



# WHOLE you



## Your Healthy Source for Living Well

### Calendar of Events:

2/10

Virtual Enrollment Training  
(Zoom Meeting)

2/10

Virtual Native American  
Advisor Board Meeting  
(Zoom Meeting)

2/11

Virtual Member Advisory  
Board  
(Zoom Meeting)

3/10

Virtual Enrollment Training  
(Zoom Meeting)

3/24

Virtual Enrollment Training  
(Zoom Meeting)

Know where we are  
and what we are doing  
across New Mexico  
by following us on our  
social media platforms.



**It's 2021! A whole new year and a whole new *Whole You*** from Western Sky Community Care.

Be sure to check out our last issue if you haven't already. We are excited to share more with you through this issue, where you'll see updates on how to stay connected and support your health.

This Whole You features tips on how to **quit smoking, sleep for better health and include more healthy habits in your day.** We shine a light on home life with some **DIY decor ideas** and **indoor winter fun for kids.** Plus, we'll offer insight on **mental health in children** and **how to get the most from your coverage with Virtual Health.**

We hope you enjoy this issue. Be sure to check out our local group events and ways that you can get involved in your community.

**Here's to taking care of the whole you this year.** Until next time!

---

**¡Ya es 2021! Un año nuevo completo y un *Whole You* completamente nuevo de** Western Sky Community Care.

Si es que todavía no lo hace, asegúrese de leer nuestro último número. Nos emociona compartir más con usted a través de este número, en el que encontrará actualizaciones sobre cómo mantenerse en comunicación y apoyar su salud.

En este Whole You encontrará consejos sobre cómo **dejar de fumar, dormir para gozar de mejor salud e incluir más hábitos saludables en sus días.** Hacemos hincapié en la vida del hogar con algunas **ideas de decoración que puede hacer usted mismo o misma** y de **diversión infantil en interiores para el invierno.** Además, ofreceremos conocimientos sobre **la salud mental infantil y cómo aprovechar su cobertura a lo máximo con Virtual Health.**

Esperamos que disfrute este número. Asegúrese de ver nuestros eventos en grupo locales y las formas en que puede participar en su comunidad.

**Esperamos que cuide de su persona entera este año.** ¡Hasta la próxima!

# WHOLE you

## Clear the Air. Break the Habit.

Smoking and using other tobacco products are linked to many health risks for both smokers and nonsmokers. Even still, these habits are hard to quit. The good news is that once you stop smoking, you can experience health benefits, no matter how long you've been a smoker.

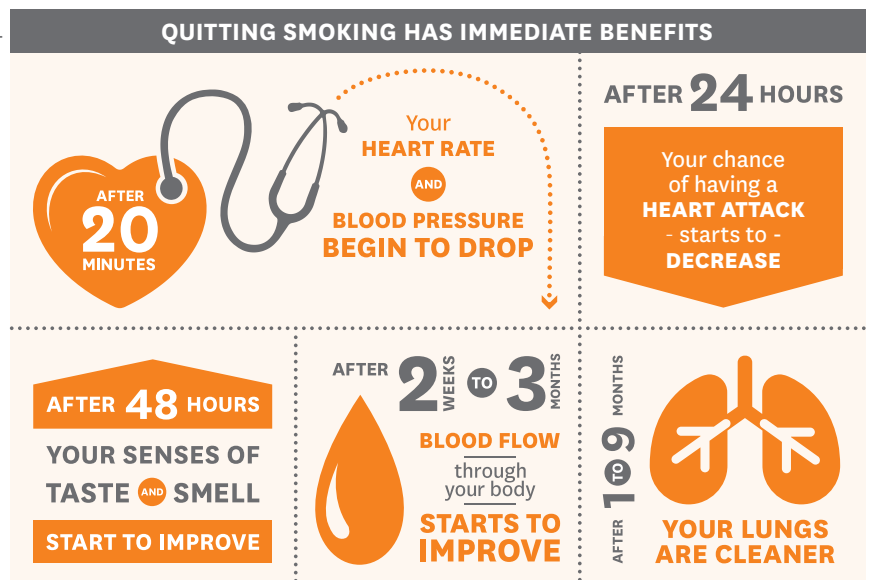
Among the health issues linked to smoking is lung cancer. The risk of developing lung cancer as a direct result of smoking has been on the rise in recent years because of the harsher chemicals in cigarettes.

Your Western Sky Community Care benefits include a tobacco cessation program with helpful information and support, 1-883-706-2880 (TDD 1-800-730-6219). This includes coverage of quitting aids that can make your process smoother. We understand that quitting isn't easy.



You can take charge of your health by kicking your habit. Here are some steps to help you quit smoking:

- **Set a date to quit.** Schedule a date to quit seven to 14 days from today's date. Choose a time when you can relax and focus on this change. Holidays and other stressful times are probably not the best times to quit.
- **Learn from your past.** Think about what you did the last time you tried to quit. What worked? What didn't? Plan for the times, places and activities when you did smoke, like having a cup of coffee, after a meal or driving.
- **Get support and create a smoke-free life.** Tell others you are quitting. And set rules that keep other people from smoking in your house, car or in front of you. Take all cigarettes and ashtrays out of your car, home and workspace. You can also find a quit-smoking mobile app to help keep you honest with your progress.
- **Talk to your doctor.** Contact your primary care provider (PCP) about your decision to quit. Your doctor may offer possible medications and products that can help you quit. Some work better than others. Ask for a recommendation.



## Despeje el aire. Acabe con el hábito.

Fumar y consumir otros productos de tabaco están relacionados con gran cantidad de riesgos a la salud, tanto para los fumadores como para los no fumadores. Sin embargo, incluso entendiendo esto, es difícil abandonar estos hábitos. Lo bueno es que, una vez que la persona deja de fumar, puede tener beneficios para la salud, sin importar por cuánto tiempo haya fumado.

Entre los problemas de salud relacionados con el fumar se encuentra el cáncer de pulmón. El riesgo de desarrollar cáncer de pulmón como resultado directo de fumar ha ido aumentando en años recientes debido a las sustancias químicas más dañinas que contienen los cigarrillos.

Sus beneficios de Western Sky Community Care incluyen un programa para dejar de consumir tabaco que brinda información útil y apoyo, 1-883-706-2880 (TDD 1-800-730-6219). Esto incluye cobertura para artículos auxiliares para dejar de fumar que pueden hacer más llevadero su proceso. Entendemos que no es fácil dejar de fumar.



Puede hacerse cargo de su salud deshaciéndose de su hábito. Los siguientes son algunos pasos que pueden ayudarle a dejar de fumar:

**Establezca la fecha en que dejará de fumar.** Establezca una fecha en que dejará de fumar de siete a 14 días de hoy. Seleccione una época en que pueda relajarse y enfocarse en este cambio. Los días festivos y otras épocas estresantes quizá no sean las mejores para dejar de fumar.

