

¡Tu versión sana **PARA NIÑOS!**



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



Health
Partners Plans

part of  Jefferson

**BOLETÍN
INFORMATIVO DE
OTOÑO/INVIERNO
2025**

**Encontrar
atención
es fácil**

página 2

**¿Es hora
de un chequeo
dental?**

página 6

**Cómo afrontar el
TDAH: 6 consejos
para los padres**

página 7

ÍNDICE

Recursos para miembros

- 2 Estamos aquí para ayudarte: Encontrar atención es fácil
- 3 No pierdas tus beneficios
- 3 Ayuda a combatir el fraude, el derroche y el abuso

Forma de vida saludable

- 4 Cómo apoyar la salud mental de tu hijo este año escolar

- 5 Protege a tu hijo este Invierno con vacunas clave
- 5 ¡Programa un examen de detección de plomo hoy mismo!
- 6 Nuevas formas de mantenerse activo a medida que las temperaturas bajan
- 6 ¿Es hora de un chequeo dental?
- 7 6 consejos para los padres sobre cómo afrontar el TDAH



Estamos aquí para ayudarte: Encontrar atención es fácil

Cuando se trata de la salud de tu hijo, sabemos que la conveniencia y la tranquilidad son importantes. Es por eso que estamos aquí para facilitar lo más posible la búsqueda de atención y la programación de citas, ya sea para servicios médicos, dentales o de la vista.

Así es como podemos ayudarte:



¿Necesitas un médico?

¡Tu hijo tiene acceso a nuestra amplia red de proveedores de atención médica! Ya sea que se trate de un chequeo de rutina, uno indicado por un especialista o cualquier otra atención que tu hijo necesite, puedes encontrar fácilmente un médico cerca de tu hogar.

Utiliza nuestro directorio de proveedores en [HPPlans.com/kpdocs](https://www.hppplans.com/kpdocs) para buscar médicos cercanos.



¿Necesitas ayuda para programar una cita?

¡No tienes que manejarlo todo por tu cuenta! Podemos ayudarte a programar citas para servicios médicos, dentales y de la vista. Si no estás seguro de adónde llevar a tu hijo para recibir atención, te guiaremos hacia el lugar correcto.

Llama a Servicios para Miembros al 1-888-888-1211 y nos encargaremos del resto.



Obtén atención médica rápidamente con atención virtual

Como miembro de Health Partners Plans CHIP, tu hijo puede consultar a un médico desde tu hogar para problemas que no sean de emergencia. Accede a proveedores de Jefferson las 24 horas del día, los 7 días de la semana a través de JeffConnect.

Descarga la aplicación JeffConnect desde la App Store o visita [JeffConnect.org](https://www.JeffConnect.org).

Obtén más información sobre las opciones de telesalud disponibles para ti escaneando el código QR.



¡No pierdas tus beneficios!

Para mantener los beneficios de tu hijo con Health Partners Plans, es importante que te mantengas al tanto de tu renovación del CHIP. Recibirás por correo postal tu paquete de renovación del Departamento de Servicios Humanos (DHS), cuando sea tiempo de renovar tu cobertura.

Cuando recibas tu paquete de renovación, asegúrate de completarlo y devolverlo a tiempo. Incluso si nada ha cambiado, debes enviar tu renovación. Verifica que tus datos de contacto, como tu dirección y número de teléfono, estén actualizados.



No corras el riesgo de perder la cobertura: ¡completa la renovación de tu hijo hoy mismo!

Puedes renovar fácilmente en línea en dhs.pa.gov/COMPASS o en persona en la Oficina de Asistencia del Condado (CAO) local. Si necesitas ayuda, nuestro equipo de Community Connect está aquí para ayudarte. Llámanos al **1-888-435-1995** o envía un correo electrónico a communityconnect@hpplans.com.



