

el bienestar y usted

Boletín informativo para miembros de Aetna Better Health® Kids



Un mejor cepillado con menos problemas

Cepillarse los dientes todos los días es importante para mantener la sonrisa de su hijo sin caries. Pruebe estos consejos para ayudar a su hijo a incorporar el hábito.

Las caries en los niños son más comunes de lo que usted cree. Estas pueden aparecer a partir del primer año de vida. Y más de la mitad de los niños han tenido al menos una caries antes de los 8 años.

Ayudar a los niños a desarrollar buenos hábitos de cepillado desde temprana edad es una forma importante de prevenir las caries. Sin embargo, a veces

es más difícil de lo que parece. Para algunas familias, lograr que un niño se cepille los dientes puede ser un verdadero desafío.

Siga leyendo para obtener consejos sobre cómo superar tres problemas comunes relacionados con el cepillado de dientes.

Además, conozca cómo puede ganar recompensas cuando su hijo se hace un chequeo dental.

La información sobre el cepillado continúa en la página 2

¿TIENE QUE RENOVAR?

Debe renovar la cobertura de CHIP de su hijo todos los años. Busque el aviso de renovación en el correo. Visite aetna.com/su24pa-1es o escanee el código QR para obtener más información.



Continuación de la información sobre el cepillado

Problema para cepillarse los dientes 1

“¡Lo haré después!”

Escuchar a los niños decir que harán algo “más tarde” es bastante común para la mayoría de los padres. Además, cuando los niños dicen que se cepillarán los dientes más tarde, suele ser verdad. Sin embargo, por lo general esto no sucede sin tener una discusión.

Qué puede hacer: Incluya el cepillado como parte de una rutina. Haga que su hijo se cepille los dientes a la misma hora, dos veces al día. De esta forma, será más probable que se convierta en un hábito natural.

Problema para cepillarse los dientes 2

“¡No me gusta mi cepillo de dientes y odio la pasta dental!”

Es posible que a su hijo no le guste la pasta dental que compró o el cepillo de dientes que tiene. Pero, en realidad, su hijo solo quiere tener un poco de control. Y esta es un área en la que puede permitirle tomar algunas decisiones.



Qué puede hacer: Deje que su hijo elija los artículos que necesita para cepillarse los dientes. Establezca un presupuesto y ofrézcale la oportunidad de explorar las opciones de cepillos y pastas dentales.

Problema para cepillarse los dientes 3

“¡Eso fue más que suficiente!”

La Asociación Dental Americana recomienda cepillarse los dientes durante dos minutos en cada cepillado desde los 3 años hasta la edad adulta. Pero, para un niño, dos minutos pueden parecer una eternidad.

Qué puede hacer: Mirar un reloj puede que no sea suficiente. Hay otras formas más interesantes de cumplir con el tiempo:

- **Controle el tiempo de una forma creativa.** Use el cronómetro del teléfono o un reloj de arena, que es una forma visual divertida para los niños. O bien, pruebe con un cepillo de dientes eléctrico con temporizador. Su hijo puede empezar a usar un cepillo de dientes eléctrico alrededor de los 5 años.
- **Canten juntos.** Reproducir música o cantar puede hacer que el momento del cepillado sea más entretenido, especialmente para los niños más pequeños. Cree su propia canción o busque una en línea.
- **Cepíllense los dientes juntos.** A un niño mayor le puede gustar más cepillarse los dientes si lo hace con usted. Pueden controlar los dos minutos juntos.

La sonrisa de su hijo cuenta con nuestra cobertura

Además de los beneficios dentales regulares, tiene una cobertura de \$30 en productos de farmacia sin receta. Puede usar este monto para comprar cepillos de dientes, pasta dental, hilo dental y más. Visite aet.na/su24pa-3es o escanee el código QR para obtener más información.



Obtenga una tarjeta regalo por visitar al dentista

Durante nuestro evento Un Verano de Sonrisas, puede obtener una tarjeta de regalo si su hijo completa un chequeo dental sin costo del 1.º de junio al 31 de agosto.



Las visitas regulares al dentista ayudan a mantener sano a su hijo. Y ahora también pueden obtener una recompensa por hacerlo.

Las tarjetas de regalo están disponibles para bebés, niños y adolescentes, entre 6 meses y 18 años de edad, que sean miembros y que hayan completado una visita entre el 1.º de junio y el 31 de agosto de 2024.

Preguntas sobre su tarjeta de regalo

¿Cuándo recibiré mi tarjeta de regalo?

