



WHOLE you

2023 Autumn Bulletin

Current address:

WESTERN SKY COMMUNITY CARE
5300 Homestead Rd. NE
Albuquerque, NM 87110

Address after December 1, 2023:

WESTERN SKY COMMUNITY CARE
8801 Horizon Boulevard NE
Suite 450
Albuquerque, NM 87113

1-844-543-8996

westernskycommunitycare.com



Image by user15245033 on Freepik



WHOLE you



Welcome!

Soon we will say goodbye to 2023 and hello to 2024. A whole new year is ahead of us, so it's a pleasure to bring you a new edition of **Whole You**, a newsletter from Western Sky Community Care.

I am Jean Wilms, Western Sky Community Care President and CEO, and I hope this newsletter finds you well. In this issue we're bringing you plenty of useful articles. You'll learn about how healthy teeth can keep all of you healthy. We'll look at things like high blood pressure and prostate cancer, and we'll have some fun, with a journal activity, free gift ideas, and a tasty hot chocolate recipe.

I also want to pass along an important reminder about your Medicaid redetermination. It's the eligibility process you must go through to keep your Centennial Care coverage. You will get a notice from the state about the steps you need to take to renew your coverage. Please visit [Renew New Mexico - Home \(nm.gov\)](https://www.nm.gov) to see if you still qualify. If not, our www.ambetter.westernskycommunitycare.com plans could be an option.

I really hope you enjoy our latest edition and that it helps you take care of the whole you.

¡Bienvenidos!

Pronto nos despediremos del 2023 y recibiremos el 2024. Un nuevo año nos espera. Nos complace acercarle una nueva edición de **Whole You**, un boletín informativo de Western Sky Community Care.

Soy Jean Wilms, Presidenta y CEO de Western Sky Community Care, y espero que se encuentre bien al recibir esta carta. En esta edición, le acercamos muchos artículos útiles. Aprenderá de qué manera tener los dientes sanos puede ayudar a que todos se estén saludables. Obtendrá información sobre la presión arterial alta y el cáncer de próstata. También nos divertiremos con una actividad en la que escribirá un diario, le daremos ideas de regalos gratuitos, y encontrará una deliciosa receta de chocolate caliente.

También quiero hacerle un recordatorio importante sobre la redeterminación de <Medicaid>. Así se denomina el proceso de elegibilidad por el que debe pasar para mantener su cobertura de <Medicaid>. Recibirá un aviso del estado sobre los pasos que debe seguir para renovar su cobertura. (Es posible que no necesite hacer nada). También puede visitar [Renew New Mexico - Home \(nm.gov\)](https://www.nm.gov) para ver si aún califica para Medicaid. Si ya no califica, nuestros planes de www.ambetter.westernskycommunitycare.com pueden ser una opción.

Realmente espero que disfrute esta última edición y que le resulte útil para cuidarse mejor en todos los aspectos.

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>.

A Healthy Smile Means a Healthy You

Taking care of your teeth does more than give you a great smile.

Of course, it can keep you from getting bad breath, gum disease and tooth decay, but did you know taking care of your teeth can affect the health of your whole body? When your mouth isn't healthy, it can increase your risk for stroke and heart disease.

TWICE A DAY, EVERY DAY.

The good news — brushing your teeth is one of the best and easiest ways to keep your mouth healthy. Brush your teeth twice a day, and get all sides of your teeth and your tongue. This will get rid of germs and leftover food. Use a toothbrush with soft bristles. Brush for two minutes each time, using gentle, circular strokes.

To keep your toothbrush clean, don't lay it on a sink counter or in a closed space where germs can grow. Keep it in a toothbrush holder or small jar or vase. Get a new toothbrush every three to four months and right away after you have been sick. Flossing helps clean between your teeth, where cavities usually start. Slide the floss between your teeth and gently move it between each tooth all the way to your gum line.

TAKE A SEAT IN YOUR DENTIST'S CHAIR.

