



WHOLE you





Your Healthy Source for Living Well

Calendar of Events

April 7 & April 24

Virtual Enrollment Training

[Zoom Meeting](#)

April 15

Community Advisory Board

[Zoom Meeting](#)

April 21

Community Baby Shower

[Zoom Meeting](#)

May 5 & May 26

Virtual Enrollment Training

[Zoom Meeting](#)

May 13

Member Advisory Board

[Zoom Meeting](#)

June 9 & June 26

Virtual Enrollment Training

[Zoom Meeting](#)

Let's Get Social!



Hello! This is the new issue of **Whole You** from Western Sky Community Care.

Make sure you check out our last issue for tips on how to stop smoking, the right kind of sleep for better health, DIY decor ideas and more.

In this issue of Whole You, you'll find pieces on foods that fight stress, how to protect your skin and better-for-you BBQ habits. You'll also find daily hacks to make your life easier, a crossword puzzle, financial health tips and useful info on the food benefits you have through your health plan.

As our world faces new challenges, Western Sky has changed to adapt, just like all of you. Enjoy. We hope this helps you take even better care of the whole you!

Stay Connected and More!

Your online member account is a great way to stay up to date with important plan information and manage your insurance!

Look at everything you can do: Get news about your coverage and benefits, Manage your My Health Pays® rewards, Find or change your doctor, View claims status and more!

Visit westernskycommunitycare.com/Log in to sign up today!

¡Hola! Este es el nuevo número de *Whole You* de Western Sky Community Care.

Asegúrese de leer nuestro número más reciente para obtener consejos sobre cómo dejar de fumar, cómo dormir adecuadamente para gozar de mejor salud, ideas de decoración que puede hacer usted mismo o misma y más.

En este número de *Whole You* encontrará artículos sobre alimentos que combaten el estrés, cómo protegerse la piel y los hábitos que le convienen más al disfrutar de asados al aire libre. También encontrará trucos cotidianos para hacerle la vida más fácil, un crucigrama, consejos de salud financiera y útil información sobre los beneficios de alimentos que tiene a su disposición mediante su plan de salud.

A medida que nuestro mundo va enfrentando retos nuevos, en Western Sky Community Care hemos ido cambiando para adaptarnos, al igual que todos ustedes. Disfrute. ¡Esperamos que esto le ayude a cuidarse aún mejor de toda su persona!

¡Mantenga la conexión y más!

¡Su cuenta de afiliación en línea es una forma maravillosa de mantenerse al día de importante información de su plan y manejar su seguro!

Mire todo lo que puede hacer: Obtener noticias sobre su cobertura y beneficios, Manejar sus recompensas de My Health Pays®, Encontrar a un médico o cambiar el suyo, ¡Ver el estado de reclamaciones y más!

Visite WesterSkyCommunityCare.com/Log in para inscribirse ¡hoy mismo!

Fight Stress With These Delicious Superfoods

Many of us carry the impact of stress in our bodies. But did you know certain foods may help put you more at ease? Here are five ways you can use food to beat stress and reduce some of the tension you feel.

1

Add Avocado. Adding B-rich avocados to your diet can improve your mood. Avocados also contain monounsaturated fat and potassium — nutrients that can help lower blood pressure. This creamy, delicious fruit also has been shown to ward off hunger. This means you are less likely to grab an unhealthy treat when you start feeling the pressure. Try a tasty turkey sandwich or salad for lunch and top it off with some avocado slices!

2

Bring Blueberries. These tiny berries pack a powerful punch. They contain high levels of phytonutrients and an antioxidant called anthocyanin that has been linked to improved thinking. They're also rich in vitamin C — another natural stress buster. Toss a few in your morning yogurt or pack in your lunch for dessert!

3

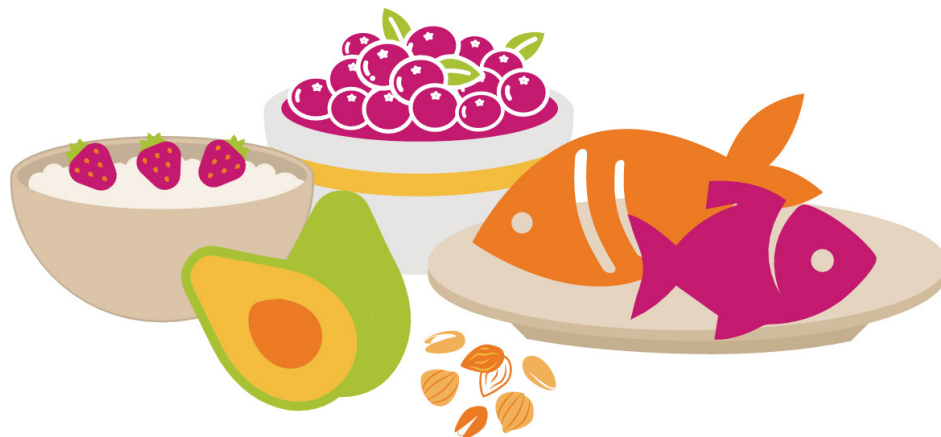
Nosh on Nuts. Many nuts like almonds, walnuts and pistachios may boost your immune system. They are rich in vitamin E and zinc. Nuts also contain B-vitamins that help your body combat stress. Spread some almond butter on a piece of whole wheat toast for a morning treat!

