



primavera 2019



Nuevo Portal para Miembros

¿Necesita hacer cambios a la inscripción de CHP+ de su niño? ¡Puede hacerlo en línea en el nuevo portal para miembros! Visite al **enroll.healthfirstcolorado.com** para aprender más!

Visita de bienestar

Una visita de bienestar es una visita rutinaria con el doctor para su niño. Puede incluir cosas como: un examen físico, historia médica, examen de visión o auditivo. Puede recibir consejos de salud. También es un tiempo cuando su niño puede obtener vacunas programadas para prevenir enfermarse. Niños mayores pueden aprender de su doctor cómo mantenerse sanos en el hogar y en la escuela. Todos estos servicios son cubiertos como parte de su plan de salud.

En una visita de bienestar, el doctor de su niño podrá medir su estatura y su peso. El doctor también puede revisar su presión arterial. Incluso podrían tomar una muestra de sangre. Este es un momento para preguntar al doctor a cualquier pregunta que

pueda tener sobre el crecimiento del niño, comportamiento o cualquier otra pregunta. Es una buena idea traer preguntas. Cuando su niño es recién nacido o niño pequeño, quizás quiere preguntar acerca de cosas como los horarios de alimentación. Si su niño es mayor, es posible que quisiera averiguar cómo pueden dormir lo suficiente. Y, para los adolescentes, es posible que desee preguntar acerca de qué esperar durante la pubertad.

Es importante que su niño visite su doctor regularmente. Esto ayuda asegurarse de que se mantengan sanos. Para más información sobre visitas de bienestar, refiére a la sección Foco de Beneficios. También puede encontrar unas sugerencias de un programa de cuando administrar las vacunas.



Receta: las habichuelas mas deliciosas

Ingredientes

- 1 cucharita aceite de oliva extra virgen
- ¼ taza cebolla picada finamente
- ½ taza jamón cocido picado
- 2 ½ cucharas del vinagre de vino tinto
- 1 (16 onzas) paquete de habichuelas cortados congelados, descongelados y drenados
- 1 cucharita mostaza de miel
- Sal kosher al gusto

Direcciones

1. Calentar el aceite en un sartén grande a fuego medio.
2. Agregar la cebolla y el jamón. Cocinar y revolver hasta que los trozos marrones comiencen a aparecer en la parte inferior de la sartén durante 5 a 10 minutos.
3. Mezclar el vinagre de vino tinto en el sartén, raspando los trozos dorados del fondo. El vinagre se evapora rápidamente así que no infunda pánico.
4. Mezclar en la mostaza, y reducir el calor a medio-bajo. Agregar las habichuelas y revolver para cubrir.
5. Cocinar solo hasta que estén suave pero todavía crujiente durante unos 5 minutos.
6. Sazonar con sal kosher y servir.

Fuente: <https://www.allrecipes.com/recipe/89438yummiestgreen-beansever/?internalSource=stajl%20pick&referringId=16064&referringContentId=Recipe%20Hub>

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 también puede indicarle:

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

Manual de Miembros

¿Sabe todos los beneficios que tiene como miembro? Puede encontrar su manual de los miembros al **coaccess.com/members/chp/benefits** o llame al **800-511-5010**.

Foco de Beneficios: cuidado preventivo



Con nuestro plan, ¡cuidado de servicios preventivos son totalmente cubiertos! Cuidado preventivo es importante para que su niño se mantenga sano. Visitas de bienestar y vacunas son un grande parte de cuidado preventivo. Puede encontrar el programa recomendado de visitas de bienestar en línea al **coaccess.com/members/chp/benefits**. Para encontrar las vacunas debe recibir, debe preguntar a su doctor. También puede encontrar el guía de The American Academy of Pediatrics al **healthychildren.org/immunizations**.

En nuestra próxima edición

Con buena salud mental, su niño puede alcanzar mejor las etapas emocionales y desarrollo. Los niños con buena salud mental también pueden experimentar una buena calidad de vida porque ellos pueden funcionar mejor en el hogar y en la escuela. ¿Sabía usted que cubrimos muchos servicios de salud mental como parte de su plan? En nuestra próxima edición, encontrará más información sobre los tipos de servicios que están cubiertos para la salud mental.

PROTECT YOUR MEMBER ID CARD

The member ID card you get from your health plan should never be loaned or sold. Sharing this card is against the law.