**Aprenda de sus experiencias anteriores.** Piense en lo que hizo la última vez que intentó dejar de fumar. ¿Qué funcionó? ¿Qué no funcionó? Planee para lidiar con los momentos, lugares y actividades en los que fumó, como tomar café, después de comer o al manejar.

**Obtenga apoyo y cree una vida sin humo.** Informe a los demás que va a dejar de fumar. Asimismo, establezca reglas para evitar que las personas fumen en su hogar, vehículo o en su presencia. Retire de su hogar, vehículo y lugar de trabajo todos los cigarrillos y ceniceros. También puede encontrar una aplicación móvil para dejar de fumar a fin de ayudarse a mantenerse en el buen camino de su progreso.

**Hable con su médico.** Comuníquese con su proveedor de atención primaria (primary care provider; PCP) sobre su decisión de dejar de fumar. Su médico podría ofrecerle posibles medicamentos y productos que pueden ayudarle a dejar de fumar. Algunos medicamentos funcionan mejor que otros. Pida una recomendación.



## Wash Your Brain With... Sleep?

Few things have the power to affect your mood and health like sleep. What might only seem like a minor problem when you're well-rested can feel like a total mind collapse if you've been up all night.

Good health starts with healthy habits. And sleep matters because it can help prevent serious health issues like diabetes, heart disease and obesity. Alzheimer's, stroke and dementia have also been linked to sleep problems.

Scientists have long asked why we spend so much of our lives asleep. Some research suggests that our brains, when we rest, are like dishwashers. They use this time to clear out toxins that have built up.

Even if we know enough about sleep to know we should get more of it, most of us don't get enough. Sleep myths are common. One is the belief that you can adapt to very little sleep with time and practice. Another is that you can "catch up" on lost sleep and it's just as good as getting regular sleep each night. (It's not.)

Age Group	Recommended Hours of Sleep per Day
<b>Newborn</b> (0-3 Months)	14-17 Hours
<b>Infant</b> (4-12 Months)	12-16 Hours (Including Naps)
<b>Toddler</b> (1-2 Years)	11-14 Hours (Including Naps)
<b>Preschool</b> (3-5 Years)	10-13 Hours (Including Naps)
<b>School Age</b> (6-12 Years)	9-12 Hours
<b>Teenager</b> (13-18 Years)	8-10 Hours
<b>Adult</b> (18-60 Years)	7+ Hours
<b>Adult</b> (61-64 Years)	7-9 Hours
<b>Adult</b> (65+ Years)	7-8 Hours

Here are some quick sleep tips to follow, from the American Academy of Sleep Medicine:



- Keep a set sleep schedule. Get up at the same time every day, even on weekends or during vacations.
- Set a bedtime that is early enough for you to get at least 7 hours of sleep.
- Don't go to bed unless you are sleepy. If you don't fall asleep after 20 minutes, get out of bed.
- Establish a relaxing bedtime routine.
- Make your bedroom quiet and relaxing. Keep the room at a comfortable, cool temperature.
- Limit exposure to bright light in the evenings.
- Turn off electronic devices at least 30 minutes before bedtime.
- Don't eat a large meal before bedtime. If you are hungry at night, eat a light, healthy snack.
- Exercise regularly and maintain a healthy diet.
- Avoid caffeine in the late afternoon or evening.
- Avoid alcohol before bedtime.
- Reduce your fluid intake before bedtime.

## ¿Lavarse el cerebro con... sueño?

Son pocas las cosas que tienen el poder de afectar el estado de ánimo y la salud más que el sueño. Lo que podría parecer como sólo un pequeño problema al estar bien descansado puede sentirse como un colapso mental total si ha estado en vigilia toda la noche.

La buena salud empieza con hábitos saludables. Y dormir importa porque puede ayudar a prevenir problemas de salud graves, como la diabetes, enfermedad cardíaca y obesidad. La enfermedad de Alzheimer, el derrame cerebral y la demencia también se han vinculado a los problemas de sueño.

Los científicos se han preguntado por mucho tiempo por qué pasamos tanto tiempo de nuestra vida dormidos. Algunos estudios de investigación sugieren que nuestro cerebro, al descansar, se comporta como un lavaplatos. El cerebro usa estos momentos para despejar las toxinas que se han acumulado.

Incluso si sabemos lo suficiente sobre el sueño para saber que deberíamos dormir más, la mayoría de nosotros no dormimos lo suficiente. Los mitos sobre el sueño son comunes. Uno es la creencia de que, con el tiempo y práctica, una persona puede adaptarse a dormir muy poco. Otro es que es posible “recuperar” el sueño perdido y que eso es tan bueno como dormir en forma regular todas las noches. (No lo es.)

Age Group	Recommended Hours of Sleep per Day
<b>Newborn</b> (0-3 Months)	14-17 Hours
<b>Infant</b> (4-12 Months)	12-16 Hours (Including Naps)
<b>Toddler</b> (1-2 Years)	11-14 Hours (Including Naps)
<b>Preschool</b> (3-5 Years)	10-13 Hours (Including Naps)
<b>School Age</b> (6-12 Years)	9-12 Hours
<b>Teenager</b> (13-18 Years)	8-10 Hours
<b>Adult</b> (18-60 Years)	7+ Hours
<b>Adult</b> (61-64 Years)	7-9 Hours
<b>Adult</b> (65+ Years)	7-8 Hours

Los siguientes son breves consejos relacionados con el sueño que provienen de la Academia Americana de Medicina del Sueño (American Academy of Sleep Medicine):



- Mantenga un horario de sueño regular. Levántese a la misma hora a diario, incluso en los fines de semana o durante vacaciones.
- Establezca la hora de dormir lo suficientemente temprano como para dormir 7 horas por lo menos.
- No se acueste a menos que tenga sueño.
- Si no concilia el sueño después de 20 minutos, levántese de la cama.
- Establezca una rutina relajante para irse a dormir.
- Haga de su habitación un lugar tranquilo y relajante. Manténgala a una temperatura cómoda y fresca.
- En las noches, limite la exposición a luz brillante.
- Apague los dispositivos electrónicos por lo menos 30 minutos antes de irse a la cama.
- No coma comidas grandes antes de irse a la cama. Si le da hambre de noche, coma un refrigerio ligero y saludable.
- Ejercítense regularmente y mantenga una alimentación saludable.
- Evite la cafeína ya entrada la tarde o en la noche.
- Evite beber alcohol antes de irse a la cama.
- Reduzca su consumo de líquidos antes de irse a la cama.