4

Feed on Fatty Fish. Are you tense or anxious? A diet rich in omega-3 fatty acids helps keep your cortisol and adrenaline levels from rising when you feel this way. Eat fish like salmon, herring and albacore tuna to keep stress at bay. Pair a grilled or baked fillet with your favorite green veggie for a simple, stress-fighting meal.

5

Fill Up on Oatmeal. This complex carbohydrate helps your brain produce serotonin. Serotonin is the feel-good chemical that can help you overcome stress. Go with thick-cut instead of instant oatmeal to enjoy more beta-glucan, a soluble fiber that keeps you fuller. When you feel full, you are less likely to crave a sugary treat that could spike your blood sugar. Make a big batch on the weekends, then heat it up during the week for a quick and easy meal or snack.



Combata el estrés con estos deliciosos superalimentos

Muchos de nosotros cargamos con el impacto que el estrés ejerce en nuestro cuerpo. Pero, ¿sabía que ciertos alimentos pueden ayudarle a elevar su nivel de calma? Las siguientes son cinco formas en que puede usar el alimento para ganarle al estrés y reducir algo de la tensión que siente.

1

Añada el aguacate. Añadir aguacates ricos en vitamina B a su alimentación puede mejorar su estado de ánimo. Los aguacates también contienen grasa monoinsaturada y potasio, nutrientes que pueden ayudar a reducir la presión sanguínea. Esta cremosa y deliciosa fruta también ha demostrado que nos protege del hambre. Esto significa que será menos probable que tome un bocadillo nada saludable cuando empiece a sentir la presión. ¡Pruebe a disfrutar de una deliciosa ensalada o sándwich de pavo en el almuerzo y colóquele rebanadas de aguacate!

2

Traiga arándanos. Estas pequeñas bayas contienen poderosos ingredientes: altos niveles de fitonutrientes y un antioxidante llamado antocianina que ha sido vinculado con mejoramiento del pensamiento. También son ricas en vitamina C, el cual es otro elemento natural que combate el estrés. ¡Incluya unos cuantos arándanos en su yogurt matutino o empáquelos en su almuerzo como postre!

3

Pique frutos secos. Muchos frutos secos, como las almendras, la nuez de nogal y los pistaches, pueden potenciar su sistema inmunológico. Son ricos en vitamina E y cinc. Los frutos secos también contienen vitamina B que ayuda al cuerpo a combatir el estrés. ¡Unte algo de mantequilla de maní en un pan tostado de trigo integral para darse un gusto por las mañanas!

4

Consuma pescado graso. ¿Siente tensión o ansiedad? Una alimentación rica en ácidos grasos omega 3 le ayuda a evitar que sus niveles de cortisol y adrenalina se eleven cuando se siente así. Coma pescado como salmón, arenques y atún albacora para mantener a raya el estrés. Para disfrutar de una comida sencilla que combate el estrés, acompañe un filete horneado o asado con su verdura verde favorita.

5

Sáciese de avena. Este carbohidrato complejo ayuda al cerebro a producir serotonina. La serotonina es la sustancia química que nos hace sentir bien y que puede ayudarnos a sobreponernos al estrés. Prefiera la avena de corte grueso en lugar de la instantánea para disfrutar de más beta glucano, una fibra soluble que hace sentir más saciedad. Al sentirse saciado o saciada, es menos probable que se le antojen golosinas dulces que podrían hacerle subir mucho el azúcar en la sangre. Prepare bastante durante el fin de semana y después caliéntela durante la semana para tener a mano una comida o un refrigerio rápido y fácil.



All New Mexicans age 16 and older
are eligible for COVID-19 vaccine.

The New Mexico Department of Health (NMDOH) is leading the State of New Mexico's [COVID-19 vaccination](#) planning and implementation in close collaboration with other state agencies, as well as public, private and tribal partners throughout the state.*

Do you want to register for your COVID-19 Vaccine?

Please use this tool [to register](#) with the New Mexico Department of Health (NMDOH). When vaccine is available, NMDOH will send you a notification to schedule your appointment. Users who have questions or would like support with the registration process – including New Mexicans who do not have internet access – can dial 1-855-600-3453, press option 0 for vaccine questions, and then option 4 for tech support.

Vaccine Cards

New Mexicans who misplace their vaccine card can contact the provider that administered their vaccine and ask for a replacement.

New Mexicans can also visit www.vaxviewnm.org to obtain their immunization record, which should show that they've completed the vaccine series (assuming the provider has correctly reported it to NMSIIS already).