Las recompensas se pagan después de que recibimos un reclamo de su proveedor. Las tarjetas de regalo se envían por correo en un plazo de entre

cuatro y seis semanas después de que recibimos el reclamo. Solo los miembros que tienen Aetna Better Health® Kids como seguro primario (principal) pueden obtener una tarjeta de regalo.

¿Cuál es el valor de la tarjeta de regalo?

- \$25 para miembros entre 6 meses y 12 años de edad.
- \$40 para miembros entre 13 y 19 años de edad.

¿Qué tipo de tarjeta regalo recibiré?

Las tarjetas de regalo son recargables y pueden usarse en cualquier tienda al por menor participante que figure en mybenefitscenter.com.
* Se aplican algunas restricciones.

Cómo obtener su tarjeta de regalo

1 Programe un chequeo dental. ¿No tiene un dentista? Busque en el [directorio de proveedores en línea](#) o llame a Servicios al Cliente para obtener ayuda.

2 Complete la visita al dentista. Esta visita está cubierta sin ningún costo.

3 Obtenga su recompensa.

Las recompensas se pagan después de que recibimos un reclamo de su proveedor.

¿Puedo canjear mi tarjeta por dinero en efectivo?

No. Solo puede usar la tarjeta para comprar productos permitidos en una tienda. Sin embargo, puede recargar la tarjeta para programas futuros y no debe desecharse.

¿Qué pasa si tengo preguntas sobre mi tarjeta?

Para consultar su saldo o ver una lista de tiendas al por menor participantes, visite mybenefitscenter.com o llame al **1-833-684-8472**. Para todas las demás preguntas, incluidas aquellas sobre las tarjetas de regalo no recibidas, llame a Servicios al Cliente.



¿Necesita un dentista? Puede buscar en nuestro directorio de proveedores en línea en AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/find-provider para encontrar un dentista cerca de usted. También puede llamar a Servicios al Cliente, al **1-800-822-2447**, para obtener ayuda.



Señales de que su hijo podría necesitar terapia

A los niños les puede resultar difícil entender sus emociones. Y es posible que no sepan cuándo necesitan el apoyo adicional de otra persona como un terapeuta. A continuación, se describen algunas señales para tener en cuenta, además de cómo hablar con su hijo sobre cómo obtener ayuda.

Todos los niños atraviesan momentos difíciles. Pero, cuando esas emociones fuertes perduran y nada de lo que usted hace parece ayudar, quizás se pregunte lo siguiente: *¿Mi hijo debería ver a un terapeuta?*

Es una pregunta difícil de responder. Los niños pequeños a menudo no saben cómo explicar lo que les sucede. Por eso, es importante prestar atención a cambios en el estado de ánimo o comportamiento que se prolonguen durante dos semanas o más. Estas son algunas señales importantes:

- Tener calificaciones bajas o problemas para concentrarse en la escuela.
- Tener más berrinches o arrebatos de ira.
- Mostrar regresiones en el comportamiento, como volverse más dependiente o hablar como un bebé (más común en niños más pequeños).
- Dormir o comer más o menos de lo normal.
- Autolesionarse o tener comportamientos autodestructivos.

- Actuar repentinamente de manera menos sociable o estar más retraído con amigos y familiares.
- Presentar más dolencias físicas inexplicables, como dolores de estómago o de cabeza.

Si nota alguna de estas señales, intente hablar con su hijo sobre lo que le está pasando. Puede que no sea fácil lograr que confíen en usted. En este caso, puede ser de ayuda recurrir a un tercero, como un terapeuta.

Deberá encontrar el terapeuta que sea adecuado para la edad de su hijo y que trate los problemas que está experimentando. Pídale consejos a un consejero escolar o al pediatra de su hijo.

Aliente a su hijo para que vea a un terapeuta al menos una vez para saber de qué se trata. Y recuérdale que ir a terapia es muy común. A muchas personas les resulta más fácil hablar de sus sentimientos con alguien que no conocen.

Obtenga ayuda en caso de crisis. Si en algún momento su hijo tiene pensamientos sobre lastimarse o lastimar a otros, llame al **911** o diríjase a una sala de emergencias local. También puede llamar o enviar un mensaje de texto a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **988** para recibir ayuda confidencial sin costo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

PREGÚNTELE AL PEDIATRA

¿Cómo puedo colaborar con la escuela de mi hijo para controlar su diabetes?



El primer paso es conocer al enfermero escolar de su hijo. “Los enfermeros escolares son estupendos. Es bueno tener una relación amistosa con ellos y mantener una comunicación abierta”, dice la Dra. Kathleen Bethin, endocrinóloga pediátrica y vocera de la Academia Americana de Pediatría.