# WHOLE you

## Virtual Health—Anytime, Anywhere Medical Advice!

It's good to know all of your options when it comes to medical care. And it's good to know that Western Sky Community Care offers Virtual Health at no cost to you — so you can see the doctor without leaving home.

Virtual Health is your easy, 24-hour access to in-network providers for non-emergency health issues. Get medical advice, a diagnosis or a prescription. Do it all by phone or video. And, have easy access through your mobile device!

A normal doctor visit can take weeks or months to get into. Virtual Health allows you to get the same quality care on your time.

### Use Virtual Health for:

- Colds, flu and fevers Rash, skin conditions
- Sinuses, allergies
- Respiratory infections
- Ear infections
- Pink eye
- Behavioral health\*

\*Limits apply for appointment times with behavioral health services, which are open weekdays from 8:00 a.m. to 5:00 p.m.



Make an appointment for a time that works for you. Be sure to set up your account now so it's ready when you need it!

Learn more and set up your Teladoc account at [teladoc.com/nm-wscc](https://teladoc.com/nm-wscc)



## Virtual Health: ¡Consejo médico en cualquier momento, en cualquier lugar!

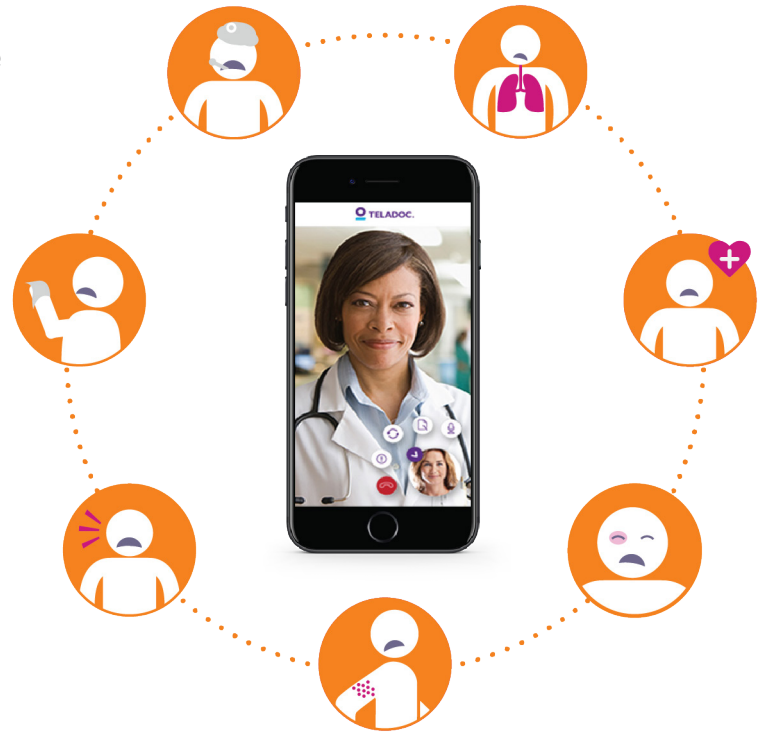
Quando se trata de la atención médica, es bueno conocer todas sus opciones. Y también es bueno saber que Western Sky Community Care ofrece Virtual Health sin costo para usted — para que pueda consultar al médico sin salir de su hogar.

Virtual Health es su conveniente acceso las 24 horas del día a proveedores pertenecientes a la red para asuntos de salud que no son emergencias. Obtenga consejo médico, un diagnóstico o una receta. Haga todo esto por teléfono o video. Y, ¡acceda fácilmente mediante su dispositivo móvil! Obtener una cita médica normal puede demorarse semanas o meses. Virtual Health le permite obtener atención de la misma calidad en su horario.

### Use Virtual Health para:

- Resfriados, gripe y fiebre
- Erupción, padecimientos de la piel
- Problemas de los senos nasales, alergias
- Infecciones de las vías respiratorias
- Infecciones en el oído
- Conjuntivitis
- Salud conductual\*

\*Se aplican límites a los horarios de citas con los servicios de salud conductual, mismos que atienden entre semana de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.



Programe una cita para la hora que funcione para usted. Asegúrese de establecer su cuenta ahora mismo ¡para que esté lista cuando la necesite!

Obtenga más información y establezca su cuenta de Teladoc [teladoc.com/nm-wscc](https://teladoc.com/nm-wscc)





# WHOLE you

## Spring Into Healthy Eating Habits



If you're unhappy with the way you eat — because you want to change your health, your mood or your body — a good place to start is with getting to know yourself better.

**Be honest.** When you assess your true eating habits, you're more likely to be able to make and keep healthy changes. Do you find yourself reaching for sweets when you're stressed? Are you skipping breakfast? Is lunch a quick run to a drive-through?

**Don't forget to give yourself credit for the good eating habits you already have!** Do you eat when your body tells you to? Do you enjoy what you eat? These are healthy habits, too! You can build on these as you keep making healthier food choices.

**Get support.** See if a co-worker, friend or family member is also interested in making healthy changes. Together you can share recipes and advice.

**Take notes.** Consider keeping a food diary or use an app to track your current eating habits.

**Have fun.** Suggest activities with friends that aren't food-focused. Maybe a walk through the park or a night of dancing.

**Use add-ons.** Add more fruits and vegetables to both your meals and snacks. Whether it's a sliced banana on your favorite cereal or a salad for lunch, it's all good!

**Make it easy.** Keep healthy snacks nearby, like air-popped popcorn or dry-roasted mixed nuts. Or, find a recipe you like and make your own! Be patient. Know that changing your eating habits will not happen overnight.

**Don't beat yourself up if you have a "bad" day.** This is about learning new ways to enjoy food and making small changes over time.



## Adopte con entusiasmo hábitos alimenticios saludables

Si su forma de alimentarse no le hace feliz —debido a que quiere cambiar su salud, su estado de ánimo o su cuerpo— un buen punto de partida es empezar a auto conocerse mejor.

**Mírese con honestidad.** Al evaluar sus verdaderos hábitos alimenticios, tiene mayores probabilidades de hacer cambios saludables y mantenerlos. ¿Se encuentra que come dulces cuando está bajo estrés? ¿Se salta el desayuno? ¿El almuerzo es pasar por una comida rápida en el auto?

**¡No olvide darse crédito por los buenos hábitos alimenticios que ya tiene!** ¿Come cuando el cuerpo se lo indica? ¿Disfruta de lo que come? ¡Estos también son hábitos saludables! Puede usar estos hábitos como base a medida que va optando por alimentos más saludables.

**Obtenga apoyo.** Averigüe si a un compañero de trabajo, amistad o familiar también le interesa hacer cambios saludables. Juntos pueden compartir recetas y consejo.

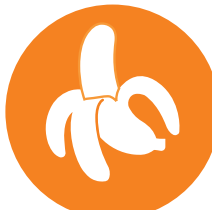
**Tome notas.** Considere escribir en un diario alimenticio o usar una aplicación para llevar un registro de sus hábitos alimenticios actuales.