If you experience difficulty logging in, please call the NMSIIS Help Desk at 833-882-6454 for assistance.

The graphic features the NMDOH logo at the top center, which includes the text 'NMDOH' in a large, bold font with a blue outline, and 'NEW MEXICO DEPARTMENT OF HEALTH' in a smaller font below it. To the right of the logo is a stylized map of New Mexico composed of small blue squares. Below the logo, the text 'REGISTER TODAY FOR YOUR COVID-19 VACCINE' is written in large, bold, black capital letters. At the bottom left of the graphic is an orange rectangular button with the text 'VACCINENM.ORG' in white capital letters. On the right side of the graphic is a smartphone displaying the registration website. The phone screen shows the NMDOH logo at the top, followed by the text 'New Mexico Department of Health COVID-19 Vaccine Registration'. Below this, it says 'Welcome to the NMDOH COVID-19 Vaccine Registration System.' and 'Please use this registration system to schedule your COVID-19 Vaccine and Booster.' There is a dropdown menu labeled 'What language do you prefer?' with 'Select Language' and a downward arrow. At the bottom of the screen, it says 'What would you like to do?' and 'I have an event code and want to schedule a vaccination appointment'.

* <https://cv.nmhealth.org/covid-vaccine/>

Todos los habitantes de Nuevo México de 16 años o más son elegibles para la vacuna COVID-19.

El Departamento de Salud de Nuevo México (NMDOH) está liderando la planificación e implementación de la [vacunación COVID-19](#) del estado de Nuevo México en estrecha colaboración con otras agencias estatales, así como con socios públicos, privados y tribales en todo el estado.*

¿Quiere registrarse para su vacuna COVID-19?

Utilice esta herramienta [para registrarse](#) en el Departamento de Salud de Nuevo México (NMDOH). Cuando la vacuna esté disponible, NMDOH le enviará una notificación para programar su cita.

Los usuarios que tengan preguntas o deseen ayuda con el proceso de registro, incluidos los de Nuevo México que no tienen acceso a Internet, pueden marcar 1-855-600-3453, presionar la opción 0 para preguntas sobre vacunas y luego la opción 4 para soporte técnico.

Tarjetas de Vacuna

Los habitantes de Nuevo México que pierdan su tarjeta de vacunación pueden comunicarse con el proveedor que les administró la vacuna y solicitar un reemplazo.

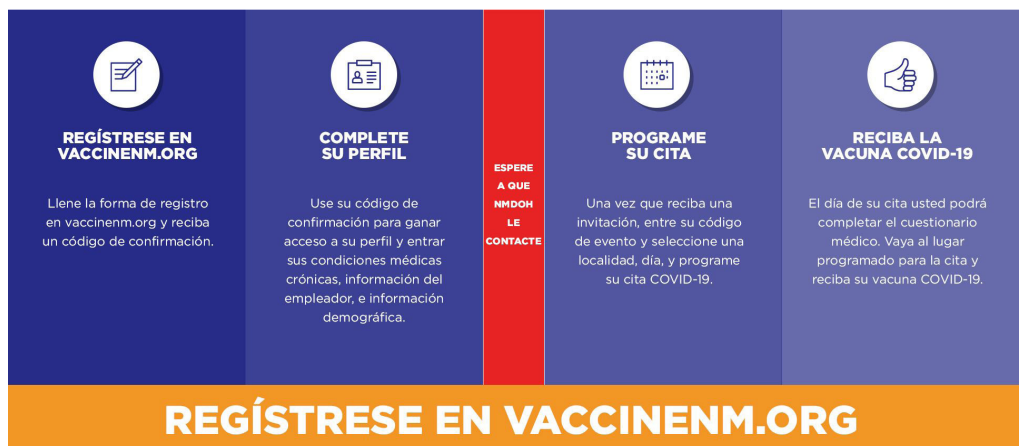
Los habitantes de Nuevo México también pueden visitar www.vaxviewnm.org para obtener su registro de vacunación, que debe mostrar que han completado la serie de vacunas (suponiendo que el proveedor ya lo haya informado correctamente al NMSIIS).

Si tiene dificultades para iniciar sesión, llame a la mesa de ayuda de NMSIIS al 833-882-6454 para obtener ayuda.

* <https://cv.nmhealth.org/covid-vaccine/>



¿CÓMO TRABAJA EL PROCESO DE REGISTRO PARA LA VACUNA COVID-19?



Protect Yourself: Prevent Skin Cancer

Nice, sunny days are meant to be enjoyed. Don't let your fun in the sun be spoiled by harmful ultraviolet (UV) rays and skin damage. When you protect yourself from UV rays, you lower the risk of skin cancer. You also slow early aging! Practicing smart sun protection in warmer months is a good way to get into habits that you should have all the time.

