

Cuidados de la Comunidad.

Otoño 2023

En esta edición

2. La inscripción continua está terminando.
4. Conozca a los Defensores de los miembros de Select Health
5. ¿Qué es 211?
6. En lo que respecta a la atención médica, todos deberían tener un plan.
7. Detenga el acoso en sus inicios: Consejos para mantener a sus hijos a salvo.
9. Mantenga a su niño sano.



Select
Health



La inscripción continua está terminando.

En los próximos meses, el Departamento de Servicios Laborales (DWS, en inglés) revisará todos los casos de Medicaid. Puede encontrar su fecha de revisión en jobs.utah.gov/mycase.

Usted (o su familiar) tendrá cobertura de Medicaid hasta que DWS termine de revisar su caso. Puede utilizar sus beneficios hasta entonces.

Por favor, espere a recibir los resultados de su revisión para actuar. DWS decidirá si usted califica para el mismo programa o si necesita cambiar a un nuevo programa.

¿Qué necesita hacer?

MANTENGA AL DÍA SU INFORMACIÓN DE CONTACTO:

Si se mudó o cambió su número de teléfono o dirección de correo electrónico, llame a su plan de salud, DWS (**1-866-435-7414** or jobs.utah.gov/mycase), o al Representante del Plan de Salud (**1-866-608-9422**).

ESTÉ ATENTO A LAS CARTAS DE DWS.

Manténgase atento al correo electrónico de DSM. Rellene los formularios de revisión y devuélvalos a DWS lo antes posible para seguir cubierto.

COMPLETE SU REVISIÓN:

Todos los programas médicos son revisados cada año. Durante su mes de revisión, DWS revisará su caso y le enviará una notificación cuando haya terminado. Si DWS no tiene suficiente información, se le pedirá que haga su revisión. Puede hacerlo a través de su cuenta myCase o remitiendo por correo el formulario de revisión que se le ha enviado.

TENGA EN CUENTA LO SIGUIENTE: Debe rellenar la documentación de revisión aunque crea que no reúne los requisitos para recibir Medicaid. Si Medicaid le dice que ya no reúne los requisitos, podrá buscar otro tipo de cobertura médica, como los planes individuales del mercado de Select Health.

Debido a que DWS debe revisar todos los casos médicos, es posible que tenga tiempos de espera más largos para hablar con un asistente de elegibilidad DWS. Si tiene alguna pregunta sobre estos próximos cambios, visite medicaid.utah.gov/unwinding. Select Health puede enviarle mensajes de texto y recordatorios por correo electrónico para que rellene sus formularios de redeterminación.

¿Necesita ayuda con los trámites de Medicaid? Take Care Utah puede ayudar.

Take Care Utah es un programa gratuito que orienta a los habitantes de Utah sobre el sistema de atención médica y les ayuda a encontrar un seguro médico.

También pueden ayudarle a rellenar los formularios de inscripción en Medicaid. Si no tiene derecho a Medicaid, pueden ayudarle a encontrar otro seguro. Para agendar una cita llame al **801-433-2299** o visite takecareutah.org/bookings.



Conozca a los Defensores de los Miembros de Select Health: Su apoyo asistencial personalizado.

¿Alguna vez se ha sentido perdido en lo que respecta a su seguro médico? No se preocupe, no está solo. Entender la asistencia médica puede ser confuso, pero Select Health cuenta con un equipo de personas amables llamadas Defensores de los Miembros, y están aquí para facilitarle las cosas.

Conozca a sus nuevos amigos, los defensores de los miembros.

Imagine tener un compañero que le ayude con los asuntos de salud. Eso es exactamente lo que son los Defensores de los Miembros. Son personas reales, no robots ni complicados sistemas informáticos. Están capacitados para hablar en un lenguaje sencillo, por lo que no se perderá en un mar de términos médicos.

¿Qué pueden hacer por usted los defensores de los miembros?

RESPUESTAS A SUS PREGUNTAS:

¿Tiene alguna pregunta sobre su plan de salud?
¿Se pregunta cómo encontrar un médico? Los Defensores de los Miembros tienen las respuestas.

AYUDA CON LAS CITAS:

¿Necesita ver un médico pero no sabe por dónde empezar? Los Defensores de los Miembros pueden ayudarle a concertar citas e incluso a encontrar un proveedor de asistencia médica cerca de usted.