**Diviértase.** Sugiera actividades con sus amistades que no se enfoquen en la comida. Quizá una caminata por el parque o una noche de baile.

**Añada elementos saludables.** Añada más frutas y verduras tanto a sus comidas como a sus refrigerios. Ya sea un plátano (banano) rebanado sobre su cereal favorito o una ensalada para el almuerzo, ¡toda es buena!

**Facilite las cosas.** Mantenga refrigerios saludables a la mano, como palomitas de maíz cocinadas al aire o una combinación de frutos secos tostados. O bien, encuentre una receta que le guste y ¡modifíquela a su manera!

**Sea paciente.** Sepa que cambiar sus hábitos alimenticios no es algo que suceda de un día a otro. No se maltrate a sí mismo o misma si tiene un “mal” día. Esto se trata de aprender formas nuevas de disfrutar la comida y de hacer cambios pequeños a lo largo del tiempo.



## DIY Decor to Make Your Home Your Temple

Your home is where you want to be able to feel safe and relaxed. It's where you can be you. It makes sense, then, that you would also want your home to reflect your unique style — to make it even more like your personal temple, away from the outside world. A great way to connect with yourself and your space is to get creative with your hands. You don't need to drop a lot of money on the newest decor. You can transform a room with simple changes. Give some of these DIY decor ideas a chance!

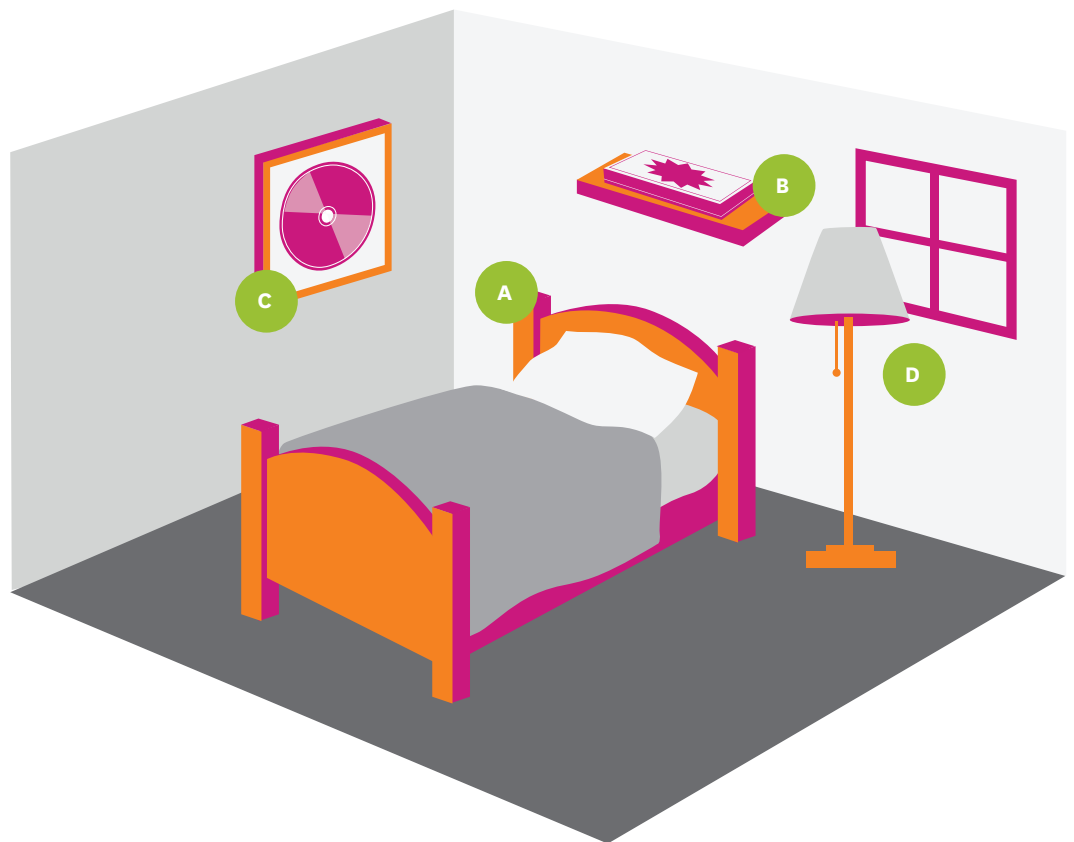
### Craft your own headboard.

Want to give your bedroom a new look? It may be as simple as switching up the area behind your bed. There are many ways to do this even if you're looking for a fast project. Find a large tapestry that you love and hang it where a headboard would go. You can get the same effect with a floor-to-ceiling strip or two of removable wallpaper!

**Bring back old items.** Use your imagination! Find some board games whose designs you enjoy and use them to decorate your walls or repurpose their boxes for a more unique storage option. Display your favorite trinkets in a vintage printer's tray. Add colorful paint to a drab chair or an old vase.

**Create art from art.** Choose a piece of art that speaks to you. It doesn't need to be a painting — it could be an album or a sculpture. Let this inspire an entire statement wall in the room of your choice. This wall will be the focal point of the room. Use bold paint or wallpaper that matches this piece of art, and use accent pieces throughout the room that complement these colors.

**Let there be light (and life).** Never underestimate the power of plants and lighting to change your space. Brighten up any room with a pop of color that a little green will provide. Change the mood of your place by using the glow from lamps and other light sources instead of the usual overhead kind. Or try "layering" light: combine lights at the level of the floor, the wall and the ceiling. Think table and floor lamps, hanging fairy or bulb lights and even candles.



