿Has entrado a nuestro nuevo sitio web?

Lo rediseñamos pensando en ti, pues ahora es mucho más fácil encontrar toda la información y el apoyo que necesitas.

Con solo unos clics, puedes hacer lo siguiente:

- Encontrar un médico cerca de ti
- Obtener más información sobre tus beneficios y lo que está cubierto
- Obtén recursos de bienestar para toda la familia
- Acceder al Portal para miembros para administrar tu plan
- Mantenerse al día con noticias, anuncios y boletines anteriores.

Visita HPPlans.com hoy mismo para enterarte de las novedades.



Eventos de bienestar divertidos y gratuitos para la familia



¿Buscas formas divertidas de mantenerte activo y saludable? Wellness Partners ofrece actividades gratuitas en persona y virtuales diseñadas para ayudar a los padres y niños a mantenerse activos, aprender hábitos saludables y disfrutar del tiempo juntos.

Desde clases semanales de yoga y talleres de nutrición hasta eventos anuales en el zoológico, hay algo para todos.

Ya sea que prefieras unirte desde casa o asistir en persona, Wellness Partners hace que sea más fácil estar conectados. Visita [HPPlans.com/WellnessPartners](https://www.hpplans.com/WellnessPartners) hoy para ver los próximos eventos.

 **¿Tienes alguna pregunta?** Llámanos al **215-967-4514 (TTY 1-877-454-8477)**, de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m. o envíanos un correo electrónico a WellnessPartners@hpplans.com.



Saber a dónde ir: Programa una visita de bienestar infantil

Como padre, sabemos que deseas tomar las mejores decisiones para la salud de tu hijo. Una de las cosas más importantes que puedes hacer es programar visitas regulares de bienestar infantil con el proveedor de atención primaria (Primary Care Provider, PCP) de tu hijo. Estas visitas ayudan a hacerle un seguimiento al crecimiento de tu hijo, mantener sus vacunas al día y detectar cualquier problema de salud de manera anticipada. No esperes hasta que tu hijo esté enfermo; ¡programa su próxima visita de bienestar hoy mismo!

Los miembros del programa CHIP de Health Partners Plans tienen un copago de \$0 por visitas de bienestar infantil.



PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA

Atención de rutina



USOS:

Visitas anuales de bienestar infantil, vacunas, visitas por enfermedad y atención continua. El PCP de tu hijo también puede derivarte a un especialista, según sea necesario, para tratar cualquier afección médica específica.



ATENCIÓN VIRTUAL

Acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana a través de JeffConnect o Teladoc.



USOS:

Inquietudes médicas frecuentes, como resfriados, tos, fiebre, problemas digestivos.



ATENCIÓN DE URGENCIA

Visitas sin cita previa y horario extendido.



USOS:

Reacciones alérgicas menores, ataques de asma, esguinces, cortes.



SALA DE EMERGENCIAS

Emergencias potencialmente mortales



USOS:

Ataques graves de asma, problemas para respirar, exposición a toxinas, lesiones graves y otras emergencias médicas.



Si necesitas ayuda para encontrar un médico, visita [HPPlans.com/hpdocs](https://www.hppplans.com/hpdocs) o bien llama a Servicios para Miembros al **1-888-888-1211 (TTY 1-877-454-8477)**.

Asistencia adicional para tu salud: coordinación de la atención

Controlar tu salud puede ser abrumador, pero no tienes que hacerlo solo(a).
Nuestros coordinadores de atención están aquí para ayudarte.

Ofrecemos programas especializados para ayudar a tu hijo a obtener la atención que necesita:



BABY PARTNERS

Programa de apoyo para futuras mamás durante y después del parto



COORDINACIÓN DE LA ATENCIÓN PEDIÁTRICA

Ayuda para que los padres controlen las necesidades de salud de su hijo

¿Qué puede hacer un coordinador de atención?

