



WHOLE you



2020 Summer Bulletin

WHOLE you

Your Healthy Source for Living Well

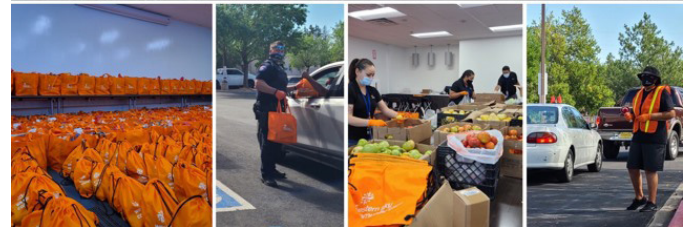
We are excited to bring you a new issue of **Whole You** from Western Sky Community Care. We hope our last issue gave you some ideas for improving your well-being. Stay updated on local events and your health this season with *Whole You!*

In this issue, read tips for **dressing to impress at work and feeding your family on a budget**. Learn how to **fight tooth decay** and **keep up with vaccinations**. Get in the fall spirit and take a closer look at the **trees in your neighborhood**. We'll also offer advice on how to get the most value from your health plan and **make your resume pop**.

Thanks to all of our volunteers and partners for making our first drive-thru Grocery Giveaway a big success in giving 200 ABQ families food in August. Thank you New Mexico Farmers' Markets, Bimbo Bakeries USA, Highway Supply LLC, & Albuquerque Police Department for your supplies and person-power! [#WSCCCares](#) [#AllTogetherNM](#)

You can expect more content for the **whole you** in our next issue.

Now you can have access to your health plan ID card on your phone! Download your ID card at member.westernskycommunitycare.com.



Nos entusiasma brindarle un número nuevo de *Whole You* de Western Sky Community Care. Esperamos que nuestro último número le haya dado algunas ideas para aumentar su bienestar. Esta temporada, ¡manténgase al día sobre eventos locales y su salud con *Whole You!*

En este número puede leer consejos sobre cómo **vestirse para impresionar en el trabajo** y **cómo alimentar a su familia sin salirse de su presupuesto**. Averigüe cómo combatir **las caries dentales** y **mantenerse al día con las vacunas**. Adopte el espíritu otoñal y examine más de cerca los **árboles que crecen en donde vive**. También le ofrecemos consejos sobre cómo obtener el máximo del **valor de su plan de salud** y **hacer que su currículum vitae sobresalga**.

Gracias a todos nuestros voluntarios y socios comunitarios por hacer de nuestro primer evento de Despensa de Alimentos por Drive-Thru todo un gran éxito al dar 200 bolsas de alimentos a las familias en ABQ, en el mes de agosto. Gracias New Mexico Farmers Markets, Bimbo Bakeries USA, Highway Supply LLC. y el Departamento de Policía de Albuquerque por sus suministros y apoyo! [#WSCCCuida](#) [#TodosJuntosNM](#)

En nuestro número siguiente le brindaremos todavía más contenido para **todos los aspectos de su persona**. ¡Ahora puede acceder a su tarjeta de identificación del plan de salud desde su teléfono! Descargue su tarjeta de identificación en member.westernskycommunitycare.com.

7 Tips for Preventing Tooth Decay in Little Ones

Diapers, feeding, sleep times. There's a lot to keep track of with babies and young children. Don't forget to pay attention to oral health. Follow these seven practices to protect your little one.



Wipe gums. After each feeding, grab a piece of gauze or a wet washcloth and clean your child's gums to remove bacteria buildup. Be gentle!



Don't dip. Never coat children's pacifiers with honey or sugar to get them to use it. Protect gums and teeth by using only freshly washed pacifiers.



Begin brushing. Once the first tooth emerges, start with a child-size soft toothbrush and use a tiny amount of kid-friendly toothpaste. (The size of a grain of rice. At age 3, you can use a bit more—the size of a pea.) Don't forget to use non-fluoride toothpaste until they're able to spit on their own.



See a dentist. Schedule the first dentist appointment when the first tooth comes in but no later than the first birthday.



Limit snacking. When your child is able to eat solid food, get in the habit of choosing snacks that are sugar-free or unsweetened. Healthier, teeth-friendly snack choices are fruits and vegetables, low-fat cheese and water.



Use water. Be sure to rinse or brush your child's teeth after they have high-sugar food or drink. When possible, give your child water instead of juice.










