



¡Ayuda a tu adolescente a convertirse en un adulto sano!

A medida que tu hijo adolescente se vuelve más independiente y hace la transición a la edad adulta, necesitará tu ayuda para aprender a cuidar su propia salud.

Hemos creado una nueva página web que cuenta con herramientas y recursos para enseñarle a tu adolescente algunas acciones importantes que debe realizar para convertirse en un adulto sano.

- Estar al tanto de tus chequeos de rutina anuales y vacunas.
- Educación de salud sexual y prevenciones.
- La importancia de la salud mental y cómo obtener ayuda cuando la necesite.
- Como crear un plan de cuidado cuando es tiempo de cambiar a un plan de salud para adultos.
- Beneficios y recompensas por realizarse exámenes, ir a chequeos médicos, y más.

[Aprende Más](#)



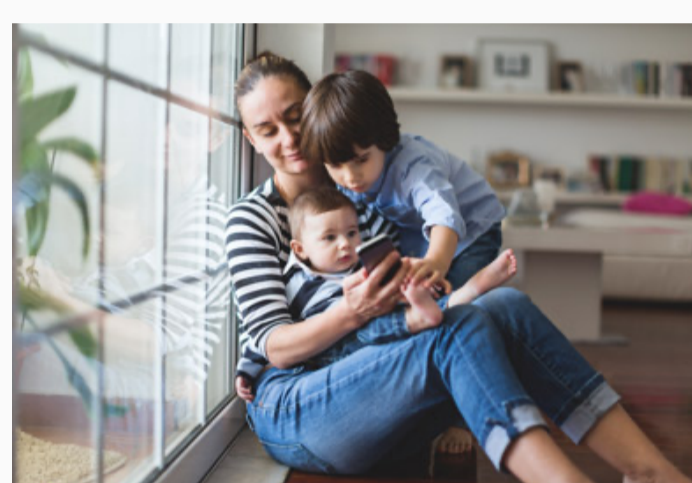
Salud mental durante la época de fiestas

Para muchas personas, las fiestas son una temporada de celebración y festividad. Pero para otras, es una de las épocas más difíciles del año. Las causas incluyen presión por sentirse alegre y social, estrés por comprar regalos o tristeza por la pérdida de un ser querido. Si te sientes así, no estás solo.

Hay muchas opciones que pueden ayudar a superar esta época del año. Llámanos o utiliza nuestra búsqueda de médicos en línea.

A continuación te presentamos algunas otras opciones

- Llame a la Línea Nacional de Suicidio y Crisis al [988](tel:988)
- Encuentra recursos comunitarios para la salud mental cerca de ti en txchfamilyresources.org
- Únete a clases educativas, grupos de apoyo y mucho más en www.nami.org/Find-Support
- Llama a nuestra línea directa de salud mental/abuso de sustancias 24/7 al [1-800-731-8529](tel:1-800-731-8529) (STAR/STAR KIDS) o [1-800-731-8528](tel:1-800-731-8528) (CHIP)



MyChart de Texas Children's® Tu plan y cuidado médico estés donde estés

Como miembro de Texas Children's Health Plan, tienes acceso 24/7 a Texas Children's MyChart, donde puedes encontrar todo lo que necesitas saber sobre tu cobertura médica, ¡todo en un solo lugar!

- Actualiza tu proveedor de cuidado primario.
- Revisa tu elegibilidad e información de cobertura.
- Accede e imprime una tarjeta de identificación temporal y solicita un reemplazo.
- Mantén un registro de todas tus reclamaciones.
- Accede a Healthy Connections para realizar un seguimiento y canjear tus recompensas de nuestro Programa Healthy Rewards.

Si aún no lo has hecho, ¡regístrate ahora y comienza a disfrutar de los beneficios! Visita www.texaschildrenshealthplan.org/es/mychart

[Aprende Más](#)

[Más información](#)



¿Recibiste tu paquete de renovación? ¡Responde rápidamente!

Cuando la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas (HHSC) envíe tu paquete de renovación de Medicaid, es importante que respondas rápidamente para poder mantener tu cobertura.

Puedes enviar tu paquete de renovación a HHSC de tres maneras:

1. CORREO:
Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas
PO Box 149024
Austin, TX 78714-9968
2. EN LÍNEA: Inicia sesión en tu perfil en YourTexasBenefits.com para renovar en línea.
3. TELÉFONO: Llama a HHSC al [2-1-1](tel:2-1-1), **opción 2** para renovar por teléfono.

¿Necesitas ayuda con tu paquete de renovación? Nuestro equipo de asistencia para aplicaciones está listo para ayudarte en persona. Visita www.texaschildrenshealthplan.org/es/application-assistance para encontrar la ubicación que te resulte más conveniente.



Enlaces de utilidad

- [Encuentra un médico cerca de ti](#)
- [Recibe asistencia médica 24/7 a través de nuestra Línea de Enfermería](#)
- [¿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](#)

Queremos saber tu opinión!

¿Qué opinas de este boletín? ¿Tienes un tema que te gustaría conocer más? ¡Danos tu opinión en esta breve encuesta!

[Responde a la encuesta aquí](#)



MK-2311-852

Copyright © 2023 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](#).