

Las evaluaciones del desarrollo son importantes para su hijo

Los niños siempre están aprendiendo cosas nuevas a medida que crecen. Algunos ejemplos de metas del desarrollo incluyen:

- Dar el primer paso
- Saludar con la mano
- Sentarse solo
- Construir una torre de bloques y derribarla
- Sonreír por primera vez
- Decir su primera palabra



Cada niño crece y adquiere habilidades a su propio ritmo. Es frecuente que un niño esté adelantado en un área pero un poco atrasado en otra. Es por eso que las evaluaciones del desarrollo son importantes. Les ayudan a usted y a su médico a comprobar que su hijo está creciendo y desarrollándose de la manera esperada.

¿Qué sucede en una evaluación del desarrollo?

El médico le pregunta a usted cómo juega, habla y actúa su hijo. Sus respuestas ayudan al médico a conocer a su hijo. El médico también puede jugar o hablar con su hijo para ver si ha dado los mismos pasos importantes que otros niños de la misma edad.

Las evaluaciones del desarrollo se realizan en los chequeos de rutina (visitas de niño sano). Se recomiendan para todos los niños de los siguientes meses de edad:

- 9 meses
- 18 meses
- 24 o 30 meses

Recursos: Visite www.cdc.gov/ncbddd/actearly/pdf/checklists/all_checklists.pdf para ver más acontecimientos puntuales en cada edad. También puede descargar la aplicación CDC Milestone Tracker para llevar un seguimiento de los acontecimientos puntuales de su hijo. Consígala aquí: www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html. Y como siempre, hable con su médico.

Llámenos

Servicio al Cliente

De 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes (excepto los días feriados)

1-800-260-2055

TTY/TDD

1-800-735-2929 o al 711

S

Standard
U.S. Postage
PAID
Merced, CA
Permit No. 1186

Recompensas de bienestar de SCFHP

¡Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) recompensa a los miembros de Medi-Cal por realizarse exámenes de salud de rutina seleccionados!

¿Por qué son importantes los controles?

Las pruebas y los exámenes de salud regulares pueden ayudar a encontrar problemas antes de que comiencen. También pueden ayudar a mejorar sus resultados de salud. Al recibir

los tratamientos, los exámenes de salud y los servicios de salud adecuados, está dando pasos para aumentar sus posibilidades de tener una vida más larga y saludable.

¿Cómo recompensa SCFHP mi atención de la salud?

Su salud es importante para nosotros. A continuación, se incluye una lista de recompensas que ofrecemos por hacerse exámenes de

salud de rutina.

SCFHP enviará información a los miembros que cumplen con los requisitos para recordarles que deben programar los exámenes de salud de rutina. Se dispone de transporte para las citas médicas. Si no ha recibido un recordatorio por correo, revise la lista siguiente para saber si cumple con los requisitos:



¡ES ASÍ DE FÁCIL!

Para averiguar cómo obtener su tarjeta de regalo por un examen de salud que califica, visite www.scfhp.com/rewards.

EXAMEN/PRUEBA DE SALUD	ELEGIBILIDAD PARA MIEMBROS DE SCFHP MEDI-CAL*	RECOMPENSAS	
 Salud de los niños	Seis controles del niño sano hasta los 15 meses de vida	15 meses de vida. Debe completar seis exámenes de salud del niño sano antes del 31 de diciembre de 2019.	\$30
	Examen del niño sano anual	3 a 6 años de edad. Debe completar un control del niño sano antes del 31 de diciembre de 2019.	\$30
	Chequeos de bienestar para adolescentes	12 a 21 años de edad. Debe completar un control del niño sano antes del 31 de diciembre de 2019.	\$30
 Manejo de enfermedades crónicas	Diabetes: análisis de sangre HbA1C	18 a 75 años de edad, personas con diabetes. Debe completar la prueba de detección de diabetes antes del 31 de diciembre de 2019.	\$25
	Asma: debe tomar los medicamentos para el asma según las indicaciones	5 a 64 años de edad, personas con asma. Debe usar los medicamentos para el asma según las indicaciones del 1 de enero al 31 de diciembre de 2019.	\$15 cada tres meses
 Salud de la mujer	Mamografía	50 a 74 años de edad. Debe realizarse una mamografía antes del 31 de diciembre de 2019.	\$20
	Prueba de detección de cáncer de cuello del útero	21 a 64 años de edad. Debe realizarse un examen de Papanicolaou antes del 31 de diciembre de 2019.	\$30
	Cuidados prenatales	Si está embarazada, debe estar inscrita en el programa <i>Healthy Moms, Healthy Babies</i> . Encontrará el formulario de inscripción en www.scfhp.com/rewards .	Varía según el trimestre: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Tarjeta de regalo de \$30 ▶ Asiento para el automóvil** ▶ Nido para bebé

*Los miembros de Kaiser no reúnen los requisitos. Si es miembro de KP, visite www.kp.org para obtener oportunidades de recompensas.