Schedule checkups. It's hard to spot tooth decay in infants without a full dental exam. Small, white spots can appear on their gums above the upper front teeth but they may not be visible to you. If you suspect your child has these symptoms, contact a pediatric dentist.

Call 1-844-543-8996 (TTY: 711) to learn more about your dental benefits!

7 consejos para prevenir la caries dental en los pequeños

Los pañales, la alimentación, los horarios de dormir: es mucho lo que hay que mantener en mente al tratarse de bebés y niños pequeños. Sin embargo, no debe olvidarse de prestar atención a su salud oral. Ponga en práctica estos siete consejos para proteger a su pequeño o pequeña.

-  **Límpiele las encías.** Después de cada vez que coma, tome un trozo de gasa o toallita mojada y límpiele las encías para eliminar la acumulación de bacterias. ¡Hágalo suavemente!
-  **Nada en el chupón.** Nunca recubra los chupones de los pequeños con miel o azúcar para hacer que los usen. Protéjales las encías y los dientes usando solamente chupones recién lavados.
-  **Empiece a cepillarle los dientes.** Una vez que le salga el primer diente, empiece a cepillarle los dientes con un cepillo de dientes suave tamaño infantil y una diminuta cantidad de pasta de dientes apta para niños. (El tamaño de un grano de arroz. A los 3 años de edad, puede usar un poquito más: el tamaño de un chícharo.) No olvide usar pasta de dientes sin flúor hasta que su pequeña o pequeño pueda escupir por sí solo o sola.
-  **Consulte a un dentista.** Programe la primera cita con un dentista cuando le salga el primer diente, pero no después del primer cumpleaños.
-  **Restrinja los bocadillos.** Cuando su hijo o hija pueda comer alimentos sólidos, adopte el hábito de elegir refrigerios sin azúcar o no endulzados. Los refrigerios más saludables y compatibles con dientes saludables son las frutas y verduras, el queso con bajo contenido de grasa y agua.
-  **Use agua.** Asegúrese de enjuagar o cepillar los dientes de su hijo o hija después de que haya comido alimentos o bebidas con alto contenido de azúcar. Siempre que sea posible, dé a sus pequeños agua en lugar de jugos.
-  **Programe las revisiones.** Sin hacer un examen dental completo, es difícil ver la caries dental en bebés. Pueden aparecer pequeñas manchas blancas en las encías sobre los dientes frontales de arriba, pero quizá usted no pueda verlas. Si sospecha que su bebé tiene estos síntomas, comuníquese con un dentista pediátrico.

¡Llame al <phone> para obtener más información sobre sus beneficios dentales!

Dress to Impress at Work

Looking sharp on the job can make you more confident. Being polished isn't the most important thing, of course. But a bit of extra confidence can help your work performance—really. Follow some of these tips to make sure you're dressed to impress!

Dress for the job.

How you dress at work should depend on a few factors, like dress code, what you do every day and company culture. To begin, make sure your clothes abide by the guidelines your company's leadership has put forth. Next, consider what you do on a day-to-day basis. You want what you wear to be comfortable for those tasks. Finally, what is your company culture like? Take your cues from here on whether to aim for more casual or formal dress.

Invest in the basics.

As you build your work wardrobe, keep it simple. Choose a base neutral color like black, gray, white or beige and build from there. Find a few well-made items and wear them often. You can make these the center of your wardrobe, and use accessories to make them more versatile.

Try hand-me-downs.

You don't need to ruin your budget. A great way to find high-quality items is to organize a clothing swap with friends. You can also visit secondhand stores. Look for clothes that will last a long time. Do this by paying attention to material: if it's a fabric blend, select a high ratio of natural fibers like cotton and wool to synthetics. For example, you would want a cotton piece of clothing to be at least 60% cotton. Other signs of quality include metal instead of plastic zippers, spare buttons, and solid stitching and seams.

Put your spin on it.

Do you wear a uniform to work? If so, you may have some limits to what you can do with your look. It's okay! Just get creative. Depending on your company's rules, you may still be able to add some personal style to your uniform with touches like unique jewelry, hairstyles or accessories such as ties or socks. Do what you can to feel like you—and shine!

Need a ride to your next job interview?
Call 1-844-543-8996 (TTY: 711) to
learn more about the transportation
services available to you.