Regular visits to your dentist will include an exam and cleaning to get rid of plaque that can build up in any spaces you miss when brushing and flossing. Your dentist will check for any tooth decay and gum disease as well as signs of other health issues like vitamin deficiencies and even diabetes. And they'll make sure any dental work is still holding up and doing its job.

HAVE A TOOTH-HEALTHY DIET.

Certain foods and drinks are great for your teeth — others are not so great. Drinking water is great. It washes away food and germs during the day. Foods that have lots of calcium and protein are also good choices — like carrots, almonds and cheese. On the other hand, chewy, sticky, sugary foods and sweet drinks can damage the enamel surface of your teeth. They can cause decay, so avoid them when you can, and when you can't, rinse your mouth with water or brush your teeth. If you chew gum, choose sugar free.



Una sonrisa saludable es el reflejo de una persona saludable

El cuidado de los dientes no solo tiene como objetivo tener una sonrisa hermosa.



Por supuesto, puede evitar el mal aliento, enfermedades de las encías y caries. Pero, ¿sabía que el cuidado de los dientes puede afectar la salud de todo el cuerpo? Cuando la boca no está sana, puede aumentar el riesgo de sufrir derrame cerebral y enfermedad cardíaca.

DOS VECES AL DÍA, TODOS LOS DÍAS.

La buena noticia es que cepillarse los dientes es una de las mejores formas de mantener la boca sana y es algo muy fácil de hacer. Cepílese dos veces al día, limpiando todos los lados de los dientes y la lengua. De esta manera, eliminará los gérmenes y los restos de comida. Use un cepillo de dientes con cerdas suaves. Cepílese durante dos minutos por vez, con movimientos suaves y circulares.

Para mantener su cepillo de dientes limpio, no lo coloque sobre un fregadero o en un espacio cerrado donde se puedan generar gérmenes. Guárdelo en un soporte para cepillos de dientes, en un frasco o vaso pequeño. Renueve el cepillo de dientes cada tres o cuatro meses o inmediatamente después de haber estado enfermo. El uso del hilo dental también es un paso importante porque ayuda a limpiar entre los dientes, donde generalmente comienzan las caries. Deslice el hilo dental entre los dientes y muévelo suavemente hasta la línea de las encías.

ACUDA AL DENTISTA.

Las visitas periódicas al dentista incluirán un examen y una limpieza para eliminar la placa que se puede acumular en los espacios que se pasan por alto al cepillarse los dientes y usar hilo dental. Su dentista verificará si hay caries y enfermedades en las encías, así como signos de otros problemas de salud, como deficiencias de vitaminas e incluso diabetes. También se asegurará de que los arreglos dentales sigan bien pegados y estén cumpliendo su objetivo.

HAGA UNA DIETA SALUDABLE PARA LOS DIENTES. Ciertos alimentos y bebidas son excelentes para los dientes; pero otros no. Beber agua es excelente porque elimina los alimentos y los gérmenes durante el día. Los alimentos que tienen mucho calcio y proteínas también son buenas opciones, como las zanahorias, las almendras y el queso. Por otro lado, los alimentos masticables, pegajosos y azucarados y las bebidas dulces pueden dañar la superficie del esmalte y provocar caries, así que evítelos si puede y, cuando no sea posible, enjuáguese la boca con agua o cepílese los dientes. Si masca chicle, elija opciones sin azúcar.

Fighting America's #1 Killer: High Blood Pressure

Sometimes you hear it called “the silent killer.” Sometimes you hear it called “hypertension.” Whatever it’s called, if you have high blood pressure, you may not feel it. But it can quietly harm your blood vessels and cause dangerous health problems. There is no cure for high blood pressure, but your doctor can give you medicine to help it, and you can also make changes in your life that lower your risk for the things high blood pressure can cause, including heart disease, stroke and kidney disease.



Here are six things you can do to fight high blood pressure:

1 GET YOUR BLOOD PRESSURE CHECKED, AND LEARN WHAT THE NUMBERS MEAN.

If your doctor says you have high blood pressure, you can check it yourself on a regular basis. That way you will know if any changes you make in your health habits are working.