Here are ways you can protect your skin:

- **Choose sunscreen with a sun protection factor (SPF) of 15 or higher.** Apply it at least 15 minutes before sun exposure. Use it on all exposed skin. Reapply it every two hours if you are sweating or swimming.
- **Wear long sleeves, long pants and longer skirts.** Some materials are better than others at protecting you from the sun. An easy way to gauge how well it can protect you is to hold up the material to the sun. The more light that you can see through it, the less it will protect you from harmful UV rays. Also, dark and bright colors will protect you more than lighter colors like whites and pastels.
- **Put on a hat with a full brim when you spend time outdoors.** This will help protect your face, ears and neck. Keep in mind that a hat with a partial brim, like a baseball cap, can shield only part of you. And straw hats aren't as effective for blocking out UV rays.
- **Sport shades.** Sunglasses help guard your eyes from UV rays. They also protect the skin around your eyes from sun exposure. Buy a pair you like and wear them whenever you're outside.
- **Avoid being outside during the hottest times of the day.** Always look for shade during peak daytime hours (10 a.m. to 4 p.m.). Find a tree or an outdoor umbrella to shield yourself.

If you work outside, play sports or simply like to spend time outdoors, be extra aware of any changes in your skin. A new growth or an uneven patch of skin can be an early sign of an issue. Set up a visit with your primary care provider (PCP) if you see any changes in your skin or have questions about your risks.



Protéjase: Prevenga el cáncer de la piel

Los agradables días soleados deben disfrutarse, así que no permita que los perjudiciales rayos ultravioleta (UV) y el daño a la piel los echen a perder. Al protegerse de los rayos ultravioleta, reduce su riesgo de padecer de cáncer de la piel y ¡también hace que el envejecimiento temprano sea más lento!

Poner en práctica la protección solar durante los meses más cálidos es una buena forma de adquirir hábitos que debe practicar todo el tiempo. El peligro de los rayos ultravioleta existe todo el año, hasta en los días nublados o fríos e ¡inclusive cuando está en interiores, pero cerca de ventanas! Los rayos ultravioleta también pueden reflejarse de la nieve, el agua y el concreto. Dicho sencillamente: si tiene la piel expuesta y no está en un espacio sin ventanas, puede exponerse a los rayos ultravioleta.

Éstas son formas en que puede protegerse la piel:

- **Elija un protector solar que tenga un factor de protección solar (sun protection factor; SPF) de 15 o más.** Aplíquese por lo menos 15 minutos antes de exponerse al sol. Úselo en toda la piel que tenga expuesta. Si suda o nada, vuelva a aplicarlo cada dos horas.
- **Use manga larga, pantalones largos y faldas más largas.** Cuando se trata de protegerle del sol, algunos materiales son mejores que otros. Una forma fácil de medir qué tan bien una tela puede protegerle es sostenerla contra el sol. Entre más luz vea a través de ella, menos le protegerá contra los dañinos rayos ultravioleta. Asimismo, los colores oscuros y brillantes protegen más que los colores más claros, como los blancos y pasteles.
- **Al estar al aire libre, use un sombrero de ala completa.** Esto ayudará a protegerle la cara, los oídos y el cuello. Tenga en mente que un sombrero con ala parcial, como una cachucha de béisbol, sólo puede protegerle parcialmente. Y los sombreros de paja no son tan efectivos para bloquear los rayos ultravioleta.
- **Los lentes de sol son sus amigos.** Los lentes de sol ayudan a proteger los ojos contra los rayos ultravioleta. También protegen la piel de alrededor de los ojos contra la exposición solar. Compre unos anteojos que le gusten y úselos siempre que esté en exteriores.
- **Evite estar afuera durante las horas más calurosas.** Siempre busque la sombra durante las horas pico del día (de 10 a.m. a 4 p.m.). Encuentre un árbol o una sombrilla de exteriores para protegerse.



Si trabaja al aire libre, juega deportes o sencillamente le gusta pasar tiempo en exteriores, preste atención adicional a todo cambio en su piel. Un crecimiento nuevo o un área irregular de la piel puede ser una señal temprana de algún problema. Haga una cita con su proveedor de atención primaria (primary care provider; PCP) si nota cualquier cambio en su piel o si tiene preguntas sobre sus riesgos.

Up the Flavor (and Your Health!) at Your Next BBQ

Summer is here, and so is BBQ season. With a few smart changes, you can have a feast that's as healthy as it is tasty. Here is a list of dishes that are light, refreshing and good for you.

Skewer Smartly. Replace meats that are high in saturated fat and cholesterol with your favorite veggies. Get creative and color your skewer with different nutrient-rich options like red and green tomatoes, yellow and orange peppers, and red onions. Craving protein? Choose leaner cuts of meat like skinless chicken breast or pork tenderloin. Marinate overnight in a store-bought or homemade marinade. It'll make everything more tender and flavorful!