WHOLE you

En el trabajo, vístase para impresionar

Verse impecable en el trabajo puede aumentar su autoconfianza. Por supuesto que tener una apariencia cuidada no es lo más importante, pero un poco de autoconfianza adicional puede ayudarle en el rendimiento laboral — de verdad. ¡Siga algunos de estos consejos para asegurarse de vestirse para impresionar!

Vístase para el trabajo.

Su forma de vestir en el trabajo debería depender de unos cuantos factores, como el código de vestir, lo que hace a diario y la cultura de la compañía. Para comenzar, asegúrese de que su ropa cumpla con las pautas que han establecido los líderes de su compañía. A continuación, considere lo que hace a diario. Su ropa debe ser comfortable para esas tareas. Finalmente, ¿cómo es la cultura de su compañía? De acuerdo a esto, decida si debe vestirse en forma más formal o informal.

Invierta en los básicos.

A medida que vaya dando forma a su guardarropa, mantenga la sencillez. Elija un color neutro de base, como negro, gris, blanco o beige y vaya adquiriendo prendas conforme a esto. Encuentre unos cuantos artículos bien hechos y úselos a menudo. Puede hacer de éstos el centro de su guardarropa y usar accesorios para brindarles más versatilidad.

Pruebe a usar artículos de medio uso.

No necesita arruinar su presupuesto. Una fabulosa forma de encontrar artículos de alta calidad es organizar un intercambio de ropa entre amistades. También puede visitar tiendas de segunda mano. Busque ropa que vaya a durar mucho tiempo prestando atención al material: si la tela es un tejido mixto, seleccione una alta proporción de fibras naturales como algodón y lana a comparación con las sintéticas. Por ejemplo, sería preferible que una prenda de algodón tuviera por lo menos el 60% de algodón. Otros signos de calidad incluyen que el cierre sea de metal en lugar de plástico, que la prenda tenga botones extra y costuras sólidas.

Póngale su toque personal.

¿Usa uniforme en el trabajo? De ser así, podría tener ciertos límites de lo que puede hacer con su ropa. ¡Lo cual está bien! Simplemente use su creatividad. Dependiendo de las reglas de su compañía, quizá aun así pueda añadir cierto grado de estilo personal a su uniforme poniéndole toques como un peinado, joyería o accesorios únicos, así como corbatas o calcetines. Haga lo que pueda para sentirse más usted ¡y brillar!

¿Necesita transporte a su siguiente entrevista de trabajo? Llame al Call 1-844-543-8996 (TTY: 711) para informarse más sobre los servicios de transporte que tiene a su disposición.



Staying current on shots is important for you and your kids. Protect your health and the health of those around you by following these vaccination tips.

- 1 Keep records.** Keep track of shots you and your children receive and store these records in a safe place. This can save you time and money. It can also help you avoid getting a shot you don't need. Can't find the records you need? Talk to your primary care provider.
- 2 Stay current.** Even if you got all your shots as a child, some require "boosters" to remain effective. Depending on your age and health conditions, you may also be at risk for diseases that can be prevented or have their effects lessened through vaccination. Plus, there are shots for things like the flu that are needed on a yearly basis.
- 3 Don't worry.** Shots are tested before they are deemed safe for use. Few people have side effects from them. Those who do usually have only mild and temporary ones like soreness or redness where the shot was given.
- 4 Travel safe.** Don't travel outside of the country without checking about the shots you or your kids may need. Certain countries may expose you to diseases your current shots don't protect you from. Try not to wait until the last minute. Some shots can take several days or even weeks to take effect. The CDC's website is a great resource to make sure you're covered.
- 5 Be aware.** Vaccines can help you avoid common illness like the flu and whooping. These can have serious effects on those around you, like children and those with asthma, diabetes or heart disease. The shots you need depend on your age, your medical history and even your job. Be sure to talk to your doctor to find out which ones are right for you and your family!



Start Smart for Your Baby can help guide you when you make vaccine decisions for your baby!



Proteja su salud

Mantenerse al día con las vacunas es algo importante, tanto para usted como para sus hijos. Proteja su salud y la salud de los que le rodean siguiendo estos consejos de vacunación.