Un coordinador de atención es un enfermero o trabajador social que trabaja en conjunto con los médicos de tu hijo para ayudarlos a hacer lo siguiente:

-  Alcanzar objetivos de salud y comprender los beneficios del plan de salud
-  Coordinar citas con varios médicos
-  Obtener más información sobre las afecciones médicas y chequeos importantes
-  Conectarte con servicios de alimentos, servicios públicos y transporte

La participación es voluntaria y está disponible sin costo alguno para ti. Te brindamos ayuda según tu situación personal.

Para comenzar, inicia sesión en el Portal para miembros en [HPPlans.com/Portal](https://www.hppplans.com/Portal) para completar una encuesta rápida o llama a Servicios para Miembros al **1-888-888-1211 (TTY 1-877-454-8477)**.





Guía para Administrar el Asma de tu hijo

El asma es una de las afecciones infantiles más comunes. Con la atención adecuada, tu hijo puede mantenerse activo, dormir bien y evitar ataques de asma graves.



¿Cuáles son los síntomas?

El asma hace que las vías respiratorias estén sensibles e inflamadas, lo que puede ser causado por polen, un resfrío o humo. Los síntomas más frecuentes incluyen:

- Tos frecuente, especialmente por la noche o después de hacer ejercicio
- Sibilancias o silbidos al exhalar
- Falta de aire o respiración rápida
- Opresión o congestión en el pecho

Si tu hijo tiene alguno de estos síntomas, programa una visita con su médico.



Busca atención de emergencia si tu hijo:

- Tiene dificultades para respirar o completar sus oraciones al hablar
- Utiliza los músculos del estómago para respirar o las costillas se estiran al inhalar
- Tiene las fosas nasales ensanchadas cuando inhala

Consulta con el médico de tu hijo: las visitas regulares ayudan a garantizar que su tratamiento para el asma esté funcionando. El asma cambia con el tiempo, así que trabaja con el médico de tu hijo para ajustar su plan de atención según sea necesario. Mantener el asma bajo control ayuda a tu hijo a respirar mejor y disfrutar de la vida al máximo!

Cómo prevenir los ataques de asma

Si bien el asma no puede curarse, puedes ayudar a tu hijo a controlar sus síntomas con estas pautas:

- ✓ **Conoce los desencadenantes del asma:** evita los alérgenos e irritantes que desencadenan los síntomas.
- ✓ **Toma los medicamentos según las indicaciones del médico:** manténganse al día con los medicamentos de control diarios para ayudar a prevenir las exacerbaciones.
- ✓ **Mantén el humo alejado:** el humo ajeno es un desencadenante común.
- ✓ **Fomenta la actividad física:** con un manejo adecuado del asma, la actividad física regular puede ayudar a fortalecer los pulmones.
- ✓ **Mantén un peso saludable:** tener sobrepeso puede empeorar los síntomas.
- ✓ **Ten un plan de acción:** trabaja con el médico de tu hijo para elaborar un plan que ayude a prevenir los ataques de asma y a aprender a manejar los síntomas rápidamente para que no empeoren.



BOLETÍN DE
PRIMAVERA/
VERANO 2025

Tu versión sana **IPARA**
NIÑOS!



Sitio web: HPPlans.com/CHIP

Servicios para Miembros:

1-888-888-1211

(TTY 1-877-454-8477)

Portal para miembros:

HPPlans.com/Portal

Manual para Miembros:

HPPlans.com/KPhandbook



Health Partners Plans cumplen con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discriminan por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, religión, ascendencia, sexo, identidad o expresión sexual ni orientación sexual.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call: 1-888-888-1211 (TTY: 1-877-454-8477)

ATENCIÓN: Si hablas español, tienes a tu disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. También están disponibles de forma gratuita ayuda y servicios auxiliares apropiados para proporcionar información en formatos accesibles. Llama al 1-888-888-1211 (TTY 1-877-454-8477) o habla con tu proveedor.

注意:如果您说[中文],我们将免费为您提供语言协助服务。我们还免费提供适当的辅助工具和服务,以无障碍格式提供信息。致电 1-888-888-1211 (文本电话:1-877-454-8477) 或咨询您的服务提供商。