

BEBÉ SANO.



HEALTH
CHOICE

UTAH

HEALTH CHOICE UTAH

6056 Fashion Square Dr Suite 3940, Murray, UT 84107

healthchoiceutah.com

Llame al servicio al cliente al **1-877-358-8797**

Llame al servicio al cliente en farmacias al **(855) 864-1404**

OTROS IDIOMAS

Disponemos de servicios gratuitos de asistencia lingüística para usted.

Si necesita ayuda, llame al **1-877-358-8797**

Spanish (español)

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-358-8797**

¡FELICITACIONES!

¡Felicidades por su nuevo bebé! Su equipo de atención de Health Choice Utah le envía deseos de salud y felicidad.

Navegar por la vida con un recién nacido puede ser todo un reto. Por eso, estamos aquí para proporcionarle apoyo, orientación y tranquilidad durante este nuevo y emocionante capítulo de la vida de su familia.

En este paquete encontrará mucha información sobre salud y bienestar para usted y su bebé:

- ▶ Cómo encontrar a un pediatra
- ▶ Chequeos de bienestar para niños
- ▶ Hitos del desarrollo
- ▶ Consejos para un desarrollo infantil sano
- ▶ Programa de sillas de automóvil
- ▶ Beneficios adicionales (smartphone, WIC, transporte)
- ▶ Enlaces a sitios web y recursos adicionales

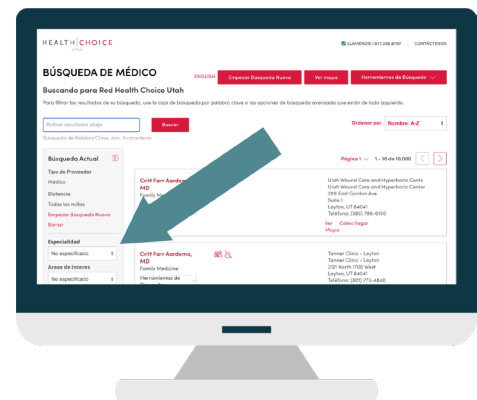
Gracias por confiarnos la salud de su familia. Y felicidades de nuevo a usted y a su familia en crecimiento.

CÓMO ENCONTRAR A UN PEDIATRA

Los pediatras son doctores que se especializan en el cuidado médico de los bebés, niños y adolescentes. Están cualificados para monitorear su crecimiento y desarrollo y tratarlos cuando se enferman. Verá a su pediatra con frecuencia para los chequeos de bienestar para los niños.

Para encontrar a un pediatra en su red Health Choice Utah, siga estos pasos:

1. Visite HealthChoiceUtah.com
2. Haga clic en “Find a Doctor” (Buscar un médico) en la parte superior de la página web
3. Seleccione Health Choice en el menú desplegable
4. Introduzca su código postal y la distancia que está dispuesto a viajar en el campo de localización
5. Asegúrese de que “Médico” esté seleccionado en el campo de especialidad
6. Haga clic en el botón “Buscar doctores”
7. En la pantalla de búsqueda, busque el campo “Especialidad” en la sección gris de la izquierda y seleccione “Pediatrics” (Pediatria)
8. Desplácese hacia abajo y haga clic en el botón rojo “Buscar” para aplicar su filtro de especialidad
9. Haga clic en el nombre del doctor para obtener más información sobre su horario, ubicación, idiomas que habla, etc.



CONSEJO: También puede buscar proveedores de atención urgente siguiendo los mismos pasos. Solo tiene que seleccionar “Urgent Care Medicine” (Medicina de urgencias) en el desplegable de especialidades. Muchos proveedores también ofrecen visitas virtuales.

Si necesita ayuda para encontrar un médico de la red, llame a nuestro equipo de Servicios para socios al **1-877-358-8797**.

CHEQUEOS DE BIENESTAR PARA NIÑOS

Las visitas periódicas de control son una parte importante de la salud de su hijo. Aunque su hijo esté sano, las visitas de control son un buen momento para asegurarse de que se esté desarrollando correctamente y de que esté al día con sus vacunas. Su médico también puede hablarle de su sueño, dieta, seguridad y mucho más.

Utilice la tarjeta de registro de visitas de chequeos de bienestar para niños que se encuentra en la parte delantera de este paquete para llevar un registro de cuándo su hijo necesita cumplir con sus revisiones.