- 1 Conserve los registros.** Mantenga los registros de las vacunas que usted y sus hijos se aplican y guárdelos en un lugar seguro. Hacer esto puede ahorrarle tiempo y dinero. También puede ayudarle a evitar aplicarse una vacuna que no necesita. ¿No puede encontrar los registros que necesita? Hable con su proveedor de atención primaria.
- 2 Manténgase al día.** Incluso si se le aplicaron todas las vacunas en su infancia, algunas requieren “refuerzos” para continuar surtiendo efecto. Dependiendo de su edad y condiciones de salud, también puede correr riesgo de sufrir enfermedades que pueden prevenirse o cuyos efectos pueden aminorarse mediante vacunas. Además, hay vacunas para cosas como la gripe que necesitan aplicarse cada año.
- 3 No se preocupe.** Las vacunas se prueban antes de que se consideren seguras para usarse. A pocas personas les dan efectos secundarios por las vacunas. Y esas personas generalmente sólo tienen efectos leves y temporales, como dolor o enrojecimiento en donde se aplicó la vacuna.
- 4 Viaje en forma segura.** No viaje fuera del país sin verificar sobre las vacunas que usted o sus hijos pudieran necesitar. En ciertos países puede exponerse a enfermedades contra las que sus vacunas actuales no le protegen. Intente no esperar hasta el último momento. Algunas vacunas pueden tardarse varios días o hasta semanas en surtir efecto. El sitio de Internet de los CDC es un fabuloso recurso para asegurarse que tiene la cobertura adecuada.
- 5 Esté alerta.** Las vacunas pueden ayudarle a evitar una enfermedad común, como la gripe y tos ferina. Éstas pueden afectar seriamente a las personas a su alrededor, como a los niños y las personas con asma, diabetes o enfermedad cardíaca. Las vacunas que necesita depende de su edad, antecedentes médicos y hasta de su trabajo. ¡Asegúrese de hablar con su médico para averiguar cuáles son las adecuadas para usted y su familia!

¡Start Smart for Your Baby puede ayudar a guiarle cuando tome decisiones sobre las vacunas para su bebé!



Feed a Family of 4 on \$200 a Month

Housing and food are the biggest expenses many families face. When budgets are tight, you can give yourself some major relief: cut meal costs. If you aren't in the habit of planning and prepping food, it can be hard. But once you get into the habit, it's second nature. Use these tips to get you and your family started.

Plan, plan, plan. You can't reach a goal if it isn't well-defined. Choose a budget and a meal plan, and stick to it. Do some internet research. You'll see that many people have had success with plans as frugal as \$200 a month for feeding a family of four. That's \$50 a week. It can be done—and healthfully, too! Here's a sample menu:

Day 1	Day 2	Day 3
(B) oatmeal with fruit	(B) potato and egg hash	(B) oatmeal with apples
(L) hummus with fruit and veggie sticks (carrot, apple, celery and cucumber)	(L) tuna salad with homemade crackers	(L) peanut butter sandwiches and grapes
(D) baked chicken, corn on the cob, baked potatoes	(D) savory bacon, onion and greens pasta skillet	(D) garden salad with chicken and bacon

Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
(B) oatmeal with fruit	(B) potato and egg hash	(B) oatmeal with apples	(B) oatmeal with fruit
(L) hummus with fruit and veggie sticks (carrot, apple, celery and cucumber)	(L) tuna salad with homemade crackers	(L) peanut butter sandwiches and grapes	(L) egg salad with biscuits
(D) minestrone soup with dinner biscuits	(D) chicken sandwiches, roasted potato wedges, carrots	(D) simple spaghetti and garden salad	(D) veggie fried rice

Use coupons. Don't worry! You don't need to spend all your time cutting coupons. But pay attention to what you buy often. If you can find coupon deals for those items, use them. Check out the local newspaper; you may find good sales on the front page of your grocery store ad. Another option is using coupon apps on your phone. (There are also apps that will help you plan your meals based on the foods you have.)

Shop at discount supermarkets. These stores provide bulk options that can be less expensive than products at other stores. If you know you will be eating a lot of something that will stay good for a long time—like peanut butter or cereal—get it here.

Make things easier on yourself. Does work keep you too busy during the week to cook? Try cooking meals ahead of time and freezing them. You can throw what you want for dinner into a crock pot in the morning and dinner will be served by the time everyone gets home! The more convenient your plan is, the more likely you are to stick to it.



