



WHOLE you

SPRING / PRIMAVERA 2024



Table of Contents / Índice:

Spring Allergies / Alergias primaverales **2,3**

You Have Rights and Responsibilities / Usted tiene derechos y responsabilidades **4**

Feeling stressed? You're not alone / ¿Se siente estresado? No está solo **5,6**

We're Here to Answer Your Questions / Estamos aquí para responder a sus preguntas..... **7**

Local Events for You / Eventos locales para usted **8**

Member Services / Servicios para miembros:

STAR / CHIP:

1-800-783-5386

STAR+PLUS: 1-877-277-9772

STAR Kids: 1-844-590-4883

Your Healthy Source for Living Well

As we enter the spring season, we are excited to bring you a new edition of **Whole You** — a newsletter from Superior HealthPlan.

This spring, we'll give you some tips to on **how to deal with your allergies** and **how to register for local member events**. We'll share a few different ways that you can **contact us** and discuss your **rights and responsibilities** as a Superior member. We will also highlight the importance of your **mental health**.

If you missed the last issue, you can read about tips for setting goals and reaching them. You'll also learn about heart disease and telehealth. Plus, you'll find some tips to help you figure out where to go for care when you are sick or have a question.

We hope you enjoy this year's second newsletter and that it helps you take care of the *whole you*.



Did you know Superior offers Sensory Friendly Movies across the state at no cost to you? Watch this [video about the showings](#) or check out our [Community Events webpage](#) to learn more. / ¿Sabía que Superior ofrece películas adaptadas a las necesidades sensoriales en todo el estado sin costo alguno para usted? Vea este [vídeo sobre las proyecciones](#) o consulte nuestra [página web de Eventos comunitarios](#) para obtener más información.

Su fuente de salud para vivir bien

Al comenzar la primavera, nos complace presentarle una nueva edición de Whole You, un boletín de noticias de Superior HealthPlan.

Esta primavera, le daremos algunos consejos sobre **cómo tratar sus alergias** y **cómo inscribirse en los eventos locales para miembros**. Compartiremos algunas formas diferentes en las que puede **comunicarse con nosotros** y hablaremos de sus **derechos y responsabilidades** como miembro de Superior. También destacaremos la importancia de su **salud mental**.

Si se perdió el último número, podrá leer consejos para establecer metas y cumplirlas. También aprenderá sobre las enfermedades cardíacas y la telesalud. Además, encontrará algunos consejos que le ayudarán a saber dónde acudir para recibir atención cuando esté enfermo o tenga alguna duda.

Esperamos que disfrute del segundo boletín de noticias de este año y que le ayude a cuidarse *en todo sentido*.

Spring Allergies

Allergy season is back. When you have allergies, spring can be difficult to manage. Pollen and allergens can make you sneeze and your eyes water. Try these tips for a little relief to help you make it through allergy season more comfortably.

- 1 Ask your doctor about a test.** Allergy testing has come a long way in the past decade. Find out what specific allergens your body responds to.
- 2 Learn about treatment options.** You can talk to your provider or pharmacy to learn more about allergy treatment options.
- 3 Stay in to win.** Allergens thrive in windy, dry weather. Use this as an excuse to stay inside more this season. Relax at home with air conditioning instead of using open windows.
- 4 Know the forecast.** Most TV stations broadcast allergy forecasts during weather segments. There are also websites and apps that can alert you to conditions in your area.
- 5 Filter out the bad and stay clean.** Change air filters regularly for the best quality air flow. Keep yourself and your home clean and dust free.
- 6 Diet makes a difference.** Keep an eye on your food intake. Certain foods like sugars, wheat and dairy can make your allergies worse. Take note of symptoms like nausea, headache, dizziness or an itchy throat after eating. Drink plenty of water to flush and hydrate your system.

Now you've got the tools that will help you beat your allergies this season. You can also watch [this Superior video](#) to help control your seasonal allergies.



Alergias primaverales

Ha vuelto la temporada de alergias. Cuando se padece alergia, la primavera puede ser difícil de manejar. El polen y los alérgenos pueden hacer que estornude y que le lloren los ojos. Pruebe estos consejos para conseguir un poco de alivio que le ayudará a superar la temporada de alergias más cómodamente.

- 1 Pregunte a su médico por una prueba.** Las pruebas de alergia han avanzado mucho en la última década. Averigüe a qué alérgenos concretos responde su organismo.
- 2 Infórmese sobre las opciones de tratamiento.** Puede hablar con su proveedor o farmacia para obtener más información sobre las opciones de tratamiento de las alergias.
- 3 Quédese en casa para triunfar contra las alergias.** Los alérgenos prosperan en climas ventosos y secos. Aproveche esto como excusa para quedarse más tiempo en casa esta temporada. Relájese en casa con el aire acondicionado en lugar de utilizar las ventanas abiertas.
- 4 Conozca el pronóstico.** La mayoría de las emisoras de televisión emiten pronósticos sobre alergias durante los segmentos meteorológicos. También hay páginas web y aplicaciones que pueden informarle de las condiciones en su zona.
- 5 Elimine lo malo y manténgase limpio.** Cambie los filtros de aire con regularidad para obtener un flujo de aire de la mejor calidad. Manténgase usted y su casa limpios y sin polvo.
- 6 La dieta marca la diferencia.** Cuide su ingesta de alimentos. Ciertos alimentos como los azúcares, el trigo y los lácteos pueden empeorar sus alergias. Tome nota de síntomas como náuseas, dolor de cabeza, mareos o picor de garganta después de comer. Beba mucha agua para enjuagar e hidratar su organismo.

