



Stages
A health and safety newsletter for members of Child Health Plan Plus offered by Colorado Access

Seguridad de Invierno

¡Ya es oficialmente invierno! Aunque algunos días han sido cálidos, tenemos mucha nieve por venir. Incluso si la nieve y el hielo se quitan de las banquetas, todavía puede estar resbaloso afuera. Es importante caminar con cuidado y tener cuidado que puede haber hielo en el suelo. No se olvide que a veces el hielo puede ser difícil de ver. Si se resbala y cae sobre el hielo, puede lastimarse mucho. Una de las mejores maneras de evitar caídas es saber cómo caminar sobre el hielo. ¡Una buena manera para recordar cómo hacerlo es caminar como un pingüino! Apunte sus pies y camine con un pie plano. Extienda los brazos hacia los costados para equilibrarlos. Caminando despacio y tomando pasos cortos también son buenas maneras para evitar resbalar y

caerse. También es importante usar zapatos adecuados. Botas o zapatos no deben tener fondos lisos. Si se resbala en el hielo, trate de no caer en sus rodillas, muñecas o espina. Usar un abrigo pesado podría ayudar a amortiguar su caída. Lo más importante, este consciente de sus alrededores. Si no se siente seguro, pida ayuda o espere hasta que el clima este mejor.

También es importante llevar suficiente ropa. Es mejor tener mucho que menos. Con capas, puede sacar ropa si se le da calor. Un abrigo pesado, gorro, y guantes son importantes durante los meses de invierno, especialmente para los niños. También, use zapatos y calcetines apropiados para mantener los pies calientes y secos.

INVIERNO 2018

- Seguridad de Invierno 1
- El Futuro de CHP+ 2
- Receta 2
- Lucha Contra la Gripe 3



888-214-1101
888-803-4494 (TTY)
coaccess.com/chp

P.O. Box 17470
Denver, CO 80217-0470

Beneficios Dentales de Delta:
coaccess.com/chp-member-information



RECETA: TAQUITOS DE POLLO CON QUESO

Ingredientes

- 1 libra pechuga de pollo sin piel y deshuesado
- ¼ (c.) de ajo
- ½ (c.) de sal kosher
- 1 (c.) de comino molido
- 1 (tz.) queso mexicano o queso cheddar rallado
- 12 tortillas de maíz

Spray de aceite de olive o canola

Direcciones

1. Precalentar el horno a 400°F.
2. Cueza al vapor o cocine el pollo por 10 a 15 minutos, o hasta que este cocido.
3. Use un tenedor para desmenuzar el pollo en trozos pequeños.
4. Mezcle el pollo en un bol con el ajo en polvo, sal, comino, y queso.
5. Ponga 2 tortillas de maíz a

la vez entre 2 toallas de papel húmedas y ponga en la microonda por 20 a 30 segundos.

6. Con 1 tortilla delante de usted, ponga 2 cucharadas de la mezcla del pollo en el lado más cercano a usted y haga rollos. Repita con el resto de las tortillas y la mezcla.
7. Ponga los taquitos con su lado de costura hacia abajo sobre una bandeja del horno alineada con papel de aluminio, rocíe la parte superior ligeramente con aceite de oliva o canola. Hornee por 25 minutos o hasta que este crujiente.

*Siempre hable con su doctor acerca de que alimentos son los mejores para usted.

Fuente: www.popsugar.com/moms/Weelicious-Kid-Friendly-Taquitos-Recipe-24539773

EL FUTURO DE CHP+

Estamos felices a decirles que el Congreso ha renovado los fondos federales para Children's Health Insurance Program (programa de seguro de salud para niños), (CHIP, conocido como CHP+ en Colorado). Este significa que CHP+ continuará por lo menos seis años más. Su niño puede continuar viendo a su doctor para

usar sus beneficios. Si su niño recibe una carta que dice ya es la hora de renovar sus beneficios, por favor siga las instrucciones en la carta.

Estamos emocionados sobre esta noticia y esperamos ayudar a su niño a mantenerse saludable.



Conozca a Un Gerente de Cuidado

Conozca a Mindy. Mindy es un gerente de cuidado que trabaja con miembros de nuestro programa CHP+ que están en el programa de Mama Saludable, Bebe Saludable. Ella ha trabajado en Colorado Access por seis meses. Antes de trabajar aquí, ella trabajó como administradora de casos con personas que tienen enfermedades mentales graves. Como parte de este trabajo, ella trabajó con personas de Colorado Access y aprendió mucho sobre la compañía. Ella "aprendió sobre la reputación grande en la comunidad y decidió como ser parte". Mindy creció en Colorado y ahora está criando una familia aquí. Ella tiene tres niños – uno que tiene 15 años y gemelos que tienen 12 años. Mindy dice que sus niños son su inspiración más grande. Cuando ella no está en su trabajo, ella le gusta hacer camping, ir de paseo en barco, y mirar futbol americano con su familia. ¡Por supuesto le encanta los Broncos! Mindy también le gusta jugar con sus dos perros y dos gatos. Le gusta cocinar y hornear y también ha ganado algunas competiciones. Afuera de trabajo, Mindy facilita el programa Parenting with Love and Logic (Crianza con amor y lógica). A ella le gusta trabajar con personas, educándoles y ayudándoles con sus necesidades. ¡Tenemos la suerte de tener a Mindy como parte de nuestro equipo!

LUCHA CONTRA la Gripe

¡Está de vuelta! La temporada de la gripe ya está aquí otra vez. Este año se espera que sea una mala temporada de gripe. La mejor manera de protegerse a usted y su niño contra la gripe es vacunarse. Los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el control y la prevención de enfermedades) dice que todos

que tienen seis meses o más debe recibir la vacuna contra la gripe. ¿Sabía usted que la vacuna contra la gripe es gratis para miembros de Colorado Access? ¡Es verdad! Hay un copago de \$0 para la vacuna contra la gripe si recibe del doctor de su niño. Si no puede entrar para ver a un doctor, también puede ir a una farmacia. Para obtener una

lista de las farmacias que puede ir, visite al coaccess.com/flu-shot. Solo asegurarse de traer a la tarjeta de identificación de Colorado Access de su niño. Si necesita ayuda para encontrar un doctor para su niño, visite al visite.coaccess.com/child-health-plan-plus o llame al 888-214-1101.



Síntomas de la gripe

- Fibre
- Escalofríos y dolores musculares
- Tos y dolor de garganta
- Secreción nasal
- Fatiga

Para más información, vaya al coaccess.com/flu-season.

ENCUENTRE UN PROVEEDOR:

Para encontrar una lista de proveedores de Colorado Access cercanos a usted, visítenos al: coaccess.com/child-health-plan-plus. Nuestra herramienta en línea del directorio de proveedores también puede indicarle:

- Que proveedores están en su área
- Los idiomas que habla el proveedor, aparte del ingles
- Que proveedores están aceptando nuevos pacientes (llame al proveedor para asegurarse)



¡Conéctese con Nosotros!

¿Usted tiene interés en los temas de salud alrededor el estado? ¿Necesita recetas saludables? ¿Quiere más información sobre proyectos comunitarios en su área? ¡Encuéntrenos en las redes sociales! Estamos en Twitter, Facebook, Twitter, YouTube y LinkedIn.