Alimente a una familia de 4 con \$200 al mes

Para muchas familias, la vivienda y los alimentos son los mayores gastos que enfrentan. Cuando los presupuestos son ajustados, puede obtener un gran alivio al recortar los costos de la comida. Si no tiene el hábito de planear y preparar los alimentos, esto puede ser difícil. Sin embargo, una vez que adopte el hábito, se convierte en algo natural. Use estos consejos para comenzar.

Planee, planee, planee. No puede alcanzar una meta si no la tiene bien definida. Elija un presupuesto y plan alimenticio y apéguese a ellos. Investigue en Internet. Verá que muchas personas han tenido éxito con planes tan frugales como \$200 al mes para alimentar a una familia de cuatro integrantes. Eso es \$50 a la semana. Es posible lograrlo, y ¡de manera saludable, también! El siguiente es un menú de muestra:

Día 1	Día 2	Día 3
(D) avena con fruta	(D) picado de papa y huevo	(D) avena con manzanas
(A) humus con palitos de fruta y verduras (zanahoria, manzana, apio y pepino)	(A) ensalada de atún con galletas hechas en casa	(A) sándwiches de mantequilla de maní (cacahuete) y uvas
(C) pollo horneado, elote, papas al horno	(C) pasta con tocino, cebolla y verduras a la sartén	(C) ensalada del jardín con pollo y tocino

Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
(D) avena con fruta	(D) picado de papa y huevo	(D) avena con manzanas	(D) avena con fruta
(A) humus con palitos de fruta y verduras (zanahoria, manzana, apio y pepino)	(A) ensalada de atún con galletas hechas en casa	(A) sándwiches de mantequilla de maní (cacahuete) y uvas	(A) ensalada de huevo con bollos
(C) sopa minestrone con panecillos	(C) sándwiches de pollo, rebanadas de papa asada, zanahorias	(C) sándwiches de mantequilla de maní (cacahuete) y uvas	(C) arroz frito con verduras

Use cupones. ¡No se preocupe! No necesita pasarse todo el tiempo recortando cupones. Sin embargo, asegúrese de prestar atención a lo que compra con frecuencia. Si puede encontrar ofertas de cupones para esos artículos, úselos. Examine el periódico local; podría encontrar buenas ofertas en la portada de los anuncios de su supermercado. Otra opción es usar aplicaciones de cupones en su teléfono. (También hay aplicaciones que le ayudan a planear sus comidas con base en los alimentos que tiene a mano.)

Compre en supermercados de descuento. Estas tiendas brindan opciones a granel que pueden ser menos caras que los mismos productos en otras tiendas. Si sabe que comerá mucho de algo que dura mucho sin echarse a perder — como mantequilla de maní (cacahuete) o cereal —, cómprelo aquí.

Facilítese las cosas. ¿El trabajo le mantiene demasiado ocupado u ocupada durante la semana como para poder cocinar? Pruebe a cocinar comidas de antemano y congelarlas. Puede introducir lo que quiere cenar en una olla lenta en la mañana y ¡la cena estará lista para cuando todos lleguen a casa! Entre más conveniente sea su plan, más probable es que se apegue a él.

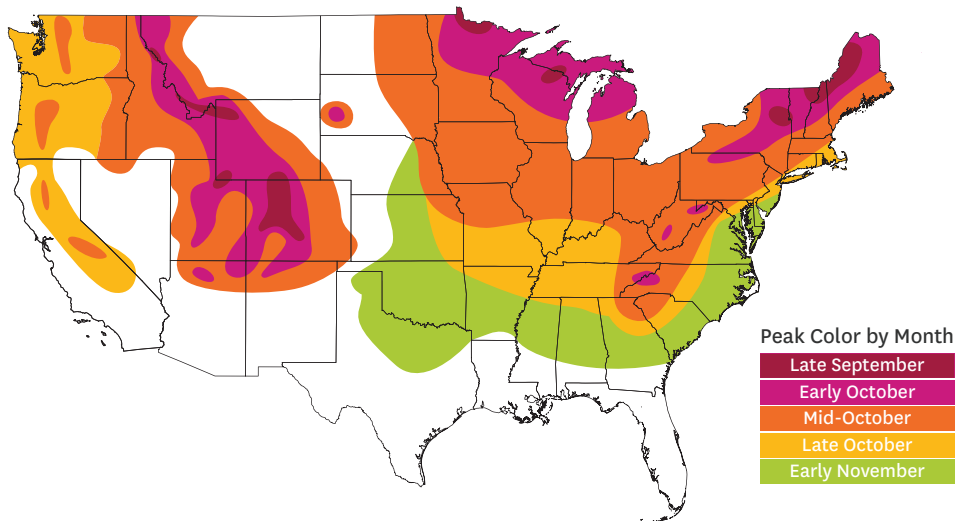
Know Your Trees

Fall is here! The weather is cooler and it's a great time to be outside connecting with nature. You might take a relaxing walk in your neighborhood. Or, you might want to get more of a workout on a weekend hike.