Dress to Impress. Coleslaw is a staple at any cookout. But it is often not the healthiest dish of the day. Take a lighter approach and leave the mayo out. Instead, use olive oil, apple cider vinegar and lemon juice. Combine the shredded red and white cabbage, carrots and onions, and top with your new sauce!

Go Green. Serve baked kale chips. They're a low-calorie and nutritious snack. Prep is simple. Buy a bag of kale and pull apart the leaves to form smaller chip-size portions. Next, drizzle with olive oil, sprinkle with your favorite seasoning and pop in the oven for 10-15 minutes at 350 degrees or until the edges are brown but not burnt.

Savor the Sweet. If you're looking for a dessert that won't add inches to your waistline, gather your favorite fruits and let the grill do the work. Toss pieces of peaches, bananas, pineapples or watermelon on the open flame and watch their natural sugars caramelize into a tasty treat that everybody will love. Want to make it richer without breaking the calorie bank? Top the fruit with a half-cup scoop of frozen yogurt.

Have H2O. We all know that we need to drink more water. But it can seem boring. Mix things up and infuse your water with fruits and herbs for a nice flavor. Plus, you may get health boosts! A strawberry and sage combo may boost memory properties and lower blood pressure. Mixing lime and mint may help maintain bone and teeth strength. And watermelon and basil can offer antioxidants that may reduce the risk of cancer. How's that for a tall drink of water?



En su siguiente asado, realce el sabor (¡y su salud!)

Estamos disfrutando del verano y, por lo tanto, también de la temporada de asados al aire libre. Con unos cuantos cambios inteligentes, puede disfrutar de un manjar que es tan saludable como sabroso. La siguiente es una lista de platos que son ligeros, refrescantes y buenos para la salud.

Pinchos inteligentes. Reemplace las carnes --que tienen alto contenido de grasa saturada y colesterol-- con sus verduras favoritas. Use la creatividad y colóree a sus pinchos con diferentes opciones ricas en nutrientes, como tomates rojos y verdes, pimentones amarillos y naranja y cebolla morada. ¿Se le antoja la proteína? Elija cortes más magros de carne, como pechuga de pollo sin piel o solomillo de puerco. Marínelos durante toda la noche en una marinada que haya comprado en la tienda o elaborado en su casa. ¡Esto hará que todo esté más suave y sabroso!

La apariencia puede impresionar. La ensalada de col es un elemento básico de cualquier asado. Sin embargo, no siempre es el plato más saludable del día. Para hacerla más ligera, omita la mayonesa. En su lugar, use aceite de oliva, vinagre de cidra de manzana y jugo de limón. ¡Combine col roja y blanca, las zanahorias y las cebollas ralladas y viértalas encima su salsa nueva!

Váyase por lo verde. Sirva totopos de col rizada horneada. Es un refrigerio nutritivo de bajas calorías y su preparación es sencilla. Compre una bolsa de col rizada y separe las hojas para elaborar porciones más pequeñas de tamaño de totopo. En seguida, rocíe el aceite de oliva, espolvoree su sazón favorito y hornee de 10 a 15 minutos a 350 grados o hasta que los bordes estén tostados, pero no quemados.

Saboree la dulzura. Si busca un postre que no añada pulgadas a su cintura, reúna sus frutas favoritas y deje que el asador haga el trabajo. Coloque trozos de duraznos, plátanos (bananos), piñas o sandías sobre la llama y vea como, al caramelizarse, su azúcar natural se convierte en una sabrosa golosina que encantará a todos. ¿Quiere hacer el postre más denso sin desfalcar al banco de calorías? Coloque media taza de yogurt congelado sobre la fruta.

Beba H2O. Todos sabemos que necesitamos tomar más agua. Sin embargo, eso es algo que puede parecerle aburrido. Introduzca variedad e infunda el agua con frutas y hierbas para inyectarles un lindo sabor. Además, ¡puede obtener bondades para la salud! La combinación de fresas y salvia puede aumentar las propiedades para la memoria y bajar la presión sanguínea. El limón y la menta mezclados pueden ayudar a mantener la fortaleza de los huesos y dientes. Y la sandía y albahaca ofrecen antioxidantes que pueden reducir el riesgo de padecer cáncer. ¿Qué le parece obtener todo eso de tan sólo un gran vaso de agua?



5 Hacks for Easier Living

Sometimes we can make our daily lives simpler — we're just not seeing how! Next time you're looking to solve an issue around your home or make one of your habits more useful, figure out whether you can do it using items that are right in front of you or by making a simple change. Here are a handful of neat life hacks that you can try out.



Organize your pantry with old soda boxes. A great way to keep canned goods visible and in one place is to recycle fridge packs of soda. Use scissors to make the opening big enough for a typical can. With craft glue and scrapbook or wrapping paper, you can give your boxes a more uniform look. Keep cans of the same food in one box for easy access.