## Decoración “hágalo usted mismo” para hacer de su hogar, su templo

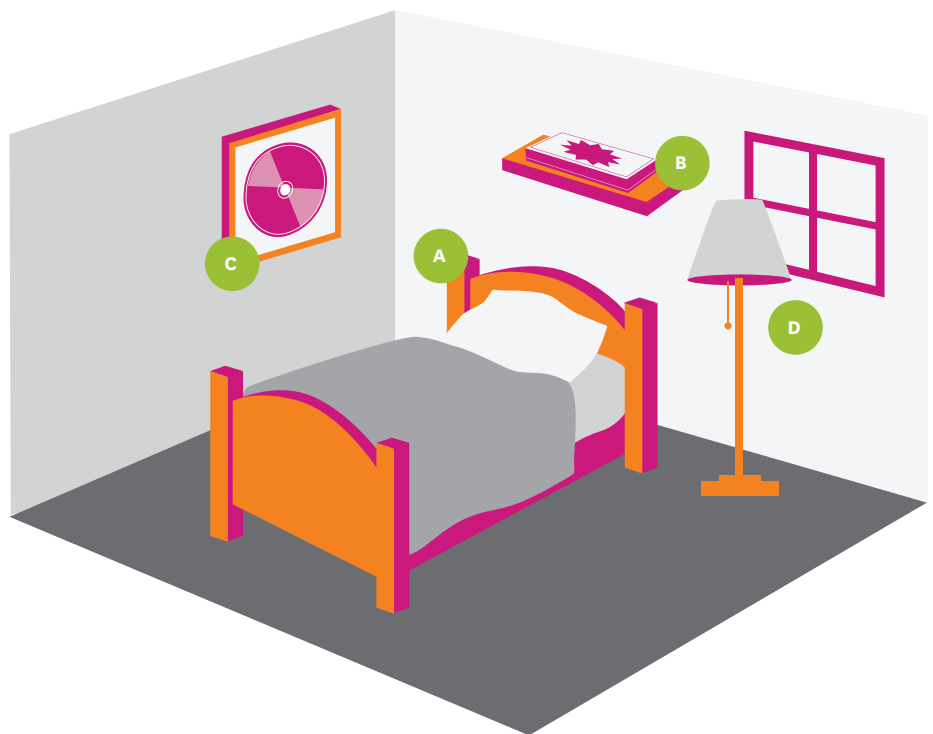
Su hogar es donde desea poder sentir que tiene seguridad y puede relajarse. Es donde puede ser usted. Por lo tanto, tiene sentido que también quiera que su hogar refleje su estilo único, para hacerlo aún más como su templo personal, alejado del mundo exterior. Una forma maravillosa de conectarse con su persona y su espacio es usar su creatividad manual. No necesita gastar mucho dinero en la decoración de última moda. Más bien, puede transformar una habitación haciendo cambios sencillos. ¡Dé una oportunidad a algunas de estas ideas de decoración que usted mismo o misma puede hacer!

**Elabore su propia cabecera de cama.** ¿Quiere darle a su dormitorio un aspecto nuevo? Podría ser tan sencillo como cambiar el área detrás de la cama. Hay muchas formas de hacer esto, incluso si está buscando un proyecto rápido. Encuentre un tapiz grande que le encante y cuélguelo en donde iría la cabecera. ¡Puede obtener el mismo efecto con una tira o dos de papel tapiz quitapón que vaya desde el suelo hasta el piso!

**Vuelva a dar vida a artículos viejos.** ¡Use su imaginación! Encuentre algunos juegos de mesa cuyos diseños le gusten y úselos para decorar sus paredes o use sus cajas para tener una opción de almacenamiento más única. Muestre sus adornos favoritos en una bandeja de imprenta antigua. Pinte de un color interesante una silla aburrida o un jarrón viejo.

**Cree arte a partir de arte.** Elija una pieza de arte que le transmita algo. No necesita ser una pintura; podría ser un álbum o una escultura. Permita que esto inspire toda una pared de exposición en la habitación de su preferencia. Esta pared será el punto focal de la habitación. Use pintura o papel tapiz atrevido que vaya con esta pieza de arte y use artículos de acento por toda la habitación que complementen estos colores.

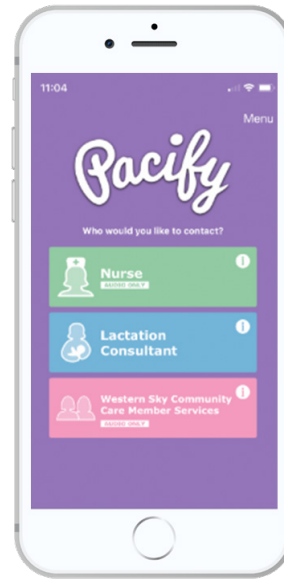
**Que se haga la luz (y la vida).** Nunca subestime el poder que tienen las plantas y la iluminación para cambiar su espacio. Ilumine más cualquier salón con un énfasis de color que brinde un poco de color verde. Modifique el estado de ánimo de su hogar usando el resplandor de lámparas y otras fuentes de luz en lugar del tipo elevado usual. O trate de usar “capas” de luz: combine las luces al nivel del piso, la pared y el techo. Piense en lámparas de mesa y piso, guirnaldas de luces o focos en serie y hasta velas.



## What is Pacify?

Pacify is one of the most important apps you'll ever download! Pacify is a mobile app that can help anytime you have questions about your baby. You can video chat with a lactation consultant or call a nurse, 24/7. You can also call a Western Sky Community Care Member Services representative Monday-Friday. You don't even have to leave your home for help; just pull up the app and give Pacify a call.

Are you breastfeeding? You may be wondering what kinds of questions Pacify lactation consultants can answer. Here are the top three questions members call about and some answers.



### Am I making enough breast milk for my baby?

**ANSWER:** There are many ways to answer this question, but first, look at the diaper! If your baby is peeing and pooping regularly, this is one good sign your baby is getting enough. Also, bring your baby to the regular pediatrician appointments to check weight gain.

### How often should I breastfeed my baby?

**ANSWER:** A breastfed baby can nurse 8-12 times per day. Your baby should not be put on a schedule to nurse. It's best to follow your baby's cues. If your baby is bringing hands to mouth, moving towards the nipple or lip licking or sucking, this may be a sign your baby is hungry.

### When can I introduce solid foods to my baby?

**ANSWER:** Usually babies who are born full term can start solid foods somewhere between 4-6 months, but you must check with your pediatrician before you begin solid foods.

These are only three of the many questions you can ask Pacify. So, go ahead. Don't be shy. Download the Pacify app and call. We're here for you and your baby--day or night!

Start your membership today – it's easy! Use our self-guided process to sign up virtually! Follow the steps [here](#) to receive your membership code. Or reach out to the Western Sky Community Care team at 1-844-543-8996 to get your unique sign up code.

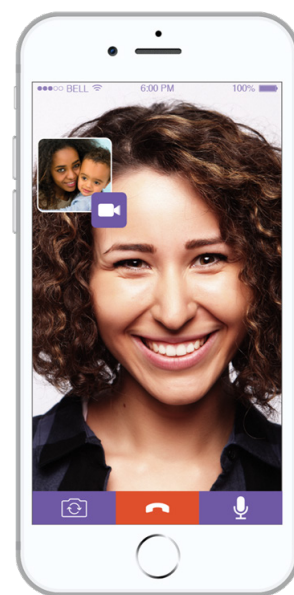
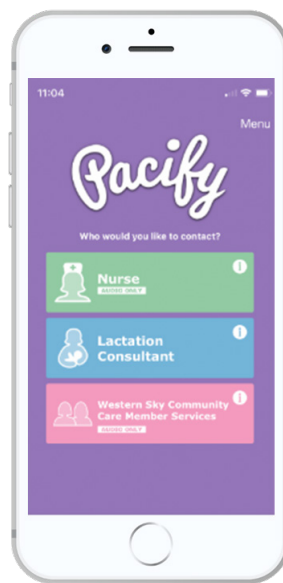
*Note: Pacify is only available to download in the App Store or Google Play Store.*



## ¿Qué es Pacify?

¡Pacify es una de las aplicaciones más importantes que puede descargar! Pacify es una aplicación móvil que puede ayudarle en cualquier momento que tenga preguntas sobre su bebé. Puede chatear por video con una consultora de lactancia o llamar a un integrante de enfermería, 24/7. También puede llamar a un representante de Servicios para los Afiliados de Western Sky Community Care de lunes a viernes. Ni siquiera tiene que salir de su casa para obtener ayuda; simplemente abra la aplicación y llame a Pacify.

