



¡Recibe recompensas por mantenerte al día con tus chequeos de rutina!

Como mamá primeriza, es normal tener muchas preguntas sobre tu recién nacido.

Uno de los primeros pasos es programar una consulta con el proveedor de cuidado primario (PCP) de tu bebé inmediatamente después del nacimiento. Luego, continúa con [el programa de chequeos](#) de rutina para niños para que tu bebé se mantenga al día con sus controles y vacunas. Mantenerse al día significa que, a los 15 meses, tu bebé tendrá entre 6 y 8 chequeos.

Es importante que no te pierdas ninguno de los chequeos para garantizar que tu bebé se mantenga saludable. ¡Llama al proveedor médico de tu bebé para programar su chequeo hoy mismo!

[Tu cuidado](#) también es importante. Planifica ver a tu médico al menos 1 o 2 veces después del parto para asegurarte de que te estás recuperando bien y evitar complicaciones. [Podemos ayudarte](#) a programar tus chequeos o traslados al consultorio sin costo alguno.

Como parte de nuestro Programa Healthy Rewards, puedes recibir una recompensa de \$25 por completar una consulta de cuidado prenatal y postparto.

[Recibe recompensas](#)



¡Cómo prevenir las infecciones respiratorias!

Cuando hace frío y llueve durante la temporada de invierno, muchos niños se enferman con infecciones de las vías respiratorias superiores. Una infección respiratoria afecta la parte superior del sistema respiratorio, incluyendo los senos nasales, la garganta, los pulmones o las vías respiratorias.

A continuación, te ofrecemos algunos consejos sobre los síntomas y el tratamiento que te ayudarán a mantener a tu familia sana:

- Los síntomas incluyen secreción nasal, dolor de garganta, tos, dolor de cabeza leve, dolores corporales leves o dolor al tragar o hablar.
- El tratamiento depende de la infección, pero casi todas mejoran con mucho descanso y bebiendo líquidos.

Si crees que tu hijo está enfermo y necesita cuidado inmediato, ¡tienes opciones! Primero, llama al médico de tu hijo para hablar sobre los síntomas y el tratamiento. Como miembro, también puedes comunicarte con nuestra [línea telefónica de ayuda 24/7](#) o programar una consulta en línea a través de [Texas Children's Anywhere Care](#). Si es fin de semana o tarde en la noche, también puedes encontrar una [clínica de atención de urgencias](#) cerca de ti.



Examen de salud sexual para adolescentes y adultos jóvenes

Una infección de transmisión sexual es un virus, bacteria, hongo o parásito que las personas pueden contraer a través del contacto sexual, como clamidia, gonorrea, y más. Las infecciones de transmisión sexual pueden provocar problemas de salud a largo plazo como infertilidad, cáncer de cuello uterino, e incluso la muerte.

Los exámenes de detección de las infecciones de transmisión sexual y cáncer de cuello uterino ayudan a los adolescentes y adultos jóvenes a mantenerse saludables.

La mejor manera de descartar una infección de transmisión sexual es haciéndote un examen de detección de infección de transmisión sexual, examen de detección de cáncer de cuello uterino o una prueba de Papanicolaou durante tu chequeo de rutina. Cuando se detecta temprano, el cáncer de cuello uterino puede ser altamente tratable.

Los exámenes regulares de detección del cáncer de cuello uterino pueden ayudar a detectar cambios en las células del cuello uterino antes de que se vuelvan cancerosas, por lo que es importante realizar estos exámenes a partir de los 16 años, especialmente si eres sexualmente activa.

Habla con tu médico si tienes preguntas o inquietudes sobre las infecciones de transmisión sexual. ¿Sabías que los miembros de STAR de 21 años en adelante [reciben una recompensa por completar un examen de detección de cáncer de cuello uterino](#) durante un chequeo de rutina para la mujer? Pueden aplicarse restricciones y limitaciones.



¡Sé la mejor versión de ti mismo este año nuevo!

El año nuevo es una gran oportunidad para ser la mejor versión de ti mismo, y la mejor manera de hacerlo es cuidando tu salud mental.

Los problemas de salud mental influyen en cómo pensamos, cómo nos sentimos y cómo actuamos. Incluso pueden dificultar nuestras actividades cotidianas. Dejar estos problemas sin tratarlos puede tener efectos duraderos, por lo que es tan importante tomar medidas para remediarlos.

Existen muchas maneras diferentes de proteger tu salud mental, pero un buen lugar para comenzar es con tu proveedor de cuidado primario (PCP). Si es necesario, tu PCP puede referirte a un especialista en salud mental o conductual.

¡Estamos aquí para apoyar la salud mental de tu familia! [Visita nuestra página web](#) para obtener más información sobre cómo podemos ayudarte a obtener cuidado de salud mental.

Si tu hijo tiene una emergencia y necesita tratamiento de salud mental o abuso de sustancias de inmediato, ve a la sala de emergencias más cercana o llama al 911. Para obtener ayuda adicional, llama a nuestra línea directa de salud conductual/abuso de sustancias disponible 24/7: [1-800-731-8529](#) (STAR/STAR Kids), [1-800-731-8528](#) (CHIP).

¡Tu guía para renovar Medicaid!

Cuando llegue el momento de que tu familia renueve su cobertura de Medicaid, ¡asegúrate de estar preparado! Échale un vistazo al útil video que tiene una guía paso a paso sobre el proceso de renovación.

¿Necesitas más ayuda? También puedes visitar nuestra página web para obtener más información y comunicarte con nuestro equipo de asistencia para aplicaciones.

[Renovar](#)

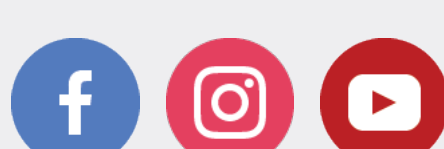
Próximos eventos

¡Texas Children's Health Plan organiza muchos eventos divertidos y GRATUITOS! Visita nuestra página web para ver qué se viene a continuación. ¡Te esperamos!

[Eventos](#)

Enlaces de utilidad

- [Encuentra un médico cerca de ti](#)
- [Recibe asistencia médica a través de nuestra línea telefónica de ayuda 24/7](#)
- [¿Tienes preguntas? ¡Llámanos!](#)
- [Asistencia de transporte para una cita médica o para comprar medicinas](#)
- [Recursos en la comunidad](#)
- [Acompáñanos en nuestra Junta de Consejo de Miembros](#)
- Manuales de miembros
 - [CHIP](#)
 - [STAR](#)
 - [STAR Kids](#)



MK-2501-168

Copyright © 2025 Texas Children's Health Plan. All rights reserved.

Our mailing address is:

PO Box 301011, WLS-8360 Houston, TX 77230-1011

Want to change how you receive these emails?
You can [unsubscribe from this list](#).