

# Tú Cumpleaños: *Noticias*

Departamento de Servicios de Asistencia Médica  
(Department of Medical Assistance Services), FAMIS Plus (Medicaid para Niños)

Visite Cover Virginia en [www.coverva.org](http://www.coverva.org) para más información.

## Es hora de programar un exámen médico preventivo

Regale a su hijo lo mejor. ¡Un exámen médico preventivo para niños!

Los exámenes médicos preventivos son importantes porque permiten que su doctor se asegure de que su hijo esté sano y creciendo bien. También le dan a usted la oportunidad de hacer preguntas y expresar cualquier preocupación que usted tenga. Exámenes preventivos de rutina pueden detectar y prevenir problemas sociales, emocionales y de salud. Pero lo mejor es que ¡Los exámenes médicos preventivos para niños son gratis!

Durante la infancia media, aumentará la confianza de su hijo con nuevas habilidades físicas, mentales y sociales. Este boletín contiene más información acerca de los exámenes preventivos de su hijo, así como sugerencias y recursos que le puedan ayudar durante esta etapa. Le deseamos a su familia un año lleno de salud y felicidad.

### Consejos para niños de 5 a 10 años de edad

Durante esta etapa, los niños se vuelven más activos e independientes. Para tener éxito en la escuela, asegúrese que su niño duerma las horas debidas. Necesitan reglas claras de comportamiento para que estén seguros. Veamos formas para que su hijo esté seguro en casa y cuando juega:

### Consejos de Seguridad

- Se recomienda utilizar el asiento de seguridad de carro para todos los niños hasta que lleguen al peso o altura recomendado y requerida por su asiento de seguridad. Una vez que están ya utilizando un asiento de carro colocado viendo asía el frente, los niños deben utilizar un asiento de seguridad de carro o automóvil con cinturón de seguridad el mayor tiempo posible. Hasta que lleguen a límites de altura y peso para ese asiento de seguridad.
- Enseñe a su hijo sobre la seguridad en las calles.
- Asegúrese de que su niño use equipo de seguridad cuando juegue deportes y que siempre use un casco cuando maneje bicicleta.
- Enseñe a su hijo a nadar y establezca reglas claras sobre la seguridad cuando esté en el agua.
- Hágale acuerdo a su niño de nunca hablar con extraños, ni en persona, ni en internet.
- Guarde bajo llave las medicinas, productos de limpieza para la casa y cerillos.
- Guarde bajo llave y por separado las armas de fuego y la munición o no las tenga en casa.
- Cambie las baterías del detector de humo cada que se adelanta o retrasa la hora (Primavera / Ontório).

**FAMIS PLUS** es el nombre que Virginia ha dado al Medicaid para niños. **FAMIS PLUS** proporciona grandes beneficios y cubre a los niños en familias de bajo o ningún ingreso económico. Incluso si los niños ya cuentan con seguro médico. Hay información disponible en [www.coverva.org](http://www.coverva.org)

### Exámenes médicos preventivos para niños de 5 a 10 años



Planifique un exámen médico preventivo cuando su hijo cumpla los 5 años, 6 años, 7 años, 8 años 9 años y 10 años de edad.

Aun si dejó pasar la fecha del exámen médico preventivo para su hijo, no se preocupe. ¡Haga una cita hoy!

### Qué puede esperar durante un control médico preventivo para niños

#### Examen físico

El examen incluye revisión de la vista, el oído y la presión arterial.

#### Vacunas

Las vacunas pueden evitar problemas de salud graves. Si le falta alguna vacuna, el médico puede recomendarle un horario para “ponerse al día.”

#### Evaluación de desarrollo

Su médico le hará preguntas sobre el comportamiento de su hijo en casa, en la escuela y cómo se relaciona su hijo con otros niños. Su médico hablará con usted y su hijo acerca de establecer rutinas saludables de nutrición, actividad física, seguridad y el sueño.

Para más consejos acerca de la salud de su niño, visite [www.vdh.virginia.gov/brightfutures](http://www.vdh.virginia.gov/brightfutures).

### Servicios Dentales para niños de 5 a 10 años de edad

Es importante tener un dentista de cabecera quien mantendrá los dientes sanos de su niño. Llame a **Smiles For Children**, para encontrar un dentista y obtener información acerca de la salud oral y beneficios dentales de su niño, **1-888-912-3456**.

Recuerde que  
**¡son gratis!**

### Desarrollo Social

Aprender a interactuar con los demás y a establecer relaciones es una habilidad importante que los niños adquieren en esta etapa. Lo puede ayudar de las siguientes maneras:

- **Elogie a su hijo y muéstrele afecto.**
- **Pase tiempo con su niño**
- **Ánimelo a expresar lo que siente y enséñele cómo controlar los sentimientos negativos, como el enojo.**
- **Enséñele a solucionar conflictos.**
- **Fomente las amistades a través de las actividades de equipo o grupo.**
- **Establezca límites y reglas (hora de ir a dormir, tareas, quehaceres de la casa) y manténgalas.**

### Nutrición y Actividad Física

La buena alimentación y actividad física son importantes para el crecimiento de su hijo. Usted puede hacer lo siguiente:

- **Asegúrese de que su hijo desayune bien, con pan o cereal, leche y fruta.**
- **Trate de dar cinco porciones de frutas y vegetales al día.**
- **Limite los bocadillos altos en grasa y azúcar como dulces, frituras y sodas.**
- **Limite el tiempo que su hijo ve la televisión, juega videojuegos y navega en Internet.**
- **Sea un modelo de comportamiento, con salidas familiares que incluyan una actividad física y saludable como andar en bicicleta o caminatas.**

### Transporte

Si usted necesita transporte para ir a una cita médica o a la farmacia, llame al número de Reservas de Transporte con 5 días de anticipación.

Aetna: 1-800-734-0430  
Anthem: 1-877-892-3988  
Magellen: 1-800-424-4518  
Optima: 1-877-892-3986  
UnitedHealth: 1-833-215-3884  
Virginia Premier: 1-800-727-7536



Departamento de Servicios de Asistencia Médica  
600 East Broad Street, Suite 1300  
Richmond, VA 23219

PRSR STD  
US Postage  
PAID  
Richmond, VA  
Permit 1005

El Departamento de Servicios de Asistencia Médica cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-855-242-8282 (رقم هاتف الصم والبكم: 1-888-221-1590).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-855-242-8282 (TTY: 1-888-221-1590).

# Feliz cumpleaños!