¿Está amamantando? Quizá se pregunte qué tipos de preguntas pueden contestar las consultoras de lactancia de Pacify. Estas son las tres preguntas principales por las que las afiliadas llaman, así como sus respuestas.



### ¿Estoy produciendo la suficiente leche materna para mi bebé?

**RESPUESTA:** Hay muchas formas de contestar esta pregunta, pero antes, ¡mire el pañal! Si su bebé está orinando y haciendo popó regularmente, es un buen signo de que está tomando la leche suficiente. Asimismo, lleve a su bebé a sus citas regulares con el pediatra para que vea cuánto peso está aumentando.

### ¿Con qué frecuencia debo amamantar a mi bebé?

**RESPUESTA:** Un bebé alimentado de leche materna puede alimentarse de 8 a 12 veces diarias. No debe establecer un horario de alimentación. Es mejor seguir las pistas que dé su bebé. Si se lleva las manos a la boca acercándose hacia el pezón o lamiéndose los labios o chupando, es posible que su bebé tenga hambre.

### ¿Cuándo puedo empezar a dar alimentos sólidos a mi bebé?

**RESPUESTA:** Generalmente, los bebés que nacen a término pueden empezar a comer alimentos sólidos entre los 4 y 6 meses de edad, pero debe verificar con su pediatra antes de empezar a darle alimentos sólidos.

Estas son tan sólo tres de las muchas preguntas que puede hacer a Pacify. De manera que, ¡adelante! No le dé pena. Descargue la aplicación Pacify y llame. Estamos aquí para usted y su bebé ¡tanto de día como de noche!

Inicie su membresía hoy mismo – ¡es fácil! ¡Use nuestro proceso auto-guiado para inscribirse virtualmente! Siga los pasos indicados [aquí](#) para recibir su código de membresía. O comuníquese con el equipo de Western Sky Community Care al 1-844-543-8996 para obtener su código de inscripción único.

*Nota: Pacify únicamente puede descargarse de la App Store o Google Play Store.*



## No-Screen Indoor Fun for Kids

When winter hits many areas of the country, freezing temps and icy conditions make it unsafe for outside playtime. As dropping temps bring frozen weather to many this winter, and with the need to protect ourselves and others from the spread of COVID-19, outside playtime may not be safe. But being stuck inside doesn't mean the only way to keep kids having fun is by sitting them in front of a screen. Here are a few ways to get children up, moving and having a good time without leaving the comfort of home.

- 1. Stay on Course.** Choose a room with some open space, like the living room or basement. Now, make an obstacle course! Stack up some books to hop over, skip to the end of the room and set up a jump rope station. Furniture in the way? Use it as another obstacle to run around or leap over! The kids will be laughing and breaking a sweat in no time.
- 2. Play Musical Chairs.** Grab the kitchen chairs, some music and your family for a fun-filled game that will get your blood pumping. In between the laughter, you'll find out who's the most competitive!
- 3. Hoop It Up.** Clear a space that's free of furniture, sharp edges and breakables and then take out the hula-hoop. This old standard is a great way to get kids moving. Plus, it strengthens core muscles! For a creative twist, have them walk backwards while hula-hooping or spin the hoop around their arms or ankles.
- 4. Have Farm Fun.** Remember animal races from when you were a kid? Bring back some of the classics for your children. Have them bunny hop across the living room, squat and waddle like a duck through the kitchen and jump like a frog in the hallway. Ask them to imitate the moves of their favorite animal, then have everyone join in!
- 5. Go Scavenger Hunting.** Create a set of clues on index cards or small pieces of paper. These will tell where to find the "treasures" — small items or prizes that you will have hidden around your home. You can make this game as easy or as hard as you'd like. If your kids aren't old enough to read, draw pictures!



## Diversión infantil en interiores sin pantallas

Cuando el invierno llega a muchas áreas del país, las temperaturas de congelación y las condiciones gélidas hacen que jugar afuera no sea seguro. A medida que, en este invierno, las temperaturas cada vez más bajas traen consigo clima helado a muchas personas, y con la necesidad de protegernos y proteger a otros de la propagación de COVID-19, jugar afuera podría no ser seguro. Sin embargo, no poder salir no significa que la única forma de mantener a los niños divertidos sea sentarlos frente a una pantalla. Las siguientes son unas cuantas formas de hacer que los niños se levanten, se muevan y pasen momentos agradables sin salir de la comodidad de su hogar.

- 1. No se salgan de la pista.** Elija un cuarto que tenga algo de espacio libre, como la sala o el sótano y ¡haga una pista de obstáculos! Apile libros para saltar sobre ellos, diríjase al otro lado del cuarto y coloque una estación para saltar cuerda. ¿Tiene muebles que estorban? ¡Úselos como otro obstáculo que deben rodear corriendo o saltándolo! Los niños se estarán riendo y sudando en un dos por tres.
- 2. Jueguen a las sillas musicales.** Tome las sillas de la cocina, algunas melodías y su familia para jugar un divertido juego que les hará bombear la sangre. Entre las risas, ¡encontrará quién es la persona más competitiva!
- 3. Diviértanse con un hoola hoop.** Despeje un espacio en el que no haya muebles, filos ni artículos que puedan romperse y saque el hula hoop. Este viejo juego es una forma fabulosa de hacer que los niños se muevan. Además, ¡fortalece los músculos del torso! Para una versión creativa, haga que caminen hacia atrás al mismo tiempo que mueven el hula hoop o que lo giren con los brazos o tobillos.
- 4. Diviértanse recordando las granjas.** ¿Se acuerda de las carreras de animales que jugaba en su infancia? Vuelva a sacar algunos de los juegos clásicos para sus hijos. Haga que atraviesen la sala dando saltitos de conejo, que se pongan en cuclillas y caminen balanceándose como un pato por toda la cocina y salten como un sapo por el corredor. Pídales que imiten los movimientos de su animal favorito. ¡Haga que todos participen!
- 5. Vaya a cazar el tesoro.** Haga un conjunto de pistas escritas en tarjetas de índice o pequeños papeles. Éstas indicarán en dónde encontrar los “tesoros”: premios o artículos pequeños que habrá escondido en distintas partes de su hogar. Puede hacer este juego tan fácil o difícil como lo desee. Si sus hijos todavía no pueden leer, ¡use dibujos!





