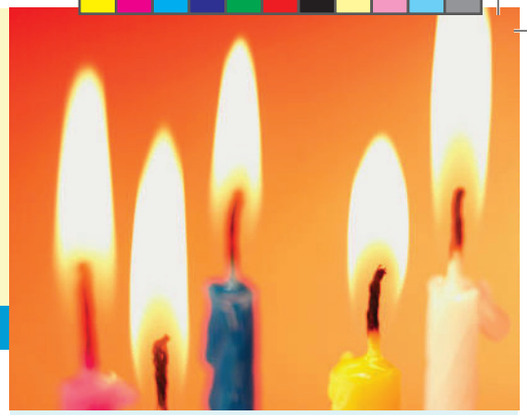
Tu Cumpleaños: *Noticias*

Departamento de Servicios de Asistencia Médica
(Department of Medical Assistance Services), Medicaid para Niños

Visite Cover Virginia en www.coverva.dmas.virginia.gov para más información.



Es hora de programar un examen médico preventivo

Recuerde que ¡son gratis!

Regale a su hijo lo mejor. ¡Un examen médico preventivo para niños!

Los exámenes médicos preventivos son importantes porque permiten que su doctor se asegure de que su hijo esté sano y creciendo bien. También le dan a usted la oportunidad de hacer preguntas y expresar cualquier preocupación que usted tenga. Exámenes preventivos de rutina pueden detectar y prevenir problemas sociales, emocionales y de salud. Pero lo mejor es que ¡Los exámenes médicos preventivos para niños son gratis!

Durante la infancia media, aumentará la confianza de su hijo con nuevas habilidades físicas, mentales y sociales. Este boletín contiene más información acerca de los exámenes preventivos de su hijo, así como sugerencias y recursos que le puedan ayudar durante esta etapa. Le deseamos a su familia un año lleno de salud y felicidad.

Exámenes médicos preventivos para niños de 5 a 10 años

Planifique un examen médico preventivo cuando su hijo cumpla los 5 años, 6 años, 7 años, 8 años 9 años y 10 años de edad.

Aun si dejó pasar la fecha del examen médico preventivo para su hijo, no se preocupe. ¡Haga una cita hoy!

Qué puede esperar durante un control médico preventivo para niños

Examen físico

El examen incluye revisión de la vista, el oído y la presión arterial.

Vacunas

Las vacunas pueden evitar problemas de salud graves. Si le falta alguna vacuna, el médico puede recomendarle un horario para "ponerse al día."

Evaluación de desarrollo

Su médico le hará preguntas sobre el comportamiento de su hijo en casa, en la escuela y cómo se relaciona su hijo con otros niños. Su médico hablará con usted y su hijo acerca de establecer rutinas saludables de nutrición, actividad fisica, seguridad y el sueño.

Para más consejos acerca de la salud de su niño, visite www.vdh.virginia.gov/brightfutures.

Nuevas Evaluaciones

- Evaluación de Comportamiento/ Socioemocional
- Evaluación de Infección para Hepatitis B 0-21
- Barniz de fluoruro/Suplemento de fluoruro

Consejos para niños de 5 a 10 años de edad

Durante esta etapa, los niños se vuelven más activos e independientes. Para tener éxito en la escuela, asegúrese que su niño duerma las horas debidas. Necesitan reglas claras de comportamiento para que estén seguros. Veamos formas para que su hijo esté seguro en casa y cuando juega:

Consejos de Seguridad

- Se recomienda utilizara el asiento de seguridad de carro para todos los niños hasta que lleguen al peso o altura recomendado y requerida por su asiento de seguridad. Una vez que están ya utilizando un asiento de carro colocado viendo hacia el frente, los niños deben utilizar un asiento de seguridad de carro o automóvil con cinturón de seguridad el mayor tiempo posible. Hasta que lleguen a límites de altura y peso para ese asiento de seguridad.
- Enseñe a su hijo sobre la seguridad en las calles.
- Asegúrese de que su niño use equipo de seguridad cuando juegue deportes y que siempre use un casco cuando maneje bicicleta.
- Enseñe a su hijo a nadar y establezca reglas claras sobre la seguridad cuando esté en el agua.
- Recuerde a su hijo nunca hablar con extraños, ni en persona, ni en internet.
- Guarde bajo llave las medicinas, productos de limpieza para la casa y cerillos.
- Guarde bajo llave y por separado las armas de fuego y la munición o no las tenga en casa.
- Cambie las baterías del detector de humo cada que se adelanta o restrasa la hora (Primavera / Otoño).

Servicios Dentales para niños de 5 a 10 años de edad

Es importante tener un dentista de cabecera quien mantendrá los dientes sanos de su niño. Llame a ***Cardinal Care Smiles***, para encontrar un dentista y obtener información acerca de la salud oral y beneficios dentales de su niño, **1-888-912-3456.**

Desarrollo Social

Aprender a interactuar con los demás y a establecer relaciones es una habilidad importante que los niños adquieren en esta etapa. Lo puede ayudar de las siguientes maneras:

- Elogie a su hijo y muéstrele afecto.
- Pase tiempo con su niño
- Anímelo a expresar lo que siente y enséñele cómo controlar los sentimientos negativos, como el enojo.
- Enséñele a solucionar conflictos.
- Fomente las amistades a través de las actividades de equipo o grupo.
- Establezca límites y reglas (hora de ir a dormir, tareas, quehaceres de la casa) y manténgalas.

Nutrición y Actividad Física

La buena alimentación y actividad física son importantes para el crecimiento de su hijo. Usted puede hacer lo siguiente:

- Asegúrese de que su hijo desayune bien, con pan o cereal, leche y fruta.
- Trate de dar cinco porciones de frutas y vegetales al día.
- Limite los bocadillos altos en grasa y azúcar como dulces, frituras y sodas.
- Limite el tiempo que su hijo ve la televisión, juega videojuegos y navega en Internet.
- Sea un modelo de comportamiento, con salidas familiares que incluyan una actividad física y saludable como andar en bicicleta o caminatas.

Transporte

Para transporte médico que no sea de emergencia a citas médicas o para recoger un medicamento recetado, consulte el número de teléfono en el reverso de su tarjeta de identificación (ID) de la MCO de Medicaid. Puede encontrar información adicional sobre transporte en: https://www.dmas.virginia.gov/for-members/benefits-and-services/transportation-services/

Si usted está en Pago por Servicio, comuníquese al 866-386-8331.

Medicaid para niños proporciona grandes beneficios y cubre a los niños en familias de bajo o ningún ingreso económico. Incluso si los niños ya cuentan con seguro médico. Hay información disponible en **www.coverva.dmas.virginia.gov.**

Cardinal Care Correspondence Center
P.O. Box 1198
Richmond, Virginia 23218

PRSRT STD
US Postage
PAID
Richmond, VA
Permit 1005

El Departamento de Servicios de Asistencia Médica cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-855-242-8282 (رقم هاتف الصم والبكم: 1-888-221-1590).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-855-242-8282 (TTY: 1-888-221-1590).

DMAS 59 5S PRNT 0925