**Debe asistir a una clase de seguridad para asiento para el automóvil para calificar.

La tarjeta de regalo no debe usarse para comprar tabaco, alcohol o armas de fuego.

Los miembros nuevos deben completar una evaluación inicial de salud (IHA, por sus siglas en inglés)



¿Es usted un miembro nuevo? Es importante que vaya a su médico dentro de los primeros 60 días desde su inscripción en Santa Clara Family Health Plan (SCFHP). Si el médico es nuevo para usted, esto le ayudará a conocerse. SCFHP cubre esta visita a ningún costo.

Cuando vaya al médico, le realizará un examen físico. Su médico también puede pedirle que responda una encuesta sobre su salud y estilo de vida actual y el historial médico de su familia. Esto se denomina **evaluación inicial de salud** o **IHA**, por

sus siglas en inglés. Puede tener la opción de vacunarse contra la gripe (según el momento del año) y aplicarse otras vacunas para estar protegido si las necesita. El médico también puede recomendarle otros exámenes de salud para ayudar a prevenir o controlar cualquier enfermedad.

Encontrará el número de teléfono de su médico en su tarjeta de identificación de miembro de SCFHP. Si aún no ha recibido su tarjeta de identificación, inicie sesión en el portal para miembros mySCFHP en www.member.scfhp.com y busque la



¿Necesita un médico nuevo?

Usted puede:

- ▶ Utilizar la herramienta de búsqueda de proveedores "Find-a-Doctor" en www.scfhp.com para encontrar un médico nuevo.
- ▶ Iniciar sesión en el portal para miembros mySCFHP en www.member.scfhp.com para enviar una solicitud de cambio de médico.
- ▶ O llamar al Servicio al Cliente de SCFHP al **1-800-260-2055**.

información de su médico en "Coverage & Benefits" (Cobertura y Beneficios).

¿Cuándo fue su última visita al médico?

Es importante que vea a su médico todos los años. Los controles anuales le dan a su médico la oportunidad de ver cómo está su salud. SCFHP cubre estas visitas. Llame a su médico hoy mismo para programar una cita.

DIABETES

Todo sobre la prueba de HbA1C

Si tiene diabetes, es posible que su médico le pida que se realice un análisis de sangre A1C. ¿De qué se trata todo esto? ¿Y por qué la necesita?

Una prueba de A1C les ayuda a usted y a su médico a ver cómo está funcionando el tratamiento. Saber esto puede ayudarle a mantenerse más saludable.

Cuando se realiza controles diarios del azúcar en sangre, usted puede ver sus niveles de azúcar en sangre en ese momento. Eso es importante. Pero con una prueba de A1C, conocerá los niveles promedio de glucosa en la sangre de los últimos

dos o tres meses. Le brinda un panorama aún más amplio de su salud.

El médico puede decirle cuál debería ser su objetivo de A1C y con qué frecuencia debe realizarse la prueba. Para la mayoría de las personas con diabetes es que esté por debajo de 7%.

Mantener los niveles promedio dentro del objetivo puede reducir el riesgo de complicaciones de la diabetes. Si su nivel de glucosa en la sangre es demasiado alto o demasiado bajo, pregúntele a su médico qué pasos debe seguir para corregirlo.

Fuentes: American Diabetes Association; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases



ALERTA DE TEMPORADA DE GRIPE

La gripe puede ser **TERRIBLE** y **MORTAL**. Casi **TODAS** las personas de 6 meses de edad en adelante deben vacunarse contra la gripe cada año.

- ✓ ¡Vacúnese!
- ✓ No espere.
- ✓ No lo dude.

La vacuna de la gripe tarda **2 SEMANAS** en ser totalmente eficaz.

*Vacúnese **AHORA** para estar protegido cuando lo necesite.*

No deje pasar la oportunidad de mantenerse bien

Para obtener más información, llame al Servicio al Cliente de SCFHP.



¡Únase a nuestro Comité Asesor del Consumidor!