## Behavioral Health Is Part of Children's Well-Being

It's good to know what can impact your child's behavioral health, also known as mental health or mental well-being. One in five children has a mental health condition.<sup>1</sup> Where your children live and their sense of safety affect their mental well-being. Without help, children can struggle at school and with others. This can impact their overall health in the long term. Some other areas that may impact your child's behavioral health include school, diet, family issues and genetics. Stress from these things can cause mental strain. Sometimes it can be hard to tell if your child's behavior needs to be looked at by an expert. Some signs include:

- Major change in daily mood
- Change in school performance or behavior
- Constant worry
- Decline in sleep
- Frequent nightmares
- Increased aggression
- Frequent temper tantrums
- Less interest in school or favorite activities
- Shift to choosing to spend time alone
- Unexplainable headaches or belly aches



**You can talk to someone if you are worried about your child.** It may be hard to admit that your child is having problems. But you are not alone. Nearly 20 percent of American youth suffer from a mental disorder.<sup>2</sup> It is up to you to protect your child's health. It is just as important to check on their mental health as it is to check on their physical health.

**Your child should get a well-child visit every year.** Talk to your child's doctor if you notice a change in how your child learns, plays, speaks or acts. Ask for help early. This will help them be successful and avoid long-term health problems.

**You have the right to seek care for your child.** There are resources available to you no matter where you live or where you come from. Western Sky Community Care can help.

Mental Health America has a [parent test](#) that can help you decide if your child is showing signs of a behavioral health condition. Resources are also available to help you find healthy food, housing or other needs that support your child's physical and mental well-being. Western Sky Community Care can help you find local resources. Contact us at [www.westernskycommunitycare](http://www.westernskycommunitycare) or 1-844-543-8996 (TTY: 711).

<sup>1</sup> Mental Health America

<sup>2</sup> La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (The National Alliance on Mental Illness; NAMI)

## La salud conductual forma parte del bienestar de los niños

Es bueno saber qué puede afectar la salud conductual de sus hijos, la cual también se conoce como salud mental o bienestar mental. Uno en cinco menores de edad tiene algún padecimiento de salud mental.<sup>1</sup> El lugar donde viven sus hijos y su sentido de seguridad afectan su bienestar mental. Sin ayuda, los niños pueden tener dificultades en la escuela y con otras personas. Esto puede afectar su salud general de largo plazo. Otras áreas que pueden afectar la salud conductual de sus hijos incluyen la escuela, alimentación, problemas familiares y genética. El estrés que estas cosas genera puede causar tensión mental. En ocasiones puede ser difícil determinar si la conducta de su hijo o hija necesita someterse a un examen por parte de un experto. Algunos signos incluyen:

- Cambio importante en el estado de ánimo diario
- Cambio en el desempeño o la conducta escolar
- Preocupación constante
- Dormir menos
- Pesadillas frecuentes
- Aumento de la agresión
- Berrinches frecuentes
- Menos interés en la escuela o actividades favoritas
- Cambio a preferir pasar tiempo a solas
- Dolores de cabeza o de estómago sin explicación



**Si le preocupa su hijo o hija, existen personas con quienes puede hablar.**

Podría ser difícil admitir que él o ella está teniendo problemas. Sin embargo, no está solo o sola. Casi 20 por ciento de jóvenes estadounidenses sufren de algún trastorno mental.<sup>2</sup> Es responsabilidad suya proteger la salud de sus hijos. Es tan importante prestar atención a su salud mental como lo es estar atentos a su salud física.

**Su hijo o hija debería ir a una visita de niño saludable cada año.** Hable con el médico de él o ella si nota algún cambio en la forma en que aprende, juega, habla o actúa. Solicite ayuda temprano. Esto les ayudará a tener éxito y evitar problemas de salud de largo plazo.

**Usted tiene el derecho de buscar atención para su hijo o hija.** Hay recursos a su disposición, sin importar dónde viva o de dónde provenga. En Western Sky Community Care podemos ayudarle.

Mental Health America cuenta con una [prueba para los padres](#) que puede ayudarles a decidir si su hijo o hija muestra signos de estar teniendo algún padecimiento de salud conductual.

Asimismo, hay recursos disponibles para ayudarle a encontrar alimentos saludables, vivienda y otras necesidades que apoyen el bienestar físico y mental de su hijo o hija. Western Sky Community Care puede ayudarle a encontrar recursos locales. Comuníquese con nosotros en [www.westernskycommunitycare.com](http://www.westernskycommunitycare.com) o al 1-844-543-8996 (TTY: 711).

<sup>1</sup> Mental Health America

<sup>2</sup> La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (The National Alliance on Mental Illness; NAMI)

# Flu Run Out

**It's not too late!** If you haven't received your flu vaccine, run into your local pharmacy for a flu vaccine to protect yourself and your family.

- Pregnant women, children, adults over age 50, and those with an illness like or heart disease are more likely to get the flu.
- Remember: You can't get the flu from a flu vaccine.
- There is no cost to members for flu vaccines. Make sure to present your member card at the pharmacy.
- Most pharmacies also have a way to set up an appointment online and provide information for a quick visit. Most retail and local pharmacies can also provide flu vaccines and other vaccines to young children. Check with your local pharmacy for age limits.



## A correr a aplicarse la vacuna contra la gripe

**¡No es demasiado tarde!** Si todavía no se vacuna contra la gripe, corra a su farmacia local para aplicarse la vacuna a fin de protegerse a usted mismo o misma y proteger a su familia.

- Las embarazadas, los menores de edad, los adultos mayores de 50 años y las personas con enfermedades como asma o enfermedad cardiaca, corren un mayor riesgo de enfermarse de gripe.
- Recuerde: No es posible enfermarse de gripe debido a la vacuna.
- Para los afiliados de Western Sky Community Care no hay costo alguno por aplicarse la vacuna contra la gripe. Asegúrese de presentar su tarjeta de afiliación de Western Sky Community Care en la farmacia.
- La mayoría de las farmacias también tienen una forma de hacer una cita en línea y brindan información para obtener una visita rápida. La mayoría de las farmacias al por menor y locales también pueden aplicar las vacunas contra la gripe y otras vacunas a los niños pequeños. Hable con su farmacia local para obtener la información sobre los límites de edades.