2 LOSE WEIGHT IF YOU NEED TO.

Being overweight can increase your risk, so talk with your doctor about ways to get to a healthy weight.

3 GET EXERCISE.

Try to exercise for 30 minutes every day. It can be something as simple as a bicycle ride or a brisk walk. Talk to your doctor about developing an exercise program.

4 DO NOT SMOKE.

If you smoke and it’s hard to quit, your doctor can help you.

5 LIMIT ALCOHOL.

Men should have no more than two drinks per day, and women should have no more than one drink per day.

6 SLEEP WELL.

Getting enough sleep is important for your health overall. If you often get too little sleep, it can raise your risk for high blood pressure.

Luche contra el asesino n.º 1 de Estados Unidos: la presión arterial alta

A veces la llaman “el asesino silencioso,” otras “hipertensión.” Independientemente del nombre, si tiene presión arterial alta, es posible que no sienta nada, pero esta enfermedad puede dañar silenciosamente los vasos sanguíneos y causar problemas de salud peligrosos. No existe una cura para la presión arterial alta, pero su médico puede darle medicamentos que ayudarán a mejorarla. Además, también puede hacer cambios en su vida que reduzcan el riesgo de lo que puede causar la presión arterial alta, que incluye enfermedad cardíaca, derrame cerebral y enfermedad renal.

Estas son seis cosas que puede hacer para combatir la presión arterial alta:

1 CONTROLE LA PRESIÓN ARTERIAL Y APRENDA QUÉ SIGNIFICAN LOS VALORES.

Si su médico le dice que tiene presión arterial alta, puede controlarse usted con regularidad. De esa manera, puede saber si los cambios que realiza en sus hábitos de salud están haciendo efecto.

2 BAJE DE PESO SI LO NECESITA.

Tener sobrepeso puede aumentar el riesgo que tiene, así que hable con su médico sobre las formas de lograr un peso saludable.

3 HAGA EJERCICIO.

Pruebe durante 30 minutos todos los días. Puede ser algo tan simple como hacer un paseo en bicicleta o caminar activamente. Hable con su médico sobre el desarrollo de un programa de ejercicios.

4 NO FUME.

Si fuma y le resulta difícil dejar el hábito, su médico puede ayudarle.

5 LIMITE EL CONSUMO DE ALCOHOL.

Los hombres no deben tomar más de dos copas al día y las mujeres no más de una copa al día.

6 DUERMA BIEN.

Dormir lo suficiente es importante para su salud en general. Si duerme muy poco con frecuencia, el riesgo de tener presión arterial alta puede aumentar.



Write On

Try journaling.

Sometimes, the busy season or gray skies can make us feel stressed or down. Journaling can be a great way to feel back in control, have a sense of thankfulness, and put any problems or concerns in perspective. You can do this using any notebook, diary or paper, and it doesn't have to take long. Just ten minutes can make a difference. Yet for many people, writing can feel like it's hard to know where to start. Use these ideas to help you get started.

- ▶ Make a list of 10 things you are grateful for today.
- ▶ What was the happiest moment of your life? Write down where you were, what you did and who was there. Write as many details as you can remember.
- ▶ How is your day or week going so far? Write down any good or bad things that happened, how you feel about them and if you learned something new.
- ▶ How are you different from the person you were five years ago?
- ▶ Write a letter to your teenage self.
- ▶ List your goals for this week, month or year. Do they match the goals of what you want to do with your life?
- ▶ What is on your bucket list? List the things you want to do in the next five years.
- ▶ What makes you unique?
- ▶ How do you trust yourself to make big decisions?
- ▶ What are some of the important lessons you have learned in your life?



These are just a few ideas of things you can write and think about. The more you write, the easier it will get, and the more ideas will come your way. Just remember, you're important, and it is important to spend time reflecting on your life and what matters to you.

Escriba

Intenta llevar un diario.

A veces, la temporada pico o el mal clima pueden hacernos sentir estresados o deprimidos. Escribir un diario puede que sea una excelente manera de recuperar el control, tener una sensación de agradecimiento y poner cualquier problema o preocupación en perspectiva. Puede usar cualquier cuaderno, diario o papel, y no debe tomarle mucho tiempo. Solo diez minutos pueden marcar la diferencia. Sin embargo, para muchas personas, puede resultar difícil saber por dónde empezar. Estas ideas pueden ayudarle a comenzar.