Here's another reason it's a good time of year to be outside: This is when the trees around you really start putting on a show as their leaves change colors. And to tell what kind of trees they are, just take a look at the shape of their leaves. Here are the leaves of some common trees in the U.S. See how many you can see where you live!



When do leaves have peak color where I live? The best time to see fall color varies each year, but here are the average times by region:



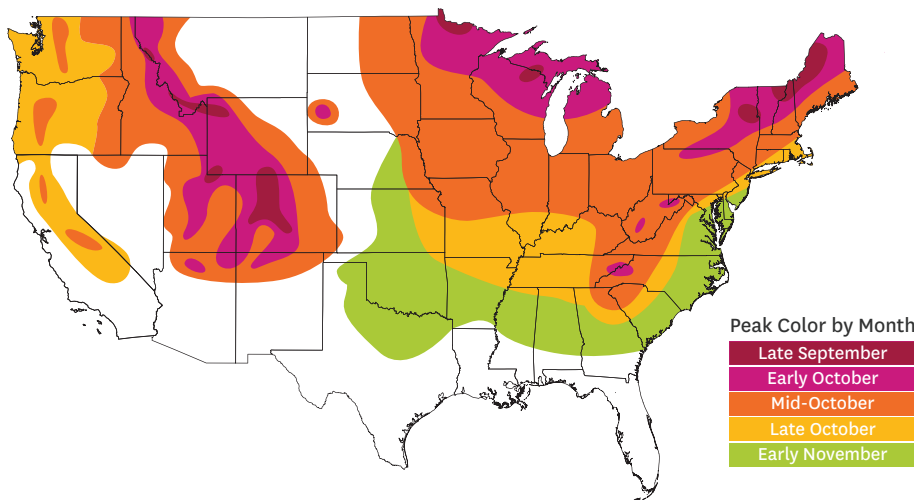
Conozca sus árboles

¡Ya llegó el otoño! El clima está más fresco y es un fabuloso momento para pasar tiempo al aire libre conectando con la naturaleza. Puede salir a caminar en forma relajante por donde vive. O quizá prefiera hacer más ejercicio en una caminata durante el fin de semana.

He aquí otra razón por la que es un buen momento del año para estar al aire libre: ahora es cuando los árboles a su alrededor brindan un verdadero espectáculo al cambiar los colores de sus hojas. Y, para averiguar qué tipo de árbol está viendo, basta con que mire la forma de sus hojas. Éstas son hojas de algunos árboles comunes en Estados Unidos. ¡Vea cuántos puede ver en donde vive!



¿Cuándo están más coloridas las hojas donde vive? El mejor momento de ver el color otoñal varía cada año, pero los siguientes son las épocas promedio por región:



WHOLE you

Use All Your Health Plan Benefits

Do you know about all the benefits your coverage provides? They go beyond medical care. Get the most from your health plan with additional member benefits, like:



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. \$75 per household.



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.



BOYS & GIRLS CLUB MEMBERSHIP: Having social skills is important for kids. So is having confidence. Get a membership for children ages 6 to 18 to your local Boys & Girls Club.



NATIVE AMERICAN TRADITIONAL HEALING BENEFIT: Money to offset costs for traditional healing that may improve health. Members are allowed up to \$250 per year.



TRANSPORTATION SERVICES: If you need a ride to your doctor or pharmacy, we can help! Don't miss another appointment. We'll help you get to your health-related visits.



Use todos los beneficios de su plan de salud

¿Sabe cuáles son todos los beneficios que brinda su cobertura? Van más allá de la atención médica. Obtenga lo máximo de su plan de salud con los beneficios adicionales para los afiliados, como:



SUBVENCIONES DE ATENCIÓN

HOLÍSTICA: Apoyan la salud integral que toma en consideración a la persona entera: su cuerpo, mente, espíritu y emociones. El personal de Western Sky Community Care, los proveedores o las personas cuidadoras pueden solicitarlas. \$75 por hogar.