CONSEJOS Y RECURSOS DE SALUD:

¿Quiere mantenerse sano? Los Defensores de los Miembros pueden compartir consejos y sugerir programas de bienestar para que usted siga por el buen camino.

Cómo ponerse en contacto con los Defensores de los Miembros

Ponerse en contacto con ellos es pan comido. Los Defensores de los Miembros están disponibles los días hábiles, de 7:00 a.m. a 8:00 p.m., y los sábados, de 9:00 a.m. a 2:00 p.m., en el teléfono **800-515-2220**.

No se deje llevar por la confusión en materia de salud. Los Defensores de los Miembros de Select Health son como sus compinches de salud, dispuestos a simplificarle las cosas. Son fáciles de localizar, amables y están aquí para mejorar su experiencia médica.



¿Qué es 211?

¿Necesita ayuda? Reconocemos que puede estar sintiendo incertidumbre en este momento. Si está preocupado, hay recursos a su disposición. Si usted o su familia necesitan ayuda con alimentos, vivienda y demás, marque **2-1-1** las 24 horas del día, los 7 días de la semana o visite **211utah.org**. **2-1-1** es una línea de ayuda con información de referencia confidencial y gratuita que conecta a las personas de todas las comunidades y edades con la información acerca de servicios sociales y recursos comunitarios. Los miembros pueden llamar, enviar un correo electrónico o mensaje de texto, conversar (desde el sitio web) o descargar una aplicación móvil de **2-1-1**, para obtener ayuda con:

- Vivienda
- Alimentos
- Recetas médicas
- Servicios de salud
- Transporte
- Ayuda económica
- Apoyo ante desastres naturales

Hay muchos recursos adicionales disponibles para ayudarlos con sus necesidades

ALIMENTOS:

Banco de alimentos de Utah: utahfoodbank.org
(801-978-2452)

Programa de Asistencia Nutricional
Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés):
jobs.utah.gov

Utahns Against Hunger: uah.org

VIVIENDA:

Acción Comunitaria de Utah (UCA, por sus siglas en inglés):
utahca.org/housing-case-management
(801-359-2444)

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano:
hud.gov/states/Utah

Vivienda para personas de bajos ingresos:
lowincomehousing.us/UT.html

SERVICIOS DE EMPLEO:

Departamento de Servicios Laborales de Utah:
jobs.utah.gov
(801-526-4400)

Departamento de Salud de Utah:
coronavirus.utah.gov/business
(800-456-7707)

Cuando se trata de asistencia médica, todo el mundo debería tener un plan.

Pero si no está seguro de qué plan de salud es el más adecuado para usted, podemos guiarle a través de las opciones y explicarle cómo funciona cada una.

¿BUSCA UN PLAN INDIVIDUAL O FAMILIAR?

Los planes del mercado son probablemente su mejor opción. La inscripción abierta es del 1º de noviembre al 15 de diciembre. Muchas personas reúnen los requisitos para recibir ayuda financiera.

¿OBTUVO UN EMPLEO?

Podría ser elegible a través de su empleador. De ser así, pregúntele a su equipo de Recursos Humanos cuándo y cómo inscribirse.

¿ES ESTUDIANTE?

Si es estudiante, muchas universidades ofrecen opciones de seguros para inscribirse.

¿NECESITA AYUDA?

Para recibir ayuda gratuita y sin fines de lucro para solicitar un seguro a través del Mercado Facilitado Federalmente (FFM, en inglés), visite takecareutah.org.

O puede llamar a nuestro amigable equipo de expertos al **855-442-0220**.

INDEPENDIEMENTE DE SU SITUACIÓN, podemos ayudarle. Nuestros expertos le explicarán las distintas opciones y le ayudarán a encontrar el plan que mejor se adapte a sus necesidades.



Detenga el acoso en sus inicios: Consejos para mantener a sus hijos a salvo.

El acoso puede ser difícil, pero hay medidas sencillas que puede adoptar en casa para ayudar a su hijo a afrontarlo. Hablemos de algunas formas prácticas de prevenir y tratar el acoso escolar sin grandes discursos.

¿Qué es el acoso?

El acoso es cuando alguien hiere, asusta o se burla de otra persona a propósito, y sigue ocurriendo una y otra vez. Puede hacerse en persona, en línea o mediante mensajes de texto.