- ▶ *Haga una lista de 10 cosas por las que hoy siente agradecimiento.*
- ▶ *¿Cuál fue el momento más feliz de su vida? Tome nota de dónde estaba, qué hizo y quién estaba allí. Escriba tantos detalles como pueda recordar.*
- ▶ *Hasta ahora, ¿cómo va su día o semana? Anote cualquier cosa buena o mala que haya sucedido, cómo se siente al respecto y si aprendió algo nuevo.*
- ▶ *¿En qué se diferencia usted de la persona que era hace cinco años?*
- ▶ *Escríbale una carta al adolescente que alguna vez fue.*
- ▶ *Haga una lista de sus metas para esta semana, mes o año. ¿Coinciden con las metas que tiene para su vida?*
- ▶ *¿Cuál es su lista de deseos? Haga una lista de las cosas que quiere hacer en los próximos cinco años.*
- ▶ *¿Qué características hacen de usted una persona única?*
- ▶ *¿Confía en su propio criterio para tomar decisiones importantes?*
- ▶ *¿Cuáles son algunas de las lecciones importantes que ha aprendido en su vida?*

Estas son solo algunas ideas de lo que puede escribir y sobre lo que puede reflexionar. Cuanto más escriba, más fácil será y más ideas se le ocurrirán. Solo recuerde, usted es importante y es fundamental dedicar tiempo a reflexionar sobre su vida y lo que vale la pena para usted.



Prostate Cancer Awareness

It's November — time to talk about prostate cancer.

Prostate cancer is the most common cancer found in men in America. Each year, about 1 in 9 men will find out they have prostate cancer. Your risk of getting prostate cancer grows with age. But it doesn't just happen to older men. Black men are more likely to get prostate cancer. Men who have a brother or father with prostate cancer are also more likely to get the disease.

A PSA test is a way doctors can test for prostate cancer and find it early. If you're 50 or older, talk to your doctor about getting the test. If you are Black or have a close family member with prostate cancer, do it at age 45.

Good food choices might lower your risk for prostate cancer.

Choose low-fat meats. Avoid fatty meats like beef, bacon and sausage. When you can, choose lower-fat meats like chicken or fish. You can also choose veggie burgers.

Eat lots of broccoli. Choose vegetables like broccoli, cabbage, turnips and kale. These have vitamins C, E and K and can help curb cancer.

Enjoy omega-3s. Foods high in omega-3 fatty acids can lower your risk of prostate cancer. These include salmon, tuna, mackerel, flaxseed, chia seeds and leafy dark green vegetables.

Here's to tomatoes. Tomatoes can help fight prostate cancer and other forms of cancer. Put tomato slices on your sandwich or in your salad. You can also drink tomato juice when you're thirsty or add salsa on top your favorite foods. You can also have pasta with tomato-based sauce or a bowl of tomato soup.

Have a cup of green tea. The leaves that make green tea can also help reduce prostate cancer risk. A cup of green tea can also do other good things, like lower stress and blood pressure and protect against heart disease. When you drink tea, make sure to keep the sugar at a minimum.



Concientización sobre el cáncer de próstata

Es noviembre, mes para que los hombres se dejen

El cáncer de próstata es el cáncer más común que afecta a los hombres en Estados Unidos. Cada año, aproximadamente 1 de cada 9 hombres será diagnosticado con cáncer de próstata. El riesgo de contraer este tipo de cáncer aumenta con la edad. Pero no solo les sucede a los mayores. Los hombres de raza negra son más propensos a tener cáncer de próstata. Aquellos que tienen un hermano o padre con cáncer de próstata también tienen más probabilidades de contraer la enfermedad.



Una manera que ayuda a los médicos a detectar el cáncer de próstata en forma temprana es hacer una prueba del antígeno prostático específico (PSA). Si tiene 50 años o más, hable con su médico acerca de hacerse la prueba. Y si es de raza negra o tiene un familiar cercano con cáncer de próstata, hágalo a los 45 años.