Tarjeta de visita médica de rutina del niño



Su bebé necesita 11 chequeos médicos antes de cumplir los 3 años. Esto le ayudará a mantener las vacunas de su hijo al día, a asegurarse de que su hijo alcance importantes indicadores del desarrollo y a completar las pruebas de desarrollo. Los chequeos de bienestar son GRATUITOS con Medicaid, CHIP y la mayoría de los planes de seguro.

Nombre del niño: _____

Fecha de nacimiento: _____

Nombre del médico: _____

Número de teléfono del médico: _____

Los chequeos de bienestar para niños son **GRATIS** con Medicaid y CHIP.

Su bebé necesita 11 chequeos de bienestar para niños antes de cumplir los tres años. Para más información sobre lo que será necesario en cada revisión, escanee el código QR >>>.

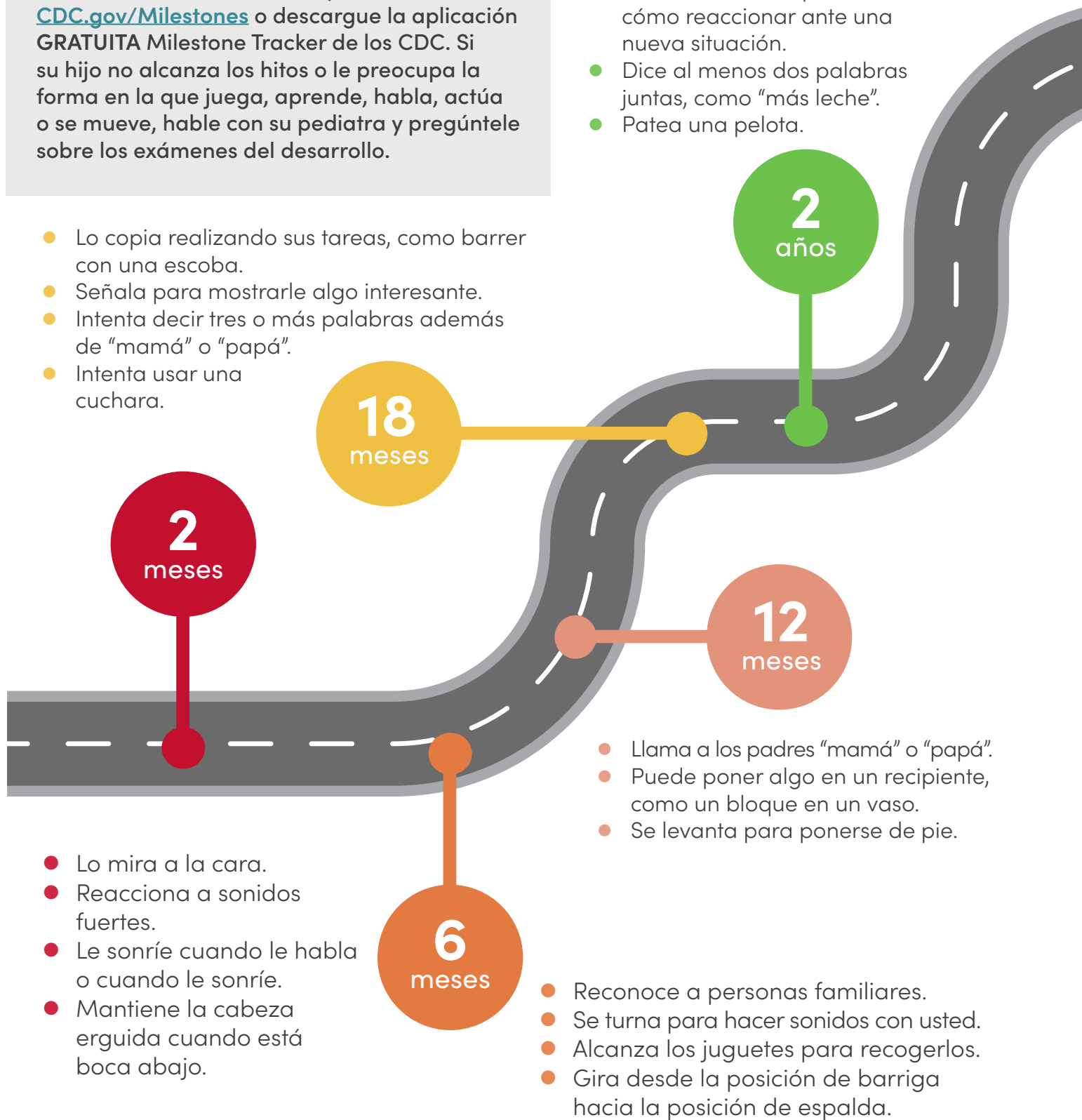


HITOS DEL DESARROLLO

Estos son solo algunos de los muchos hitos importantes que hay que tener en cuenta. Para consultar las listas completas, visite [CDC.gov/Milestones](https://www.cdc.gov/Milestones) o descargue la aplicación GRATUITA Milestone Tracker de los CDC. Si su hijo no alcanza los hitos o le preocupa la forma en la que juega, aprende, habla, actúa o se mueve, hable con su pediatra y pregúntele sobre los exámenes del desarrollo.

- Lo copia realizando sus tareas, como barrer con una escoba.
- Señala para mostrarle algo interesante.
- Intenta decir tres o más palabras además de "mamá" o "papá".
- Intenta usar una cuchara.

- Intenta utilizar interruptores, mandos o botones de un juguete.
- Lo mira a la cara para ver cómo reaccionar ante una nueva situación.
- Dice al menos dos palabras juntas, como "más leche".
- Patea una pelota.



- Dice alrededor de 50 palabras.
- Utiliza cosas para jugar a simular.
- Le muestra lo que puede hacer diciendo: "¡Mírame!".
- Salta del suelo con ambos pies.

- Sigue las normas o se turna cuando juega con otros niños.
- Utiliza o reconoce rimas sencillas.
- Escribe algunas letras de su nombre.
- Salta sobre un pie.

30
meses

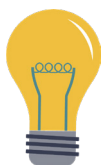
- Dibuja un círculo cuando se le muestra cómo.
- Se fija en otros niños y se une a ellos para jugar.
- Le habla a usted.
- Utiliza un tenedor.

3
años

4
años