Escanea para encontrar tu CAO

Ayuda a combatir el fraude, el derroche y el abuso

El fraude, el derroche y el abuso (FWA) son problemas graves que pueden afectar tu atención médica. Cuando estas situaciones suceden, ocasionan costos más altos, una menor calidad de la atención y pueden aumentar tus primas. Es por eso que es importante que reconozcas estos comportamientos y comprenda cómo pueden afectarle directamente como miembro de Health Partners Plans.

Algunos ejemplos comunes incluyen:

- **Facturación fraudulenta:** un médico cobra por servicios que nunca se prestaron o por tratamientos que no eran necesarios.
- **Fraude de seguro:** compartir tu tarjeta de identificación de miembro con otras personas puede parecer inofensivo, pero es ilegal. Permitir que alguien use tu tarjeta puede tener graves consecuencias.
- **Medicamentos innecesarios:** obtener recetas de medicamentos que no necesitas o dárselas a otra persona es otra forma de fraude.

Cómo denunciar el fraude, el derroche o el abuso:

- **Por teléfono:** llama a nuestra línea directa de la Unidad de Investigaciones Especiales al **1-866-477-4848** (las llamadas pueden realizarse de forma anónima).
- **En línea:** envía una denuncia de forma anónima a www.mycompliancereport.com/report?cid=JEFF.
- **Correo electrónico:** envía detalles a SIUtips@jeffersonhealthplans.com.
- **Informe estatal:** llama al Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania al **1-866-379-8477**.

Tómate un momento para completar la búsqueda de palabras a continuación y ve cuántos términos relacionados con fraude, derroche y abuso puedes encontrar.

Q	C	O	M	P	A	R	T	I	R	W
T	N	W	B	S	T	E	D	M	N	A
A	M	O	F	R	A	U	D	E	O	P
R	E	E	I	I	B	C	E	D	N	L
J	D	P	G	N	U	Q	M	I	E	K
E	I	A	O	F	S	C	I	C	C	T
T	C	M	I	O	O	E	E	A	E	W
A	O	I	G	R	D	E	M	M	S	U
D	O	G	B	M	I	I	B	E	A	R
E	R	O	D	A	N	N	R	N	R	Z
I	T	S	H	R	R	E	O	T	I	M
D	E	R	R	O	C	H	E	O	O	B
T	R	A	T	A	M	I	E	N	T	O

- | | |
|---------------|-------------|
| NO NECESARIO | MIEMBRO |
| TARJETA DE ID | MEDICAMENTO |
| FRAUDE | ABUSO |
| INFORMAR | AMIGO |
| DERROCHE | MÉDICO |
| TRATAMIENTO | COMPARTIR |

Respuestas en página 8

Cómo apoyar la salud mental de tu hijo este año escolar

El inicio de un nuevo año escolar puede aportar alegría, pero también puede ser estresante para los niños. Entre adaptarse a nuevas rutinas, tareas escolares y presiones sociales, es importante que te mantengas consciente del bienestar emocional de tu hijo.

Así es como puedes ayudarlo:

- **Habla con tu hijo.** Pregúntales cómo se sienten con respecto a la escuela. Las conversaciones abiertas y honestas pueden facilitarles expresar sus inquietudes o miedos.
- **Reconsidera la presión.** La escuela puede ser difícil, especialmente cuando hay presión para sobresalir académicamente o para adaptarse socialmente. Asegúrate de que tus expectativas no contribuyan al estrés. Fomenta un equilibrio saludable entre trabajo, descanso y diversión.
- **Presta atención a las señales de advertencia.** Es posible que algunos niños no digan cómo se sienten. Observa cambios como problemas para dormir, problemas de comportamiento o una disminución en el desempeño escolar. Estos podrían ser signos de que necesitan apoyo.
- **Obtén apoyo cuando sea necesario.** Si tu hijo parece abrumado o no estás seguro de cómo ayudarlo, no dudes en hablar con un consejero, terapeuta o el médico de tu hijo. Obtener la ayuda adecuada puede marcar una gran diferencia.

Recuerda que, como padre, no estás solo. Nuestro equipo de Servicios para Miembros o el médico de tu hijo pueden brindarte ayuda para encontrar recursos de salud mental para tu familia.