Optar por alimentos buenos podría reducir el riesgo de cáncer de próstata.

Elija carnes con poca grasa. Evite las carnes grasosas como la carne de res, el tocino y las salchichas. Cuando pueda, elija carnes con poca grasa como el pollo o el pescado. También puede elegir hamburguesas vegetarianas.

Coma mucho brócoli. Elija verduras como el brócoli, el repollo, los nabos y la col rizada porque tienen vitaminas C, E y K, y pueden ayudar a contener el cáncer.

Disfrute de los omega-3. Los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 pueden reducir el riesgo de tener cáncer de próstata. Estos se encuentran, entre otros, en el salmón, el atún, la caballa, la linaza, las semillas de chía y los vegetales de hoja verde oscuro.

¡Un brindis por los tomates! Los tomates pueden ayudar a combatir el cáncer de próstata y otras formas de cáncer. Agregue rodajas de tomate a un sándwich o ensalada. También puede beber jugo de tomate cuando tenga sed o agregar salsa encima de sus comidas favoritas. Además, puede comer pasta con salsa a base de tomates o un plato de sopa de tomate.

Tome una taza de té verde. Las hojas del té verde también pueden ayudar a reducir el riesgo de tener cáncer de próstata. Una taza de té verde, además, puede tener efectos positivos, como reducir el estrés y la presión arterial y proteger contra enfermedades cardíacas. Cuando beba té, asegúrese de usar la menor cantidad de azúcar posible.

Gifts from the Heart

You don't have to spend a lot of money to show someone you care.

In fact, some of the most thoughtful and meaningful gifts can be things you create. Here are some ideas.

Share memories. If you and a loved one have done lots of fun things together, write down some of your best memories or make a little box filled with mementos of those times, like ticket stubs and pictures. Attach a note to each item that says why you saved it.

Make a game. Create a “winter bingo” game. On cards, draw a block of 25 squares. In each square, write or draw something that makes winter special. Make sure each card has the pictures or words in a different order. You could also create a family “guess who” game, making cards with fun facts or sayings from each family member.

Make hand warmers or heating pads. Put two pieces of fabric on top of each other and cut them together into a simple shape, like a circle or square. You can make them small, for hand warmers, or large, for a heating pad to help with back pain. Place right sides together and sew the pieces about a quarter inch from the outside edge. Leave a two-inch opening. Flip the fabric right side out again. Using a funnel, fill the pouch with dry, uncooked rice, and sew the opening shut. To heat them, microwave for about one minute.

Make a happiness jar. Pick a pretty jar and wash off the label. Cut small strips of paper, and write encouraging notes on each piece. It could be things you like about that person, good thoughts or any ideas you think the person would like. Put the notes in the jar then decorate the jar with ribbon.

Give your time. Are you good at organizing? Cleaning? Cooking? Or would your loved one just want you to come over and read to them or go for a walk? Make a coupon and give them the gift of time.



Regalos desde el Corazón

No es necesario gastar mucho dinero si quiere demostrarle a alguien que es importante para usted.

De hecho, algunos de los obsequios más meditados y significativos pueden ser cosas que usted haga. Le damos algunas ideas.

Comparta recuerdos. Si usted y un ser querido han compartido muchas cosas divertidas, escriba algunos de sus mejores recuerdos o haga una pequeña caja con suvenires de esos momentos, como una colección de entradas a eventos y fotografías. Incluso podría sumar una nota a cada elemento que relate cómo lo consiguió o por qué lo guardó.

Haga un juego. Cree un “bingo de invierno”. En tarjetas, dibuje una cuadrícula con 25 cuadros. En cada cuadro, escriba o dibuje algo que haga del invierno un momento especial. Asegúrese de que cada tarjeta tenga las imágenes o las palabras en un orden diferente. También puede crear un juego familiar de “adivina quién,” con tarjetas que cuenten hechos o cosas divertidas que haya dicho cada miembro de la familia.