- Responde a preguntas sencillas tales como: "¿Para qué sirve una chaqueta?"
- Nombra algunos colores de artículos.
- Desabrocha algunos botones.
- Le gusta ayudar a los demás.

5
años



CONSEJO: Para obtener más información sobre el desarrollo de su hijo y qué hacer si le preocupa algo, visite [CDC.gov/Act Early](https://www.cdc.gov/ActEarly) o llame al 1-800-232-4636 para que le ayuden a encontrar recursos en su zona.

CONSEJOS PARA UN DESARROLLO INFANTIL SALUDABLE

HITOS DEL DESARROLLO

Acciones como caminar, sonreír o saludar por primera vez son hitos del desarrollo. Los hitos del desarrollo son como puntos de control del crecimiento. La mayoría de los niños llegan a estos hitos más o menos a la misma edad. Se golpean mientras juegan, aprenden, hablan y se mueven.

Durante el primer año de vida, los bebés enfocan los ojos, alcanzan objetos y exploran. El desarrollo cognitivo significa que su cerebro es cada vez más inteligente. Aprenden a recordar cosas, a hablar y a resolver problemas.

El desarrollo del lenguaje no es solo hacer ruidos o decir “mamá” y “papá”. También se trata de escuchar, comprender y conocer los nombres de las personas y las cosas.

Durante esta etapa, los bebés también crean lazos de amor y confianza con sus padres y otras personas. Esto forma parte del desarrollo social y emocional. La forma en que los padres abrazan, cargan y juegan con sus bebés les ayuda a aprender también a estar con los demás.

Para más detalles sobre los hitos del desarrollo, señales de advertencia de posibles retrasos en el desarrollo e información sobre cómo ayudar al desarrollo de su hijo, visite el sitio web de la campaña “Learn the Signs. Act Early”.



CONSEJOS PARA AYUDAR A SU BEBÉ

- Hable con su bebé. Su voz lo tranquilizará.
- Responda cuando su bebé haga sonidos repitiendo los sonidos y añadiendo palabras. Así aprenderán a utilizar el lenguaje.
- Léale a su bebé. Esto le ayudará a desarrollar y comprender el lenguaje y los sonidos.
- Cántele a su bebé y ponga música. Esto ayudará a su bebé a desarrollar el amor por la música y contribuirá a su desarrollo cerebral.
- Elogie a su bebé y préstele mucha atención.
- Dedique tiempo a abrazar y cargar a su bebé. Esto lo ayudará a sentirse cuidado y seguro.