Freeze bacon strips this way. Bacon is a great way to add flavor to dishes, but it only keeps in the fridge for about a week. Since you may only want to use one or two pieces at a time, a great way to cut down on waste is to freeze it in single slices. Coil your bacon slices up like Fruit by the Foot, then freeze them on a baking sheet until solid, about 30 minutes. Store coils in zip-top plastic bags. Slices can be thawed, microwaved or minced while still frozen.



Use ice cubes to remove carpet dents left by furniture. Moving around the items in your place can be a simple way to create a new vibe without going all out. When you have carpet or rugs, you'll want to find a way to remove those deep dents left behind by heavier objects. To do this, just place ice cubes along the length of the dent. Let the ice cubes melt overnight. In the morning, the carpet fibers should be back to normal. If they still need a little extra care, fluff the fibers with a fork or credit card.



Use a candle or a bar of soap to fix sticking wooden drawers. If you're having trouble with sticky wooden drawers, there's a fast solve. Remove the sticking drawers and rub a candle or a bar of soap along the tracks and where the drawers touch the dresser. That's it! Now it should be smooth sliding.



Hide the paint smell with vanilla extract. Giving your walls a fresh coat? Great! That strong paint smell can be a real downer, though. Mask the odor by adding one table-spoon of vanilla extract per gallon of paint. This will keep your home smelling nice without changing the color of your walls.

5 Trucos para hacer más fácil la vida

En ocasiones podemos hacer nuestra vida cotidiana más sencilla, ¡simplemente no vemos cómo! La próxima vez que busque solucionar un problema en su hogar o conseguir que uno de sus hábitos sea de mayor utilidad, averigüe si puede hacerlo usando artículos que estén justo frente a usted o haciendo un cambio sencillo. Los siguientes son unos cuantos trucos para la vida buenísimos que puede probar.



Organice su despensa con cajas de refresco usadas. Una forma maravillosa de mantener sus productos enlatados visibles y en el mismo lugar es reciclar los paquetes de refrescos. Con unas tijeras, haga un orificio lo suficientemente grande como para que quepa una lata típica. Con pegamento de manualidades y papel para elaborar libros de recuerdos o de envolver puede hacer que sus cajas se vean más uniformes. Para acceder a las latas del mismo alimento más fácilmente, manténgalas en la misma caja.



Congele las tiras de tocino de esta forma. El tocino representa una forma fabulosa de añadir sabor a los platos, pero sólo dura en el refrigerador una semana aproximadamente. Dado que quizá sólo quiera usar una o dos piezas cada vez, una forma fabulosa de reducir el desperdicio es congelar cada una de las rebanadas separadamente. Enrolle las rebanadas de tocino como la golosina Fruit by the Foot y después congélelas en una charola de hornear hasta que estén sólidas, alrededor de 30 minutos. Guarde estas rebanadas enrolladas en bolsas plásticas con cierre hermético. Las rebanadas pueden descongelarse, cocinarse en el horno de microondas o picarse mientras están todavía congeladas.



Use cubos de hielo para eliminar las hendiduras que quedan en las alfombras después de mover muebles. Mover los artículos de su hogar puede ser una forma sencilla de crear un ambiente nuevo sin tirar la casa por la ventana. Sin embargo, si tiene alfombra o tapetes, querrá encontrar una forma de eliminar esas profundas hendiduras que dejan los objetos más pesados. Para esto, simplemente coloque cubos de hielo en toda la extensión de la hendidura y deje que los cubos de hielo se derritan durante la noche. En la mañana, las fibras de la alfombra debieran estar normales otra vez. Si todavía necesitan un poco más de atención, use un tenedor o una tarjeta de crédito para esponjarlas.



Use una vela o jabón en barra para arreglar cajones de madera que se atoren. Si tiene problemas con cajones de madera que se atorán, hay una forma fácil de solucionarlos. Retire los cajones en cuestión y fróteles una vela o un jabón en barra por los rieles y en donde toquen el mueble. ¡Es todo! Después de esto, debieran correr sin problemas.



Use extracto de vainilla para ocultar el olor a pintura. ¿Está regalándoles una mano de pintura a sus paredes? ¡Fabuloso! Sin embargo, ese fuerte olor a pintura puede ser verdaderamente molesto. Oculte el olor a pintura añadiendo una cucharada de extracto de vainilla a cada galón de pintura. Esto mantendrá a su hogar con un agradable aroma sin cambiar el color de las paredes.

Tried-and-True Financial Health Tips

Money makes the world go round, so we can't stop thinking about it. This can pile on our stress in daily life. Some people respond to this kind of stress by blocking out the details that might help them get to a better place. When thinking about financial health, there are a few basics to keep in mind.