To help protect your child's information, follow these easy steps:

- Guard your child's member ID card. Sharing the card with someone can put you at risk. Don't share it with anyone. If someone gets health care using your child's name or information, you might not be able to get care when you need it.
- Treat your child's member ID card like a credit card or driver's license. Keep it in a safe place.
- Don't let anyone else use the member ID card. Be sure to watch out for people looking over your shoulder when you use the card at a pharmacy, doctor's office, or other public place.
- Don't share your child's information in exchange for free gifts or services. If someone uses your child's information, money that should be used to pay for your child's care is being stolen.

If you suspect fraud - tell us! Here's how:

You can send an email to **compliance@coaccess.com** or call the Colorado Access Medicaid compliance officer at **720-744-5462** or to stay anonymous, call our compliance hotline at **877-363-3065** (toll free).

Rights and Responsibilities

As a member, you have certain rights and responsibilities. Make sure you know what they are! Find them at **coaccess.com/members/services/rights**.

PROTEJA SU TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DEL MIEMBRO

La tarjeta de identificación del miembro que recibe de su plan de salud no debe ser compartida ni vendida. Compartir esta tarjeta es contra la ley. Para ayudarlo a proteger la información de su niño, siga estos pasos fáciles:

- Cuide la tarjeta de identificación del miembro de su niño. Compartir la tarjeta de identificación del miembro puede ponerle a riesgo. No comparta con nadie. Si alguien obtiene atención de salud usando el nombre de su niño o su información, es posible que su niño no pueda recibir servicios cuando los necesite.
- Trate a la tarjeta de identificación del miembro de su niño como una tarjeta de crédito o licencia de conducir. Guárdela en un lugar seguro.
- No permita que alguien use su tarjeta de identificación del miembro de su niño. Asegúrese de que no haya personas que están mirando sobre su hombro cuando usted usa la tarjeta de su niño a la farmacia, oficina del médico, u otro lugar público.
- No comparta su información de su niño por intercambio por regalos o servicios gratuitos. Si alguien usa la información de su niño, el dinero que debe ser usado para el cuidado de su niño está siendo robado.

Si sospecha fraude - ¡Díganos! Aquí esta como:

Puede mandar un correo electrónico a **compliance@coaccess.com** o llame al oficial de cumplimiento de Colorado Access Medicaid al **720-744-5462**. O para quedarse anónimo, llame a nuestra línea de cumplimiento al **877-363-3065** (llamada gratis).

Derechos y Responsabilidades

Como miembro, usted tiene ciertos derechos y responsabilidades. ¡Asegúrese de que usted sabe lo que son! Encuéntrelos en **coaccess.com/members/services/rights**.

LANGUAGE SERVICES

If you need the attached document or any document in large print, Braille, other formats or languages, or read aloud, or need another copy, call 800-511-5010. For TDD/TTY, call 888-803-4494. Call Monday to Friday, 8 a.m. to 5 p.m. The call is free.

Español/Spanish

Si necesita el documento adjunto o cualquier documento en letra grande, Braille, otros formatos o idiomas, o se lea en voz alta, o necesita otra copia, llame al 800-511-5010 (llamada gratuita). Para TTY/TDD llame al 888-803-4494. Llame de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. La llamada es gratis.

Tiếng Việt / Vietnamese

Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 800-511-5010 hoặc TTY theo số 888-803-4494.

繁體中文 / Chinese

如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 800-511-5010，TTY 使用者請致電 888-803-4494。

한국어 / Korean

한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 800-511-5010 또는 TTY 888-803-4494번으로 전화해 주십시오.

Русский / Russian

Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 800-511-5010 или 888-803-4494 для пользователей TTY.

አማርኛ / Amharic

የአማርኛ ቋንቋ ተናጋሪ ከሆኑ፣ ነጻ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎት ይቀርባል። ወደ 800-511-5010 ወይም TTY ወደ 888-803-4494 ይደውሉ።

العربية/Arabic
إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك بالمجان. اتصل برقم 800-511-5010. رقم الهاتف المخصص للصم والبكم 888-803-4494.

Deutsch / German

Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufen Sie unter 800-511-5010 oder bei TTY unter der Nummer 888-803-4494.

¡Conéctese con Nosotros!

¿Ya nos ha encontrado en las redes sociales? Estamos en Facebook, Twitter, YouTube y Google+. También puede recibir correos electrónicos con consejos generales de bienestar e información sobre servicios y programas para apoyar su salud. Vaya al **coaccess.com/email** para inscribirse a recibir estos correos electrónicos.



Línea de Consejos de Enfermera
Enfermeras están disponibles 24/7 para dar información medica y consejos gratis. Llame al **800-283-3221**.

Línea de los Miembros en Crisis
Usted puede llamar y hablar con un profesional de salud de comportamiento todo el día, cada día. Esta es una llamada gratuita. Llame al **877-560-4250**.