- Juegue con su bebé cuando esté alerta y relajado. Vigile atentamente a su bebé para detectar signos de cansancio o inquietud, de modo que pueda tomarse un descanso del juego.
- Distraiga a su bebé con juguetes y llévelo a zonas seguras cuando empiece a moverse y a tocar cosas que no debería tocar.
- Cuídese física, mental y emocionalmente. ¡Ser padres puede ser un trabajo duro! Es más fácil disfrutar de su nuevo bebé y ser una madre positiva y cariñosa cuando usted mismo se siente bien.

LA SEGURIDAD INFANTIL ES LO PRIMERO

Cuando un bebé pasa a formar parte de su familia, es el momento de asegurarse de que su casa sea un lugar seguro. Busque en casa objetos que puedan ser peligrosos para su bebé. Como padre o madre, es su deber asegurar que su hogar sea seguro para su bebé. También es importante que tome las medidas necesarias para asegurarse de que esté mentalmente y emocionalmente preparado para su nuevo bebé.

CONSEJOS PARA MANTENER A SALVO A SU BEBÉ

- No sacuda a su bebé, ¡nunca! Los bebés tienen músculos del cuello muy débiles que aún no son capaces de sostener la cabeza. Si sacude a su bebé, puede dañar su cerebro o incluso causarle la muerte.
- Asegúrese de acostar siempre a su bebé boca arriba para prevenir el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- Proteja a su bebé y a su familia de ser fumadores pasivos. No permita que nadie fume en su casa.
- Coloque a su bebé en una silla orientada hacia atrás en el asiento trasero mientras viaja en coche. Así lo recomienda la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras.
- Evite que su bebé se atragante cortando su comida en pequeños trozos. Además, no deje que jueguen con juguetes pequeños y otras cosas que puedan tragarse fácilmente.
- No permita que su bebé juegue con nada que pueda taponarle la cara.
- Nunca lleve líquidos o alimentos calientes cerca de su bebé o mientras lo tenga en brazos.
- Las vacunas son importantes para proteger la salud y la seguridad de su hijo. Dado que los niños pueden contraer enfermedades graves, es importante que su hijo reciba las vacunas adecuadas en el momento oportuno. Hable con el pediatra de su hijo para asegurarse de que esté al día en sus vacunas.

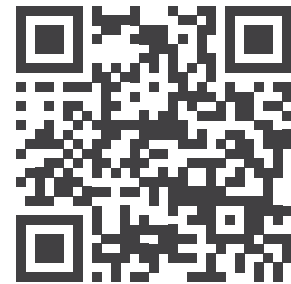


CUERPOS SALUDABLES

CONSEJOS PARA AYUDAR A SU BEBÉ

- La leche materna satisface todas las necesidades del bebé durante los seis primeros meses de vida. Entre los 6 y los 12 meses de edad, su bebé aprenderá nuevos sabores y texturas con alimentos sólidos saludables, pero la leche materna debe seguir siendo una fuente importante de nutrición.
- Alimente a su bebé despacio y con paciencia, anímelo a probar nuevos sabores, pero sin forzarlo y vigile atentamente si sigue teniendo hambre.

La lactancia materna es la forma natural de alimentar a su bebé, pero puede suponer un reto. Si necesita ayuda, puede llamar al teléfono nacional de ayuda a la lactancia materna (800-994-9662) u obtener ayuda en línea escaneando el código QR. También puede llamar al Programa WIC de su localidad para saber si reúne los requisitos necesarios para recibir apoyo a la lactancia materna por parte de profesionales de la salud o consejeros.



- Mantenga activo a su bebé. Puede que aún no sean capaces de correr y jugar como los “niños grandes”, pero hay muchas cosas que pueden hacer para mantener sus pequeños brazos y piernas en movimiento a lo largo del día. Tirarse al suelo para moverse ayuda al bebé a fortalecerse, aprender y explorar.
- Procure no dejar a su bebé demasiado tiempo en columpios, sillitas de paseo, hamacas y platillos para hacer ejercicio.
- Limite el tiempo de pantalla al mínimo. Para los niños menores de 2 años, la Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que lo mejor es que los bebés no vean ninguna pantalla.