¿Por qué es importante detener el acoso?

El acoso puede herir los sentimientos de una persona e incluso su salud. Nadie debería tener miedo o sentirse triste por las acciones de otra persona. Es importante acabar con el acoso para que todos puedan sentirse seguros y felices.

Hable con sus hijos.

El primer paso es tener una conversación con sus hijos. Pregúnteles cómo les ha ido en el día y cómo se sienten. Hágalos saber que usted está ahí para escucharles y ayudarles si alguna vez tienen un problema.

Enseñe amabilidad y empatía.

En casa, enseñe a sus hijos a ser amables y cariñosos. Enséñeles a tratar a los demás con respeto y empatía. Cuando los niños entienden cómo sus acciones afectan a los demás, es menos probable que acosen.

Seguridad en línea.

Muchos niños utilizan Internet y las redes sociales. Enseñe a sus hijos a ser inteligentes en Internet. Explica la importancia de no compartir información personal y de no tratar mal a los demás en Internet.





Ayúdeles a expresarse.

Díales a sus hijos que no pasa nada por avisar si ven que alguien está siendo acosado. Anímele a que se lo cuente a un adulto de confianza, como un profesor, un consejero escolar o usted mismo.

Dé un buen ejemplo.

Los niños suelen seguir los pasos de sus padres. Sea un buen modelo tratando a los demás con amabilidad y respeto. Muéstreles que el acoso no está bien.

Sea comprensivo.

Si su hijo es víctima de acoso, apóyelo. Hágales saber que no es culpa suya y que usted está ahí para ayudarles. Hable con su centro escolar y trabajen juntos para poner fin al acoso.

Conozca las señales.

Esté atento a las señales que indican que su hijo puede ser víctima de acoso. Si se muestran más reservados, ansiosos o disgustados, es esencial averiguar qué está pasando.

Manténgase en contacto.

Manténgase en contacto con la escuela de su hijo. Asista a reuniones y eventos para conocer a sus profesores y amigos. Esto contribuye a crear una comunidad segura y solidaria.

Fomente las amistades.

Anime al niño a hacer amigos. Tener un grupo de amigos puede ayudarles a protegerse del acoso.

Tome medidas.

Si sospecha que su hijo acosa a otros, tómeselo en serio. Háblele de la importancia de la bondad y de ayudar a los demás. Enséñele que el acoso nunca está bien.

Recuerde, la prevención del acoso comienza en casa. Si enseña a sus hijos a ser amables, a sentir empatía y a oponerse al acoso, contribuirá a crear un mundo más seguro y feliz para todos. Juntos podemos acabar con el acoso y marcar una diferencia positiva en nuestras comunidades.

Mantenga a su niño sano.

Las consultas de bienestar infantil son recomendadas desde el nacimiento hasta los 21 años. Estas visitas están cubiertas al 100% en la mayoría de los planes de Select Health y son una oportunidad vital para realizar un seguimiento del crecimiento y el desarrollo general de su hijo, obtener las vacunas necesarias y detectar la exposición al plomo. Obtenga más información sobre el calendario de exámenes recomendado y lo que puede esperar de las visitas de bienestar infantil en selecthealth.org/wellness/preventive-care.

Agende una consulta hoy.

Póngase en contacto con su proveedor para programar una visita de control hoy mismo. Si necesita ayuda para encontrar un médico o programar una visita, llame a Defensores de los Miembros de Select Health al **800-515-2220** los

días hábiles, de 7:00 a.m. to 8:00 p.m., y los sábados de 9:00 a.m. a 2:00 p.m

Si desea obtener más información sobre las vacunas, visite estos sitios web que explican con más detalle cuándo debe vacunarse.

- <https://immunize.utah.gov/utah-immunization-rule/#R396-100-3>
- <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html>



Select Health respeta las leyes federales de derechos civiles. No lo tratamos de forma diferente por su raza, color, origen étnico o procedencia, edad, discapacidad, sexo, religión, credo, idioma, clase social, orientación sexual, identidad o expresión de género y/o condición de veterano.

Esta información está disponible sin costo en otros idiomas y en formatos alternativos si lo solicita a Select Health Medicare: **855-442-9900 (TTY: 711) / Select Health: 800-538-5038.**

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

注意：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

© 2023 Select Health. Todos los derechos reservados. 2839556 10/23