Esto es lo que también puede hacer para preparar a su hijo para un año escolar seguro y saludable:

✓ **Comparta el plan de control médico para la diabetes de su hijo.**

Este detalla todo, desde medicamentos y suministros hasta los mejores horarios para comidas y refrigerios. Actualícelo con el médico

todos los años, o cada vez que cambie el plan de tratamiento de su hijo.

✓ **Presente un plan 504.**

Todas las escuelas públicas (y algunas privadas) deben brindar servicios a niños con necesidades especiales de

salud, incluida la diabetes.

“El plan 504 es la única manera de garantizar que su hijo reciba los servicios que lo ayuden a mantenerse sano y seguro”, explica la Dra. Bethin. Cubre todas las necesidades de su hijo mientras está en la escuela, desde comer cuando sea necesario hasta permitir que los maestros y otros miembros del personal controlen su nivel de azúcar en sangre y le administren medicamentos.

✓ **Enseñe a los maestros.**

Muestre al maestro del aula de su hijo y a otro personal importante cómo reconocer niveles altos o bajos de azúcar en la sangre y cómo administrar insulina o glucagón en caso de emergencia. Además, infórmeles dónde encontrar los suministros de emergencia de su hijo.

✓ **Esté preparado.**

Proporcione suministros al enfermero de la escuela, incluida la insulina, un medidor de glucosa en sangre y el glucagón. Empaque un kit de suministros de emergencia para su hijo y asegúrese de reabastecerlo cuando se agoten. Y no olvide agregar algunos refrigerios adicionales.



Obtenga comidas saludables en su domicilio

Aetna Better Health® Kids se ha asociado con MANNA para ofrecer una serie de comidas diseñadas para niños y adolescentes que pueden beneficiarse de una dieta adaptada médicamente en función de determinados diagnósticos, como la diabetes.

Este beneficio incluye la consulta con un dietista, educación sobre alimentación y la entrega de comidas a domicilio, sin importar dónde viva. Para obtener más información, llame a nuestra Unidad de Necesidades Especiales al **1-855-346-9828 (TTY: 711)**.

Secretos sobre seguridad durante el verano

Desde pícnicos en el parque hasta fiestas alrededor de la piscina y juegos de béisbol, el verano implica más diversión al sol. Sin embargo, pasar mucho tiempo en temperaturas cálidas puede conllevar riesgos para la salud, como quemaduras por el sol, insolación, picaduras de insectos y deshidratación. Siga estos consejos útiles para evitar cualquier problema mientras esté al aire libre.

Limitar la exposición al sol

Planifique realizar actividades al aire libre cuando los rayos del sol son menos intensos para evitar quemaduras solares. En general esto es antes de las 10 a.m. y después de las 4 p.m. Si está afuera durante el horario de mayor intensidad de los rayos del sol, permanezca en la sombra tanto como sea posible.

Mantenerse hidratado

Asegúrese de que su hijo beba mucha agua durante el día, especialmente si está realizando actividades físicas. Las frutas y los vegetales también contienen mucha agua. Elijalos si busca un refrigerio.

Vestirse acorde al tiempo

Elija prendas holgadas de algodón liviano. Sume anteojos de sol y un sombrero para proteger los ojos y la cara de su hijo del sol.

Mantener a los insectos alejados

Recuerde aplicarse repelente de insectos si va a salir, en especial a la noche. Para mayor protección, cúbrase cerca de las áreas con césped o agua estancada, donde es más probable que haya insectos como los mosquitos.



Elegir el factor de protección solar (FPS) adecuado

Compre protector solar con FPS 30 o superior y que en la etiqueta diga que es de amplio espectro. Esto quiere decir que protege de rayos ultravioletas A y B, que causan cáncer de piel. Si su hijo jugará en el agua o sudará, compre protector solar resistente al agua. Recuerde que puede obtener el protector solar sin costo como parte de su beneficio de productos sin receta.

Aplicarse protector solar con frecuencia

Póngale protector solar a su hijo al menos 30 minutos antes de salir. Vuelva a aplicárselo cada dos horas o con más frecuencia si va a nadar o sudar.

Asegúrese de usarlo también en los días nublados.

Mantener a los bebés en la sombra

Es mejor mantener a los bebés menores a 6 meses en la sombra y cubiertos con ropa protectora. Su piel puede quemarse con facilidad. Además, es posible que sean más sensibles a los efectos secundarios del protector solar.

Revisar los medicamentos

Algunos medicamentos con receta y sin receta pueden provocar que la piel sea más sensible a la luz solar. Pregúntele al médico de su hijo si los medicamentos que está tomando pueden aumentar la sensibilidad al sol.