PROGRAMA DE SILLAS DE AUTOMÓVIL



Los miembros de Health Choice Utah pueden ponerse en contacto con su Coalición SafeKids local para que les ayuden a encontrar sillas de automóvil gratuitas o de bajo costo. La información de contacto está disponible en SafeKids.org/Coalition/Safe-Kids-Utah

INSTALACIÓN DE LA SILLA DE AUTOMÓVIL

ENCONTRAR EL MEJOR LUGAR EN EL AUTOMÓVIL

- El asiento trasero es la mejor opción. Es el lugar más seguro para todos los niños menores de 13 años.
- Encuentre la mejor posición. No todos los automóviles o camionetas permiten colocar una silla de seguridad en todos los lugares que disponen de cinturón de seguridad. Consulte el manual de instrucciones de su automóvil para saber dónde puede colocar una silla de seguridad.
- Tenga en cuenta a todos los pasajeros. Asegúrese de que la silla o el asiento elevador de cada niño que viaja en el automóvil está en el mejor lugar posible. Además, asegúrese de que los demás pasajeros del automóvil también puedan viajar con seguridad.

UTILICE EL CINTURÓN DE SEGURIDAD O EL CIERRE

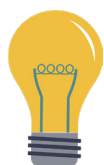
Hay dos formas de fijar una silla de automóvil en un vehículo. Ambos son seguros, pero no los utilice al mismo tiempo.

- **Cinturón de seguridad:** Coloque el cinturón de seguridad a través del asiento del automóvil en la trayectoria del cinturón. Busque flechas e indicaciones en la etiqueta de la silla del automóvil que le indiquen el recorrido correcto del cinturón. Utilice la correa de sujeción superior en todas las sillas de automóvil orientadas hacia adelante.
- **ENGANCHE:** Son las siglas de anclajes inferiores y correas de sujeción para niños. Las sillas de automóvil tienen enganches inferiores que se conectan a las barras de anclaje inferiores del coche. Utilice la correa de sujeción superior en todas las sillas de automóvil orientadas hacia adelante.

Vigile los límites de peso del ENGANCHE. Las barras de anclaje inferiores tienen un límite de peso de 65 libras, que incluye el peso de la silla de automóvil más el peso de su hijo. La etiqueta de su silla de automóvil le indicará cuándo debe dejar de utilizar los anclajes inferiores y cambiar al cinturón de seguridad más la correa de sujeción. Siga utilizando la correa de sujeción superior hasta que el niño pase al asiento elevador con cinturón de seguridad.

AJÚSTELO MUY BIEN

- Haga la prueba de la pulgada. Una silla de automóvil correctamente instalada no debería moverse más de una pulgada de adelante hacia atrás o de un lado a otro cuando se tira de la trayectoria del cinturón de seguridad. Esta norma se aplica a las sillas de automóvil orientadas hacia adelante y hacia atrás y cuando la silla está sujeta con el cinturón de seguridad o con el sistema ENGANCHE. El anclaje superior hace que la silla de automóvil orientada hacia adelante quede más ajustada. ¡Utilícelo siempre!



CONSEJO: Los expertos pueden ayudarle a instalar su silla de automóvil. Las coaliciones Safe Kids organizan revisiones de sillas de automóvil y puestos de inspección en todo el país. Encuentre un evento o puesto de inspección en [SafeKids.org/Events](https://www.safekids.org/events)

BENEFICIOS ADICIONALES —



PROGRAMA GRATUITO PARA SMARTPHONES

Con SafeLink Wireless, usted puede calificar para un smartphone **GRATIS**, minutos, mensajes y datos ilimitados y **GRATIS** y datos **GRATIS** cada mes. Visite [SafeLinkWireless.com](https://www.SafeLinkWireless.com) e introduzca su código postal en la casilla "New Customer" (Nuevo cliente) para empezar.



RECURSOS DE TRANSPORTE

Puede optar por el reembolso del transporte médico no urgente. Puede que se le pida que verifique las citas médicas.

TARJETA DE TRANSPORTE UTA

Esta tarjeta es válida para las líneas locales de autobús, TRAX y tranvía. Puede ser elegible para una tarjeta de tránsito si usted tiene Traditional Medicaid y vive en un área cubierta por UTA. Esta tarjeta puede utilizarse hasta 30 veces al mes para acudir a citas médicas con doctores de Medicaid.

Para obtener una tarjeta UTA Transit Card, diríjase a su cuenta MyBenefits en MyBenefits.Utah.gov y siga las instrucciones para solicitar la tarjeta UTA Transit Card. Si no tiene una cuenta MyBenefits, llame a un representante del Programa de Salud al 1-844-238-3091. Si tiene preguntas sobre los requisitos de elegibilidad, llame al DWS al 1-866-435-7414.