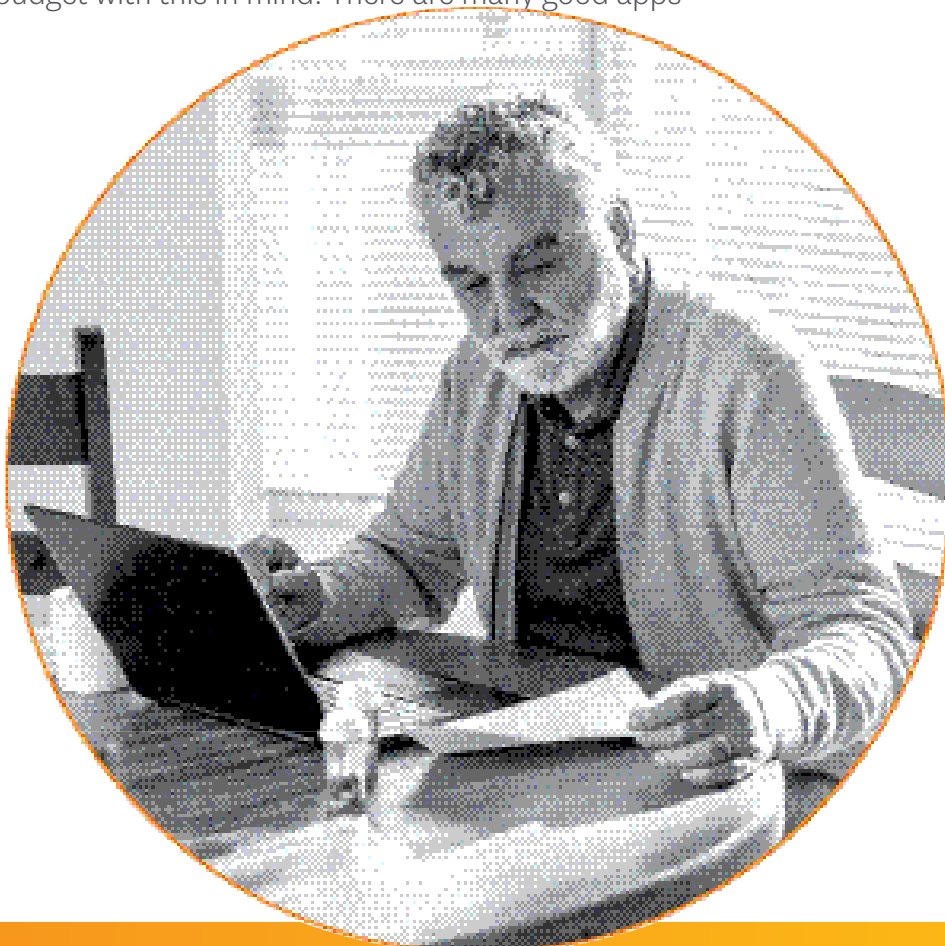


Know your net worth. A good starting point with money matters is to know what you're working with. This includes your net worth — the difference between what you own and what you owe. To figure this out, you can make a list of your assets (what you own) and your liabilities (what you owe). Your net worth figure will be your assets minus your liabilities. Your net worth will change over time. Recalculate it at least once every year.

Plan, plan, plan. It can be hard to stick to a budget, but planning is worth it. When you create a spending plan, you are taking an honest look at what you can afford to buy. Be clear with yourself on needs versus wants, and create your budget with this in mind. There are many good apps that can assist you. By being aware, you become more able to make small changes that help you meet your goals.

Save for later. The sooner you can start saving money, the better. Only you can decide what is right for you and your budget, but having a savings cushion is a good way to get through sudden life changes. A common piece of expert advice is to devote at least 20 percent of your after-tax income to paying off debts and putting money into an emergency fund and retirement accounts.

There's a lot of money advice out there. The right advice for you depends on your income, your goals and the kinds of changes you can commit to daily.



Consejos de salud financiera probados y verificados

El dinero hace girar al mundo, de manera que no podemos dejar de pensar en él. Esto puede aumentar nuestro estrés de la vida cotidiana. Algunas personas responden ante este tipo de estrés bloqueando los detalles que podrían ayudarles a colocarse en una mejor situación. Al pensar sobre la salud financiera, hay unos puntos básicos que deben tenerse en mente.