Usted puede marcar la diferencia

¿Desea ayudar a que SCFHP sea mejor para usted y su comunidad? ¡Únase al Comité Asesor del Consumidor (CAC)! Está compuesto por miembros de Santa Clara Family Health Plan (SCFHP), defensores, proveedores y padres o tutores legales de miembros de SCFHP.

El CAC se reúne cuatro veces al año para ayudarnos a mejorar los servicios y beneficios que brinda SCFHP.

Como miembro del CAC, usted podrá:

- Ser la voz de miembros como usted.
- Trabajar con nosotros y miembros de su comunidad.
- Contarnos sobre sus experiencias.

Podemos ofrecerle traductores, si los necesita. Se sirve comida.

*Si usted está interesado en formar parte del CAC, llame al Servicio al Cliente de SCFHP al **1-800-260-2055**.*

SALUD PARA TRIUNFAR
Medi-Cal/Healthy Kids HMO

OTOÑO 2019

SALUD PARA TRIUNFAR se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de Santa Clara Family Health Plan.

La información de SALUD PARA TRIUNFAR proviene de una gran variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre el contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones.

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 • www.scfhp.com
TTY/TDD: **1-800-735-2929** o al **711**

50304S

2019 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.



AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

La discriminación es contraria a la ley. Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) cumple con las leyes federales de derechos civiles. SCFHP no discrimina, no excluye a las personas, ni las trata de forma diferente debido a la raza, el color de la piel, el país de origen, la edad, una discapacidad o el sexo.

SCFHP proporciona lo siguiente:

- Ayudas y servicios gratuitos a las personas con discapacidades para ayudarlas a comunicarse mejor; por ejemplo:
 - intérpretes calificados de lenguaje de señas
 - información escrita en otros formatos (letra grande, audios, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma primario no sea el inglés; por ejemplo:
 - intérpretes calificados
 - información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con SCFHP de 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes llamando al **1-800-260-2055**. O bien, si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **1-800-735-2929** o al **711**.

CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA

Si usted considera que Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de alguna manera según la raza, el color de la piel, el país de origen, la edad, una discapacidad o el sexo, usted puede presentar una queja ante SCFHP. Puede presentar una queja por teléfono, por escrito, en persona o de forma electrónica:

- Por teléfono: Comuníquese con SCFHP de 8:30 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes llamando al **1-800-260-2055**. O bien, si tiene dificultades auditivas o del habla, llame al **1-800-735-2929** o al **711**.
- Por escrito: Llene un formulario de quejas o escriba una carta y envíela a:

**Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95119**
- En persona: Visite el consultorio de su médico o SCFHP e indique que desea presentar una queja.
- De forma electrónica: Visite el sitio web de SCFHP en www.scfhp.com.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) de EE. UU. por teléfono, por escrito o de forma electrónica:

- Por teléfono: Llame al **1-800-368-1019**. Si tiene dificultades del habla o auditivas, llame al TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- Por escrito: Llene un formulario de quejas o envíe una carta a:

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

Los formularios de quejas están disponibles en
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- De forma electrónica: Visite el Portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.



Language Assistance Services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-260-2055. (TTY: 1-800-735-2929 or 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 o 711).

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 hoặc 711).

Tagalog – Filipino (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 o 711).

한국어 (Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 또는 711)번으로 전화해 주십시오.

中文 (Chinese): 注意：如果您说中文，将为您提供免费的语言服务。请致电 1-800-260-2055。（TTY：1-800-735-2929 或 711）。

Հայերեն (Armenian): ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY (հեռատիպ)՝ 1-800-735-2929 կամ 711)։

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-260-2055 (телетайп: 1-800-735-2929 или 711).

فارسی (Persian, Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، کمک در زمینه زبان به صورت رایگان در اختیارتان قرار خواهد گرفت. با 1-800-260-2055 (TTY 1-800-735-2929 یا 711) تماس بگیرید.

日本語 (Japanese): 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 または 711) まで、お電話にてご連絡ください。

Hmoob (Hmong): LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 los sis 711).

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 ਜਾਂ 711) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

العربية (Arabic):

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-260-2055 (رقم الهاتف النصي: 1-800-735-2929 أو 711).

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 या 711) पर कॉल करें।

ภาษาไทย (Thai): เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 หรือ 711).

ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian): ប្រមូលកិច្ចការសម្រាប់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ នោះលោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសា បានដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055។ (TTY: 1-800-735-2929 ឬ 711)។

ພາສາລາວ (Lao): ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055. (TTY: 1-800-735-2929 ຫຼື 711).