SERVICIOS DE MODIVCARE

Si no vive en una zona con servicios de autobús o paratransito, o necesita un servicio de puerta a puerta, puede optar por los servicios de ModivCare. Llame al **1-855-563-4403** y prepárese para decir a ModivCare el nombre y el número de fax de su médico para completar la Evaluación de Movilidad requerida. Compruebe previamente que su médico está dispuesto a rellenar el formulario por usted.

Debe ponerse en contacto con ModivCare llamando al **1-855-563-4403** para programar su transporte al menos tres días hábiles antes de su cita médica. No obstante, ModivCare puede prestar algunos servicios de atención urgente si necesita ser atendido en un plazo de 24 horas. Debe especificar que la cita es para atención urgente.

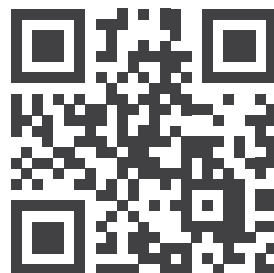


MUJERES, RECIÉN NACIDOS Y NIÑOS (WOMEN, INFANTS, AND CHILDREN, WIC)

WIC es un programa de nutrición que ayuda a las familias a llevar una alimentación sana. Estos servicios se prestan a mujeres embarazadas, lactantes y puérperas no lactantes, y a bebés y niños de hasta 5 años. Los servicios incluyen lo siguiente:

- Asesoramiento nutricional
- Alimentos saludables
- Apoyo prenatal y a la lactancia
- Evaluación médica
- Remisiones a otros programas útiles

Para comprobar su elegibilidad, solicitar WIC o pedir una cita, escanee el código QR con la aplicación de la cámara de su teléfono.



ASISTENCIA VIRTUAL DE SU MÉDICO

Reciba atención en línea desde su computadora, smartphone o tablet. Muchos doctores de la red ofrecen citas de atención virtual para necesidades urgentes y atención médica rutinaria.



PORTAL PARA MIEMBROS

Consulte sus solicitudes de reembolso, prestaciones y demás información sobre el plan las 24 horas del día, los siete días de la semana, a través de nuestro portal para miembros. Inicie sesión o cree una cuenta **GRATUITA** en MyHealthChoiceUtah.com



ASISTENCIA DE ACCESO

¿Necesita ayuda para encontrar un médico de la red o concertar una cita? Podemos ayudarlo. Llámenos al **1-877-358-8797**.



LÍNEA DE ENFERMERÍA

Hable con una enfermera 24 horas al día, siete días a la semana. Llámenos al **1-833-757-0706**.

RECURSOS

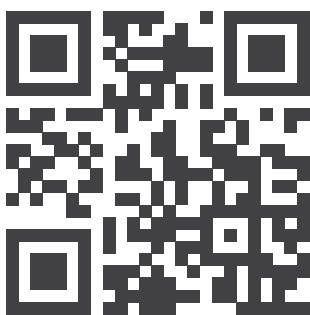
LACTANCIA U FOR U
Y SERVICIOS DE LACTANCIA



INFORMACIÓN SOBRE VACUNACIÓN
INFANTIL PARA PADRES



APOYO PARA LA DEPRESIÓN
POSPARTO - SECCIÓN DE UTAH



MATERNAL U FOR U
SERVICIOS DE SALUD MENTAL



CONTROL DE SUSTANCIAS TÓXICAS
1-800-222-1222



2-1-1 UTAH
GUÍA DE RECURSOS LOCALES



[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

SERVICIO AL CLIENTE, RECLAMACIONES Y SERVICIOS DE INTERPRETACIÓN

1-877-358-8797

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m. MST

MANEJO DE CUIDADOS

1-877-358-8797

A TRAVÉS DE INTERNET EN

HealthChoiceUtah.com

SERVICIOS DE RELEVO DE UTAH

TTY/TDD **1-800-346-4128**

En español **1-888-346-3162**

NOTIFICAR SOSPECHAS DE FRAUDE

1-888-206-6025

POR CORREO

Health Choice Utah

P.O. Box 45900

Salt Lake City, UT 84145

OTROS IDIOMAS

Disponemos de servicios gratuitos de asistencia lingüística para usted.

Si necesita ayuda, llame al **1-877-358-8797**.

Spanish (español)

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-877-358-8797**.

HEALTH CHOICE UTAH