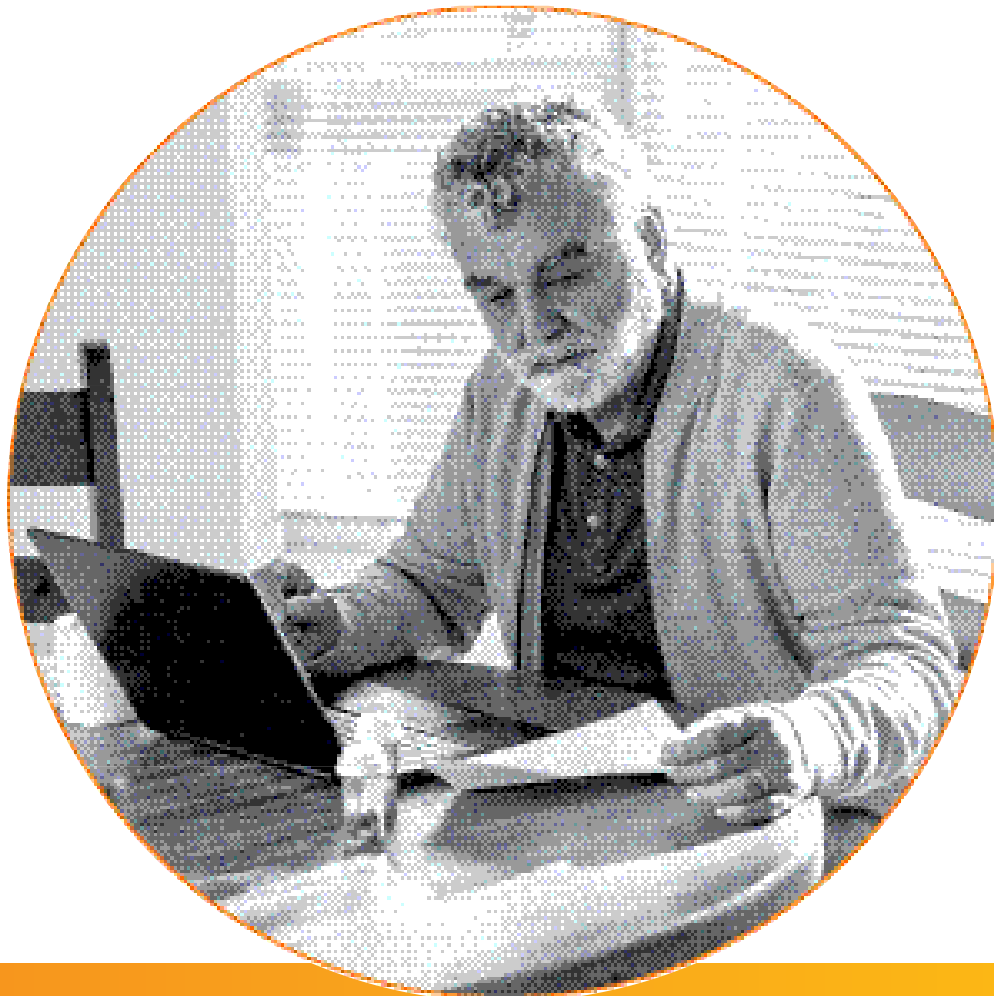


Conozca su valor neto. Un buen punto de partida al tratarse de asuntos de dinero es saber su situación actual. Esto incluye conocer su valor neto: la diferencia entre lo que es suyo y lo que debe. Para determinar esto, puede hacer una lista de sus bienes (lo que es suyo) y sus deudas (lo que debe). La cifra de su valor neto será sus bienes menos sus deudas. Como su valor neto cambia con el tiempo, calcúlelo por lo menos una vez al año.

Planee, planee, planee. Podría ser difícil apegarse a un presupuesto, pero planear vale la pena. Al elaborar un plan de gastos, verá honestamente cuánto puede costear comprar. Tenga en claro lo que necesita, en comparación con lo que quiere y elabore su presupuesto teniendo esto en mente. Hay muchas aplicaciones buenas que pueden asistirle. Al estar consciente de esto, tendrá más capacidad para hacer pequeños cambios que le ayuden a alcanzar sus metas.

Ahorre para después. Entre más pronto empiece a ahorrar dinero, mejor. Sólo usted puede decidir lo que es correcto para usted y su presupuesto, pero tener un colchón de ahorros es una buena forma de poder sobrellevar los cambios de vida repentinos. Un dato común de consejo experto es dedicar por lo menos el 20 por ciento de su ingreso después de impuestos a pagar las deudas y abonar dinero en un fondo para emergencias y cuentas de jubilación.

Aunque circulan muchos consejos sobre el dinero, el consejo correcto para usted depende de su ingreso, sus metas y los tipos de cambios que puede comprometerse hacer a diario.



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'doowol ninizingo bee ná haz'á, t'áa haada yit' éego kodóo naaltsos da nich'í áł'įigo nitsaago ak'e'eshchįigo da dóó há ata' hane'go da éi doodago t'áa ha'at'ihida Diné k'ehjí bee shiká a'doowol ninizingo bee ná ahóót'í. Ákót' éego shiká a'doowol ninizingo hódahgo béesh bee hane'í biká'įi' hodíilnih.

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 للأصوية والإعاقات والمساعدات الإضافية بأحرف كبيرة ونصوص وغيرها من الأمثلة لتبديلة مجافاً 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 serbisyo, mas malaking font, oral translation, at iba pang mga alternatibong format. Upang makuha 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、そのほか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 सेवाएं, सहायक उपकरण और सेवाएं, बड़ी फॉन्ट्स, 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 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

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

Western Sky Community Care 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

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

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

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