



## ¿Qué es Ansiedad?

Es posible que usted puede escuchar la palabra “ansiedad” mucho en estos días. Quizás es en las noticias, con amigos o con la familia. Ha habido muchas cosas últimamente que pueden causar la ansiedad. ¿Pero qué es exactamente? La ansiedad es una condición de salud mental que afecta muchos niños y adultos. Es una forma de estrés. Con ansiedad, niños se preocupan mucho por muchas cosas. Ellos también pueden preocuparse que el peor puede pasar. La ansiedad también puede causar síntomas físicos. Niños con ansiedad pueden tener dolor de la cabeza, dolor del estómago o cansancio. Esos síntomas pueden venir rápidamente o pueden crecer por tiempo. Muchas veces, es posible que los niños con ansiedad no saben para que se sienten en esta manera. Alguna ansiedad es normal, pero cuando es demasiado fuerte o pasa demasiado, puede ser aplastante. Puede causar problemas en la escuela o socializando. Es importante saber las señales

para buscar en su niño. Ellos pueden preocuparse por muchos días o semanas. Es posible que ellos pueden tener problemas de sueño o pueden estar muy cansado durante el día. Si tienen problemas para enfocarse o están molestados con frecuencia, puede ser una señal de ansiedad.

¿Qué puede hacer? Es común para niños a no hablar sobre cómo se sienten. Tal vez no sepan cómo decirlo, o podrían estar incomodos. Es importante hablar con su niño y preguntarle cómo se siente. Ayuda profesional es disponible. Un profesional de salud mental puede ayudarle a usted y a su niño. Hay medicamentos si el doctor piensa que es lo mejor. Si necesita ayudar encontrar un proveedor, llámenos al 303-751-9021. O usted puede encontrar un proveedor en línea al [coadirectory.info/search-member](http://coadirectory.info/search-member).

Fuente: [kidshealth.org/en/parents/anxiety-disorders.html#catrecipes](http://kidshealth.org/en/parents/anxiety-disorders.html#catrecipes)

## PRIMAVERA 2018

- ¿Qué es Ansiedad? . . . . . 1
- Receta. . . . . 2
- El Futuro de CHP+ . . . . . 2
- El Rincón de Padres . . . . . 3



888-214-1101  
888-803-4494 (TTY)  
[coaccess.com/chp](http://coaccess.com/chp)

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

Beneficios Dentales de Delta:  
[coaccess.com/chp-member-information](http://coaccess.com/chp-member-information)



## RECETA: Cuadrados de Harina de Avena del Arándano

### Ingredientes

- 1 ½ tazas de avena rápida
- ½ taza harina de trigo integral
- ½ cucharadita bicarbonato
- ½ cucharadita sal
- 1 cucharadita canela
- ½ taza arándano frescos o congelados
- 1 huevo
- 1 taza leche descremada
- 3 cucharas salsa de manzana
- ¼ taza azúcar moreno

### Direcciones

1. Precalentar el horno a 350°F (176°C).
2. Untar un molde para hornear de 8 pulgadas

3. Colocar todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle hasta que quedan combinados.
4. Verter en un molde preparado y hornee por 20 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.
5. Deja enfriarse durante 5 minutos y corte en cuadrados.

Source: [kidshealth.org/en/kids/oatmeal-squares.html?WT.ac=ctg#catrecipes](http://kidshealth.org/en/kids/oatmeal-squares.html?WT.ac=ctg#catrecipes)

## EL FUTURO DE CHP+

Estamos contentos a decirles que el Congreso ha votado para renovar Child Health Plan Plus (CHP+). El 22 de enero, el Congreso votó para continuar los fondos para CHP+ por 10 años más. Este significa que usted todavía puede ir a su mismo

doctor y recibir los mismos servicios. Estamos emocionados a continuar a ayudarle obtener el cuidado que necesita. Si necesita ayuda de encontrar un proveedor, llámenos al 303-751-9021 o visite [coadirectory.info/search-member](http://coadirectory.info/search-member).



## Conozca a Un Gerente de Cuidado

Conozca a Rebecca. Rebecca es un gerente de cuidado con nuestro equipo de transiciones de cuidado. Ella trabaja con miembros que han sido hospitalizados por una enfermedad crónica. Ella le gusta conectar miembros con proveedores durante un tiempo confundido. Rebecca también puede ayudar a los miembros entender sus condiciones médicas. Una cosa que más le gusta de su trabajo es trabajar con sus compañeros de trabajo. Juntos, ellos pueden asegurarse de que la gente está usando el sistema de cuidado de salud para obtener lo que necesita. Afuera del trabajo, Rebecca le gusta viajar e ir de caminata. A veces ella lleva su perro en las caminatas. Nacida y criada en Colorado, Rebecca le encanta y apoya a los Broncos, Avalanche y Nuggets. Es posible que muchas personas no saben que ella ayudó a construir un sistema de purificación de agua en Nicaragua. Ella está inspirada por su abuela que le enseñó a poner otros antes de ella. Rebecca lo practica eso por trabajar con estudiantes con un diagnóstico de autismo. Ella tiene pasión por conciencia del autismo y asegurando de que estudiantes con autismo tienen una alta calidad de vida. Rebecca le encanta aprender y tiene su maestría en trabajo social. ¡Somos muy contentos que Rebecca forma parte de nuestro equipo!

## el rincón de padres

Sabemos que es importante para usted a tener un niño seguro. Es importante para nosotros también. Por eso queremos recordarle de algunas maneras de proteger la salud de su niño. Asegúrese que estén usando bloqueador solar cada vez que vayan afuera. Aun si esta nublado, ellos todavía

pueden obtener una quemadura. Siempre asegúrese que su niño tenga su cinturón de seguridad en un automóvil. Niños deben usar un asiento para automóvil o un asiento elevado hasta que tenga por lo menos 8 años de edad. Enseña a su niño mirar a ambos lados antes de cruzar la calle, y nunca corra a la mitad de la calle.

También es importante que los niños saben si ellos “vean algo, digan algo”. Si algo no se ve o no se sienten bien para ellos, deben encontrar un adulto para contar. Finalmente, asegúrese que ellos sepan a donde deben ir o quien debe llamar en caso de una emergencia.



## ¡Queremos Saber de Ti!

Tome nuestro cuestionario de una pregunta y déjanos saber cómo usted quisiera recibir este boletín en el futuro. Visite al [coloradoaccess.wufoo.com/forms/preferencia-para-boletines-para-completar-el-cuestionario](http://coloradoaccess.wufoo.com/forms/preferencia-para-boletines-para-completar-el-cuestionario).



## ENCUENTRE UN PROVEEDOR:

Para encontrar una lista de proveedores de Colorado Access cercanos a usted, visítenos al: [coaccess.com/child-health-plan-plus](http://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 inglés
- 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.