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 el final de la niñez, su hijo experimentará cambios dramáticos tanto físicos como emocionales. Muchas veces, los padres se preguntan qué pueden hacer para ayudar a su hijo en esta etapa. Este boletín contiene más información acerca de los exámenes de revisión para 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 Preadolescentes

Planifique un examen médico preventivo cuando su hijo cumpla los 11años, 12 años, 13 años y 14 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 examen médico preventivo para niños

Vacunas

Las vacunas que se aplican en esta etapa son, entre otras:

- Refuerzos
- Vacunas que no se hayan aplicado antes
- Vacuna anual para la gripe o recordatorio
- Su doctor también puede hablar con usted acerca de la vacuna del Virus del Papiloma Humano (VPH).

Evaluación de desarrollo

El médico le va a hacer preguntas y hablará tanto con usted como con su hijo sobre:

- La vida en casa
- El rendimiento escolar
- Presión de los compañeros y acoso escolar
- Hábitos de seguridad y buena salud
- Nutrición y ejercicio
- Comportamiento riesgoso con el consumo de tabaco, licor y drogas y actividad sexual

En esta etapa, es probable que el doctor y su hijo quieran que usted salga del cuarto durante el examen y que tengan cosas que hablar en privado.

Nuevas Evaluaciones

- Evaluación para Depresión/Riesgo de Suicidio
- Evaluación de Comportamiento/ Socioemocional
- Paro Cardíaco Súbito/Muerte Cardíaca Súbita
- Evaluación de Infección para Hepatitis B

Consejos para niños de 11 a 14 años de edad

A esta edad, los niños son cada vez más independientes y toman muchas decisiones por su cuenta. Ellos todavía necesitan la ayuda de un adulto que les ayude a estar sanos y seguros.

- Recuerde a su hijo que siempre use el cinturón de seguridad cuando este en el auto.
- Saber dónde está su hijo y con quien está.
- Asegúrese que su niño coma un buen desayuno y duerma lo suficiente.
- Trate de dar cinco porciones de frutas y vegetales al día, y limite las bebidas azucaradas.
- Trate que cada día hagan una hora de actividad física.
- Recuerde a su hijo que tenga cuidado con desconocidos, y que siempre proteja su privacidad en internet.
- Es importante hablar con su hijo sobre temas difíciles como las drogas, fumar, beber y la sexualidad. Empiece por averiguar qué es lo que su hijo sabe y piensa sobre estos temas y luego comparta sus pensamientos y conocimientos.
- Enseñe a su hijo los riesgos del uso de tabaco, licor, inhalantes y drogas.
- Hable acerca de la importancia de tener amigos que no actúen de manera peligrosa o dañina, y ayúdele a encontrar maneras de evitar la presión de los demás.
- Hable de formas de prevenir el embarazo e infecciones transmitidas sexualmente, a pesar de haberle recomendado que espere a tener relaciones sexuales.
- Escuche a su hijo. Conteste sus preguntas de manera honesta y directa. Si usted encuentra difícil tener este tipo de conversación, pida ayuda a un doctor o a un adulto de su confianza.

Servicio Dental Para Preadolescentes

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**.

Crecimiento y Desarrollo

Cada persona es única, pero puede ser que su hijo se enfrente a ciertas dificultades comunes durante esta etapa:

- Aprender a controlar los sentimientos y estados de ánimo.
- Cambios corporales y emocionales debido al desarrollo sexual.
- Preocupaciones por la imagen física/corporal.
- Tomar buenas decisiones acerca de su seguridad, y evitar comportamientos y situaciones riesgosas.
- Actuar más independientemente, pero siempre respetando las necesidad y sentimientos de los demás.

Cambios repentinos en su comportamiento, cambio de amistades, una baja en sus calificaciones, o dejar de hacer actividades habituales pueden ser señales de depresión, acoso escolar, abuso de sustancias, o una relación dañina. Hable con su doctor si usted está preocupado por el estado emocional o comportamiento de su niño. Un buen recurso para obtener más información es www.mentalhealth.samhsa.gov.

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

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).