Fabrique calentadores de manos o almohadillas térmicas. Coloque dos trozos de tela uno encima del otro y córtelos para darles una forma simple, como un círculo o un cuadrado. Puedes hacerlos pequeños, para calentar las manos, o grandes, como una almohadilla térmica para ayudar con el dolor de espalda. Coloque los lados derechos juntos y cosa las piezas aproximadamente a un cuarto de pulgada del borde exterior. Deje una abertura de dos pulgadas. Voltee la tela hacia el derecho nuevamente. Usando un embudo, llene la bolsa con arroz crudo seco y cosa la abertura para cerrarla. Para calentarlos, colóquelos en el microondas durante aproximadamente un minuto.

Fabrique un frasco de la felicidad. Elige un frasco bonito y lava la etiqueta. Corte pequeñas tiras de papel y escriba notas motivadoras en cada una. Podrían ser cosas que le gustan de esa persona, pensamientos positivos o cualquier idea que crea que podría gustarle. Coloque las notas en el frasco y luego decórelo con una cinta.

Regale su tiempo. ¿Se destaca en la organización? ¿En la limpieza? ¿En la cocina? ¿O tiene un ser querido que simplemente querría que usted fuera y le leyera algo o le acompañara a caminar? Haga un cupón y regáله tiempo en algo en lo que usted realmente se destaque.

Snowman Soup?

¿Sopa de muñeco de nieve?

If a winter day is feeling cold and gray, use this fun recipe to warm things up.

INGREDIENTS

- Milk — dairy or whatever kind you like
- Sugar
- Chocolate chips
- Large marshmallows — not the mini kind
- Gel icing in a tube — black and orange
- Whipped cream

DIRECTIONS

- 1 Make hot chocolate. Pour the milk into a mug without filling it all the way to the top. Add a small spoonful of sugar and a small handful of chocolate chips to the milk. Stir to dissolve the sugar. Microwave the milk for 1 minute. Stir. Then microwave for 1 more minute. Stir until the chocolate chips have melted.
- 2 Draw a snowman face on the marshmallows. Use the gel icing to draw a snowman face on each of your marshmallows. Simple black dots can form the “coal” eyes and mouth, and you can use orange icing to make a carrot nose.
- 3 Top the hot chocolate with whipped cream, drop in two or three snowman marshmallows, and enjoy.

Wishing you a winter season that's merry and bright

Si un día de invierno siente frío y desánimo, con esta divertida receta podrá entibiar las cosas.

INGREDIENTES

- Leche — productos lácteos o del tipo que prefiera
- Azúcar
- Chispas de chocolate
- Malvaviscos grandes — no del tipo pequeño
- Envase cilíndrico de glaseado en gel — si tiene, en colores negro y naranja
- Crema batida

INSTRUCCIONES

- 1 Haga chocolate caliente. Vierta la leche en una taza sin llenarla hasta el tope. Agregue a la leche una cucharada pequeña de azúcar y un puñado pequeño de chispas de chocolate. Revuelva para disolver el azúcar. Caliente la leche en el microondas durante 1 minuto. Revuelva, luego caliente nuevamente en el microondas durante 1 minuto más. Revuelva hasta que las chispas de chocolate se hayan derretido.
- 2 Dibuje una cara de muñeco de nieve en los malvaviscos. Use el glaseado en gel para dibujar una cara de muñeco de nieve en cada uno de los malvaviscos. Unos simples puntos negros pueden formar los ojos y la boca de “carbón”, y puede usar glaseado naranja para hacer una nariz de zanahoria.
- 3 Cubra el chocolate caliente con crema batida, agregue dos o tres malvaviscos de muñeco de nieve; y disfrútelo.



Le deseamos un invierno alegre y luminoso



Western Sky Community Care Telehealth— anytime, anywhere medical advice!

Telehealth is your convenient, 24-hour access to in-network healthcare providers for non-emergency medical issues. Get medical advice, a diagnosis or a prescription by video.

Use Telehealth when you're at home, in the office or even on vacation. It's available when you need it, or make an appointment for a time that works with your schedule.