Protege a tu hijo este invierno con vacunas clave

Con la llegada del clima frío, es importante que te asegures de que tu hijo esté protegido contra enfermedades comunes. Las vacunas son una manera segura y eficaz de ayudar a prevenir problemas de salud graves. Estas son algunas vacunas importantes que debes tener en cuenta para tu hijo esta temporada, y la buena noticia es que todo está cubierto por tu plan sin costo alguno para ti.

Vacuna contra la gripe

La vacuna contra la gripe se recomienda para todas las personas mayores de seis meses. Es especialmente importante que los niños pequeños se vacunen contra la gripe cada otoño para mantenerse protegidos durante la temporada de gripe y reducir el riesgo de enfermedades graves.

Vacuna contra el virus sincicial respiratorio (VSR)

El VRS puede causar síntomas similares a los del resfrío y, en algunos casos, provocar problemas de salud más graves. La vacuna contra el VRS puede ayudar a reducir el riesgo de complicaciones, especialmente en niños más pequeños.

¡Programa un examen de detección de plomo hoy mismo!

La exposición al plomo puede ser difícil de detectar. Si no se controla, los niños pequeños pueden desarrollar dificultades de aprendizaje, problemas de comportamiento y pérdida de la audición.

El plomo se puede encontrar en lugares que quizás no esperas, como pintura vieja, juguetes pintados, cosméticos y agua corriente. Protege a tu hijo, sigue estos pasos:

- Lava las manos de tu hijo y las tuyas, especialmente antes de las comidas y la preparación de alimentos.
- Limpia las superficies que tocan regularmente.
- Deja correr el agua corriente durante un minuto antes de usarla y usa agua fría para beber y cocinar.

Los exámenes de detección de plomo son rápidos y fáciles. El médico de tu hijo puede programar una cita gratuita o tú puedes llamar a nuestro equipo de coordinación de atención pediátrica al **1-866-500-4571** para obtener más opciones de exámenes de detección.



Nuevas formas de mantenerse activo a medida que las temperaturas bajan

A medida que bajan las temperaturas, sigue siendo importante mantener a tu hijo activo. Aquí tienes algunas formas divertidas y simples de mantenerse activos juntos durante los meses más fríos:

 **Paseos en bicicleta otoñales:** disfruta del aire fresco y las hojas coloridas con un paseo en bicicleta familiar por tu vecindario. ¡No olvides los cascos para todos!

 **Búsquedas del tesoro en la naturaleza:** abrigate y dirígete a un sendero local para una caminata. Conviértala en una búsqueda del tesoro buscando hojas, rocas o incluso animales específicos.

 **Acondicionamiento físico virtual:** mantente en forma en tu hogar con clases en línea para toda la familia. Visita [HPPlans.com/WellnessPartners](https://www.HPPlans.com/WellnessPartners) para ver el calendario.

 **Membresía en centros de acondicionamiento físico:** ¡Comienza tus entrenamientos en interiores a principios de este otoño! Los miembros de Health Partners Plans CHIP disfrutan de membresías gratuitas en centros de acondicionamiento físico, sin copagos ni requisitos de visitas mínimas.

¡Mantente activo todo el año con una membresía gratuita para un centro de acondicionamiento físico!