Mantenga sus beneficios al alcance de la mano. Puede obtener acceso a los beneficios de su hijo desde cualquier lugar a través del portal para miembros en línea o de la aplicación Aetna Better Health®. Visite [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/member-portal.html](https://www.aetna.com/betterhealth/pennsylvania/member-portal.html) para comenzar.

Juntos es más saludable

Desde eventos de reinicio de clases hasta ferias y exámenes de salud, el equipo de servicios a la comunidad de Aetna Better Health® Kids está trabajando para mejorar la salud de la comunidad. Esperamos que se una a nosotros para el próximo evento en su área.

Evento de alfabetización multilingüe “Preparados, listos, exploren”

Aetna Better Health Kids participó en el evento de la estación de radio WITF que celebra los idiomas, la alfabetización y el aprendizaje. Las familias disfrutaron de cuentos bilingües interactivos con Tia Flora de WITF y más.

“Luchar por la alfabetización en temas de salud y el acceso al cuidado de salud es una parte integral de la construcción de comunidades fuertes”, dijo Jerold Mammano, presidente de división de Aetna Medicaid. “Estamos comprometidos a colaborar con organizaciones de la comunidad como WITF para ofrecer recursos esenciales a fin de mejorar la salud y el bienestar de las familias en el centro de Pensilvania y en todo el estado”.



Busque la casa rodante de Aetna Wellness on Wheels en su comunidad

El programa de salud de la casa rodante móvil de Aetna Wellness on Wheels (AWoW) brinda una variedad de exámenes de salud, educación, actividades y recursos gratuitos para todos, sin importar sus ingresos, su empleo o su contexto.

La casa rodante móvil cuenta con trabajadores de salud comunitarios bilingües y recursos tanto en inglés como en español. Este programa está dirigido a todas las edades y capacidades con el fin de crear un espacio acogedor en el que la gente se sienta empoderada para tomar un rol activo respecto de su salud.

AWoW realizó más de 150 paradas en todo Pensilvania durante 2023. En 2024 se organizarán eventos en distintas ubicaciones, con el foco en alcanzar comunidades desatendidas.



Busque eventos cercanos

Visite [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/news-events.html](https://www.aetnabetterhealth.com/pennsylvania/news-events.html) para consultar el calendario de los próximos eventos en todo el estado de Pensilvania.



Lista de verificación de regreso a clases

El receso de verano es un excelente momento para realizar los chequeos de salud más importantes de su hijo. Programe las siguientes citas antes del regreso a clases:

- ✓ **Consulta médica anual de niños sanos.** Los niños en edad escolar deberían realizarse un chequeo de rutina una vez al año. Es posible que también necesiten un examen físico para practicar deportes u otras actividades. Cada niño puede realizarse un examen de este tipo por año, además del examen físico anual, que es un beneficio cubierto.
- ✓ **Vacunas.** En la consulta médica de niños sanos, pregúntele al médico de su hijo si necesita alguna vacuna de rutina. Consulte también en la escuela de su hijo si exigen determinadas vacunas.
- ✓ **Examen y limpieza dentales.** Los expertos recomiendan visitar al dentista cada seis meses para prevenir caries y otros problemas.
- ✓ **Examen de ojos.** Su hijo debería realizarse un examen de la vista cada uno a dos años. Si su hijo usa anteojos, es posible que necesite ir al oculista con más frecuencia.

*Es posible que el plan de cuidado administrado de salud de su hijo no cubra todos los gastos de cuidado de salud. Lea atentamente el Manual para miembros de su hijo para saber qué servicios de cuidado de salud están cubiertos. Llame a Servicios al Cliente, al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**, si tiene preguntas sobre los beneficios de su hijo.*

Cómo elegir un proveedor de cuidado primario

Todos los niños inscritos deben tener un proveedor de cuidado primario (PCP). Puede encontrar uno en línea a través de la herramienta de búsqueda de proveedores. Visite [AetnaBetterHealth.com/pennsylvania/find-provider](https://www.aetna.com/better-health/pennsylvania/find-provider) para buscar proveedores en su área. También puede llamar a Servicios al Cliente y lo ayudaremos a encontrar un PCP.

Deberá llamar al consultorio del proveedor para asegurarse de que acepten nuevos pacientes. Una vez que haya elegido un PCP, llame a Servicios al Cliente para informarnos su elección al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**.

¿Necesita cambiar el PCP de su hijo? Llame a Servicios al Cliente e infórmenos que quiere elegir un nuevo PCP.



Obtenga más información sobre el plan de su hijo en el Manual para miembros. Visite aetna.com/su24pa-2es o escanee el código QR para consultarlo en línea. O bien, llame a Servicios al Cliente, al **1-800-822-2447 (TTY: 711)**, para que le envíen una copia por correo.