Get medical help for illnesses such as:



Colds, flu & fevers

Rash, skin conditions

Sinuses, allergies

Ear infections

Respiratory infections

Behavioral health

Set up and activate your Telehealth account, so it's ready when you need it.

Visit teladoc.com/nm-wscc.

Be on the lookout for your welcome packet from Teladoc!

Such services are funded in part with the State of New Mexico. © 2019 Western Sky Community Care. All Rights Reserved.



Telesalud de Western Sky Community Care— ¡consejo médico en cualquier momento y en cualquier lugar!

Telesalud es su conveniente acceso las 24 horas del día a proveedores de atención de la salud pertenecientes a la red para asuntos de salud que no son emergencias. Obtenga consejo médico, un diagnóstico o una receta por video.

Use los servicios de Telesalud cuando esté en casa, en la oficina o hasta de vacaciones. Están disponibles cuando los necesite o puede hacer una cita cuando sea más conveniente según su horario.

Obtenga ayuda médica para enfermedades como:



Resfriados, gripe y fiebre

Erupción, afección de la piel

Senos paranasales, alergias

Infecciones de oído

Infecciones de las vías respiratorias

Salud conductual

Establezca y active su cuenta de Telesalud, para que esté lista cuando la necesite.

Visite teladoc.com/nm-wscc.



Some of the Value Added Services for Our Members

Algunos de los servicios de valor agregado para nuestros miembros

HOLISTIC CARE GRANTS

Supports whole health that considers the whole person—body, mind, spirit and emotions. The requests can be made by Western Sky Community Care staff, providers, or caregivers. \$250 per household, per year.

NATIVE AMERICAN TRADITIONAL HEALING BENEFIT

Reimbursement to Members for ceremonial or spiritual healing that may assist in their improved behavioral health or physical health management. \$250 per member, per year

DOULA PROGRAM

The Doula program aims to ease the burden of access, address cultural barriers and improve maternal and infant health outcomes. The program offers education, purposeful engagement and 24/7 on-demand access to virtual doulas.

EYEGLOSS REPAIR & REPLACEMENT

Minor repairs to eyeglasses for members of all ages. Replacement lenses are covered for members of any age if broken or deteriorated or there is a change in prescription. 1 pair of eyeglasses (frames and lenses) every 12 months.

BECAS DE ATENCIÓN HOLÍSTICA

Apoyan una salud global que considera a toda la persona en su conjunto—cuerpo, mente, espíritu y emociones. El personal de Western Sky Community Care, los proveedores o los cuidadores pueden presentar las solicitudes. \$250 por hogar, al año.

BENEFICIO DE CURACIÓN TRADICIONAL NATIVA AMERICANA

Reembolso para los afiliados por curación ritual o espiritual que puede ayudar a mejorar su salud conductual o a manejar su salud física. \$250 por afiliado(a), al año.

PROGRAMA DE COMADRONA

El objetivo del programa de comadronas es reducir los problemas de acceso, abordar las barreras culturales y mejorar los resultados de la salud de la madre y el bebé. Ofrece educación, participación con un objetivo y acceso virtual las 24/7 a comadronas cuando lo necesite.

REPARACIÓN Y REEMPLAZO DE GAFAS (ANTEOJOS)

Reparaciones menores para las gafas (anteojos) de los afiliados de todas las edades. El reemplazo de las lentes (micas) está cubierto para los afiliados de cualquier edad si están rotas, deterioradas o si hay un cambio de receta. 1 par de gafas (anteojos) (marcos y lentes/micas) cada 12 meses.

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 shíká a'doowoł nínízingo bee ná haz'á, t'áá haada yit' éego kodóo naaltsoos da nich'í ál'íigo nitsaago ak'e'eshchíigo da dóo há ata' hane'go da éi doodago t'áá ha'át'ihída Diné k'ehjí bee shíká a'doowoł nínízingo bee ná ahóót'i'. Ákót' éego shíká a'doowoł nínízingo hódahgo béesh bee hane'í biká'íji' hodíílnih.

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 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