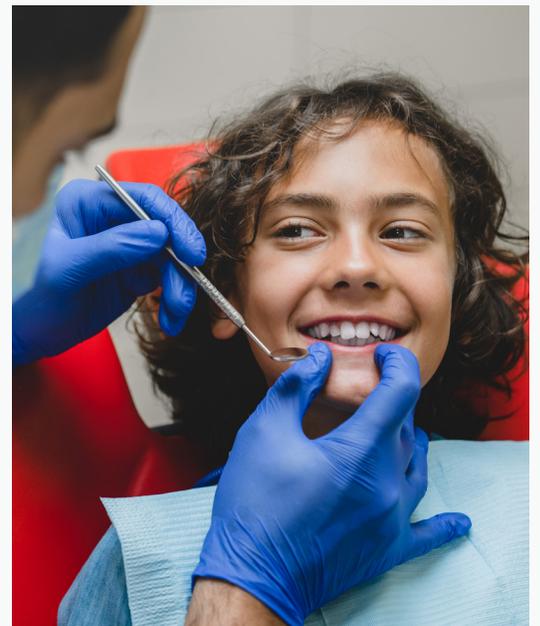
Para inscribir a tu hijo para una membresía gratuita en un centro de acondicionamiento físico, simplemente visita un centro de acondicionamiento físico participante y muéstrales su tarjeta de identificación de Health Partners Plans. ¡Así de fácil! Para obtener más detalles y encontrar un centro de acondicionamiento físico cerca de ti, visita [HPPlans.com/fitness](https://www.HPPlans.com/fitness).

¿Es hora de un chequeo dental?

Llevar a tu hijo a chequeos dentales regulares cada seis meses ayuda a mantener su sonrisa saludable y fuerte. En el dentista, tu hijo también puede recibir barniz de flúor y selladores dentales, que ayudan a proteger contra las caries. ¡Ambos están incluidos en tus beneficios dentales!

Con la temporada de más dulces y golosinas, es especialmente importante cepillarse regularmente y mantenerse al día con las visitas dentales de rutina.

Si necesitas ayuda para programar una cita dental para tu hijo, comunícate con Servicios para Miembros al **1-888-888-1211** (TTY 1-877-454-8477). ¡Estamos encantados de ayudarte!



6 consejos para los padres sobre cómo afrontar el TDAH

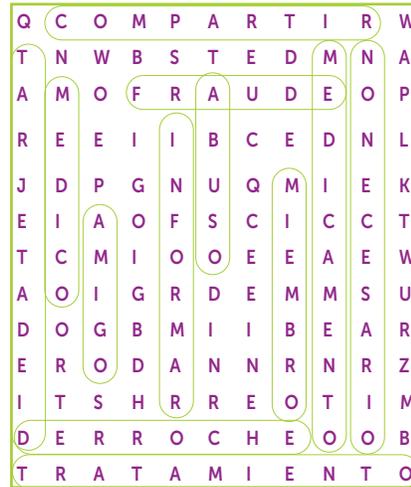
Criar un niño con TDAH a veces puede parecer abrumador. Pero con las herramientas adecuadas, tu hijo puede tener éxito y sentirse seguro. A continuación, se ofrecen seis consejos que pueden ser de utilidad:

- 1 Celebra sus fortalezas**
Los niños con TDAH a menudo brillan en áreas como la creatividad o la resolución de problemas. Destaca estas fortalezas para desarrollar su confianza.
- 2 Crea rutinas claras**
La constancia ayuda. Programa horarios regulares para las comidas, las tareas y la hora de acostarse para darle a tu hijo estructura y reducir el estrés.
- 3 Divide las tareas en pasos pequeños**
Los grandes trabajos pueden parecer abrumadores. Divídelos en pasos más pequeños para que tu hijo pueda concentrarse y sentirse orgulloso de su progreso.
- 4 Usa elogios y recompensas**
Reconoce los esfuerzos de tu hijo, incluso los pequeños. Los elogios y las recompensas promueven un comportamiento positivo y aumentan la autoestima.
- 5 Fomenta el movimiento**
El ejercicio puede ayudar a mejorar el enfoque y liberar algo de energía. ¡Tu membresía gratuita para acondicionamiento físico puede ayudar! Consulta la página 6 para obtener más información.
- 6 Trabajar con los maestros**
Habla con frecuencia con los maestros de tu hijo para que reciba el apoyo adecuado en la escuela. El trabajo en equipo entre el hogar y la escuela marca una gran diferencia.



BOLETÍN INFORMATIVO DE OTOÑO/INVIERNO 2025

¡Tu versión sana **PARA NIÑOS!**



Página 3 clave de respuestas

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



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



Health
Partners Plans
part of Jefferson

Health Partners Plans cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina 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 adecuados 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。