Medicaid Plan: 1-844-543-8996 (TTY: 711)  
Medicare Plan: 1-844-810-7965 (TTY: 711)

**English:** Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call the number above.

**Español (Spanish):** Servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, traducción oral y escrita en letra más grande y otros formatos alternativos están disponibles para usted sin ningún costo. Para obtener esto, llame al número de arriba.

**Diné Bizaad (Navajo):** Diné k'ehjí saad bee shiká a'doowoł nínízingo bee ná haz'á, t'áa haada yit' éego kodóo naaltsoos da nich'í áł'íigo nitsaago ak'e'eshchíigo da dóo há ata' hane'go da éi doodago t'áa ha'át'ihída Diné k'ehjí bee shiká a'doowoł nínízingo bee ná ahóót'i'. Ákót' éego shiká a'doowoł nínízingo hódahgo béesh bee hane'í biká'íjí' hodiílnih.

**Tiếng Việt (Vietnamese):** Các dịch vụ trợ giúp về ngôn ngữ, các trợ cụ và dịch vụ phụ thuộc, phông chữ khổ lớn, thông dịch bằng lời nói, và các dạng thức thay thế khác hiện có cho quý vị miễn phí. Để có được những dịch vụ này, xin gọi số điện thoại nêu trên.

**Deutsch (German):** Sprachunterstützung, Hilfen und Dienste für Hörbehinderte und Gehörlose, eine größere Schriftart, eine mündliche Übersetzung sowie weitere alternative Formate werden Ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt. Um eines dieser Serviceangebote zu nutzen, wählen Sie die o. a. Rufnummer.

**中文 (Chinese):** 可以免费为您提供语言协助服务、辅助用具和服务、较大的字体、口译以及其他格式。如有需要请拨打上述电话号码。

**العربية (Arabic):** تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية والإعانات والمساعدات الإضافية بأحرف كبيرة وشفهي وغيرها من الأشكال البديلة مجاناً. للحصول على هذه الخدمات، اتصل بالرقم أعلاه.

**한국어 (Korean):** 언어 지원 서비스, 보조 지원 및 서비스, 대형 활자본, 통역, 기타 대체 형식을 무료로 이용하실 수 있습니다. 이를 위해 위의 전화번호로 연락해 주십시오.

**Tagalog (Tagalog):** Mayroon kang libreng makukuhang tulong sa wika, auxiliary aids at mga serbisyong, mas malaking font, oral translation, at iba pang mga alternatibong format. Upang makuhang ito, tawagan ang numerong nakasulat sa itaas.

**日本語 (Japanese):** 言語援助サービス、補助手段およびサービス、大きなフォントサイズ、通訳、その他のオルタナティブフォーマットを無料でご利用いただけます。ご利用をお考えの方は、上記の番号にお電話ください。

**Français (French):** Des services gratuits d'assistance linguistique, ainsi que des services d'assistance complémentaires, des polices de caractères plus grosses, de la traduction orale et d'autres formats sont à votre disposition. Pour y accéder, appelez le numéro ci-dessus.

**Italiano (Italian):** Sono disponibili gratuitamente servizi di assistenza linguistica, ausili e servizi accessori, testo in caratteri grandi, traduzione orale e altri formati alternativi. Per ottenerli, chiamare il numero di telefono riportato sopra.

**Русский язык (Russian):** Услуги по переводу, вспомогательные средства и услуги, материалы, напечатанные более крупным шрифтом, услуги устного перевода, а также материалы в других, альтернативных, форматах предоставляются Вам совершенно бесплатно. Чтобы получить их, позвоните по указанному выше номеру телефона.

**हिन्दी (Hindi):** भाषा सहायता सेवाएँ, सहायक उपकरण और सेवाएँ, बड़ी फ़ॉन्ट्स, मौखिक अनुवाद और अन्य वैकल्पिक प्रारूप आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। इन्हें प्राप्त करने के लिए, कृपया उपरोक्त नंबर पर कॉल करें।

**فارسی (Persian):** خدمات ترجمه، حمایت های و خدمات کمکی؛ خط درشت تر و ترجمه شفاهی و سایر انواع دیگر خدمات به صورت رایگان در اختیار شما قرار می گیرند. برای دست یابی به این خدمات، لطفاً با شماره تلفن بالا تماس بگیرید.

**ไทย (Thai):** บริการความช่วยเหลือด้านภาษา อุปกรณ์และบริการเสริม แบบอักษรขนาดใหญ่ขึ้น การแปลด้วยปากเปล่า รวมทั้งรูปแบบทางเลือกอื่น ๆ มีให้คุณใช้ได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย หากต้องการใช้บริการนี้ กรุณาโทรศัพท์ติดต่อที่หมายเลขข้างต้น

# Statement of Non-Discrimination

Western Sky Community Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Western Sky Community Care does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

## **Western Sky Community Care:**

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
  - Qualified sign language interpreters
  - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
  - Qualified interpreters
  - Information written in other languages

**If you need these services, contact Western Sky Community Care at 1-844-543-8996, TDD/TTY: 711.**

If you believe that Western Sky Community Care has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with:

### **Western Sky Community Care Grievance Coordinator**

5300 Homestead Road NE

Albuquerque, NM 87110

1-844-543-8996 (TDD/TTY: 711)

Fax: 1-844-320-2479

Email: [nmqi@westernskycommunitycare.com](mailto:nmqi@westernskycommunitycare.com)

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Western Sky Community Care is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> or by mail or phone at:

### **U.S. Department of Health and Human Services**

200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building

Washington, DC 20201

Phone: 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

# Declaración de no discriminación

Western Sky Community Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Western Sky Community Care no excluye a las personas ni las trata de manera distinta debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

Western Sky Community Care:

- Proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para que se comuniquen eficazmente con nosotros, tales como:
  - Intérpretes calificados de lenguaje por señas
  - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios de idiomas a las personas cuyo lenguaje primario no es el inglés, tales como:
  - Intérpretes calificados
  - Información escrita en otros idiomas

**Si necesita estos servicios, comuníquese con Western Sky Community Care a 1-844-543-8996 (TTY/TDD 711).**

Si considera que Western Sky Community Care no le ha proporcionado estos servicios, o en cierto modo le ha discriminado debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante

Grievance and Appeals Coordinator  
5300 Homestead Road NE

Albuquerque, NM 87110

1-844-543-8996 (TDD/TTY: 711)

Fax: 1-844-320-2479

Email: [nmqi@westernskycommunitycare.com](mailto:nmqi@westernskycommunitycare.com)

Usted puede presentar una queja en persona, por correo, fax, o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, Western Sky Community Care está disponible para brindarle ayuda.

También puede presentar una queja de violación a sus derechos civiles ante la Oficina de derechos civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), en forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de derechos civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o vía telefónica llamando al:

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue SW.

Room 509F, HHH Building

Washington, DC 20201

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

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