REEMPLAZO Y REPARACIÓN DE ANTEOJOS:

Reparaciones menores de anteojos para los afiliados de todas las edades. Los lentes de reemplazo se cubren para afiliados de cualquier edad si se han roto o deteriorado o si cambian de graduación. Unos anteojos (marcos y lentes) cada 12 meses.



MEMBRESÍA EN BOYS & GIRLS CLUB:

Un crédito de \$30 para la cuota de membresía de Boys & Girls Club local. Para niños de entre 6 y 18 años de edad.



BENEFICIO DE SANACIÓN TRADICIONAL NATIVO AMERICANO: Dinero para compensar los costos de una sanación tradicional que pueda mejorar la salud. A los afiliados se les asigna \$250 al año.



<SERVICIOS DE TRANSPORTE: Si necesita transporte a su médico o farmacia, ¡podemos ayudar! No se pierda otra cita. Le ayudaremos a llegar hasta sus visitas relacionadas con la salud.



5 Resume Tips for Landing That Job

Hiring managers have a lot of resumes and LinkedIn profiles to sort through. After a while, they all start to look the same. Don't let yours get lost! Follow these five tips and make sure they get a second look.



Write in a human voice. Being professional doesn't mean you need to write like a robot. Avoid overly formal language and instead write in a conversational way.

Copy what you admire. Do some Google searches for the resumes of successful people. Study their LinkedIn profiles. Meet with contacts whose careers interest you and ask for their input. This will help narrow down the kind of feedback you get and ensure that it's relevant to you.

But don't be afraid to color outside the lines. Anyone can look up a resume template on the internet. Give yourself permission to put your own flare on your resume or LinkedIn profile. What makes you a unique candidate for this job?

Make it relevant. Maybe you are applying to a job in a new field. That's okay if you don't have tons of experience. Figure out which aspects of your old job could help you in this new position. Focus on these job responsibilities and talk about how they might help in the new job.

Keep it short and sweet. When it comes to resumes and LinkedIn profiles, less is usually more. Choose only the most important parts of your career history to focus on. Make resumes visually simple and no longer than one page. LinkedIn profiles can be pulled from what's in your resume.

5 consejos para un currículum vitae que se gane el trabajo

Los gerentes de contratación tienen que repasar muchos currículums vitae y perfiles de LinkedIn. Después de un tiempo, todos empiezan a verse iguales. ¡No permita que el suyo se pierda! Siga estos cinco consejos y asegúrese de que lo vean por segunda vez.



Evite escribir como robot. Ser profesional no significa que necesita redactar como un robot. Evite el lenguaje demasiado formal y más bien redacte en forma conversacional.

Copie lo que admira. Use Google para realizar búsquedas de currículums vitae de gente exitosa. Estudie sus perfiles de LinkedIn. Reúnase con contactos cuyas carreras le interesen y pida sus opiniones y comentarios. Esto le ayudará a destilar el tipo de comentarios que obtiene y asegurar que sean relevantes para usted.

Pero no tenga miedo de colorear afuera de las líneas. Cualquier persona puede buscar una plantilla para currículums vitae en Internet. Dese permiso de personalizar su currículum vitae o perfil de LinkedIn a su propio estilo. ¿Qué le hace un candidato o candidata única para este trabajo?

Haga que sea relevante. Quizá está solicitando un trabajo en un campo nuevo para usted. Eso está bien si no tiene mucha experiencia. Averigüe cuáles aspectos de su trabajo anterior pudieran ayudarle en este puesto nuevo. Enfóquese en esas responsabilidades laborales y hable sobre cómo podrían ayudarle en el trabajo nuevo.

Sea breve y vaya al grano. Cuando se trata de currículums vitae y perfiles de LinkedIn, menos generalmente es más. Elija únicamente las partes más importantes de sus antecedentes laborales y enfóquese en ellos. Prepare un currículum vitae sencillo visualmente y no más largo de una página. Los perfiles de LinkedIn pueden obtenerse de lo que está en su currículum vitae.

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'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'íhída Diné k'ehjí bee shiká a'doowoł nínízingo bee ná ahóót'i'. Ákót' éego shiká 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 والاعانات 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

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

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 ترجمي شفاهي و ساير انواع ديگر 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

NM_19_8200MLI 07242018

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

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

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>.