Ahora tiene las herramientas que le ayudarán a vencer sus alergias esta temporada. También puede ver [este vídeo de Superior](#) para ayudarle a controlar sus alergias estacionales.



You Have Rights and Responsibilities

Usted tiene derechos y responsabilidades

Superior members have rights. They also have responsibilities.

Rights are things you can expect from your health plan. They include:

- **Getting all the medically necessary services provided as part of your benefits.**
- **Being treated with respect.**
- **Having your medical information kept private.**
- **Getting a copy of your medical record.**

Responsibilities are things your health plan expects from you. They include:

- **Asking questions if you don't understand your rights.**
- **Keeping your scheduled appointments.**
- **Having your member ID card with you at appointments.**
- **Telling your doctor if you had care in an emergency room.**

You can find more about rights and responsibilities in your member handbook. Read it online at SuperiorHealthPlan.com. Call [Member Services](#) at the number on the back of your Superior ID card to ask for a paper copy.

Los miembros de Superior tienen derechos. También tienen responsabilidades.

Los derechos son cosas que puede esperar de su plan de salud. Incluyen:

- **Recibir todos los servicios médicamente necesarios que se le proporcionen como parte de sus beneficios.**
- **Ser tratado con respeto.**
- **Mantener la confidencialidad de su información médica.**
- **Obtener una copia de su historial médico.**

Las responsabilidades son cosas que su plan de salud espera de usted. Incluyen:

- **Hacer preguntas si no entiende sus derechos.**
- **Acudir a las citas programadas.**
- **Llevar consigo su tarjeta de identificación de miembro a las citas.**
- **Informar a su médico si le han atendido en una sala de emergencias.**

Puede encontrar más información sobre derechos y responsabilidades en su Manual para miembros. Léalo en línea en SuperiorHealthPlan.com. Llame a [Servicios para miembros](#) al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de Superior para solicitar una copia impresa.



Feeling stressed? You're not alone.

Mental health is just as important as physical health — for adults and for kids. One in five kids in the U.S. experience a mental health issue, such as anxiety, ADHD and/or depression. Mental health problems can run in families, too. Pay attention to your and your kid's mental health.

Mental health tips for you:

- **Treat yourself kindly.** Take time to do things you enjoy.
- **Take care of your body.** Good nutrition and exercise can help mental health.
- **Stay connected.** Make plans with others, volunteer at a local organization and be open to new friendships.
- **Go after goals.** Set small, simple goals, and reward yourself when achieving them.
- **Try something new.** Even something simple like a new walking route is good for the brain.

Mental health tips to help your kids:

- **Pay attention.** Listen to what they say and see how they act. Provide a safe space and teach them how to talk about how they're feeling.
- **Find new solutions.** Come up with age-appropriate ways to let your kids see how you deal with mistakes, setbacks or disappointment. It will help them do the same and make it easier for them to admit mistakes and bounce back.
- **Build independence.** As long as it's safe, let children figure things out and build a sense of independence. Resist the urge to swoop in when things go wrong.
- **Promote alone time.** You don't have to schedule every free moment with playdates or activities. Alone time and boredom can lead to a child's creativity.
- **Provide structure.** Set regular mealtimes and bedtimes, limits on electronics, and rules for play and how to treat others.

Always show kids you care about them and take care of yourself too. Create boundaries when you need to and be flexible when you can. If you start to notice any negative signs in your or your child's mental health, make sure to reach out to a doctor for help. This can include:

- Being unusually anxious about simple things like meeting new people.
- Having a mood change that lasts more than two weeks.
- Having trouble concentrating or sitting still.

For information on local resources, visit the [Texas Health and Human Services Commission \(HHSC\)](#) Mental Health Resources webpage. You can find more behavioral health resources and services at [SuperiorHealthPlan.com](#).



¿Se siente estresado? No está solo.

La salud mental es tan importante como la salud física, tanto para los adultos como para los niños. Uno de cada cinco niños en los Estados Unidos experimenta un problema de salud mental, como ansiedad, TDAH y depresión, y los problemas de salud mental pueden ser hereditarios. Tómese un tiempo para atender su salud mental y también la de sus hijos.

Consejos de salud mental para usted:

- **Trátese con cariño.** Tómese tiempo para hacer cosas que le gusten.
- **Cuide su cuerpo.** Una buena nutrición y el ejercicio pueden ayudar a la salud mental.
- **Manténgase conectado.** Haga planes con otras personas, ofrézcase como voluntario en una organización local y muéstrese dispuesto a entablar nuevas amistades.
- **Persiga las metas.** Establezca metas pequeñas y sencillas, y recompénsese cuando las consiga.
- **Pruebe algo nuevo.** Incluso algo sencillo como una nueva ruta para pasear es bueno para el cerebro.

Consejos de salud mental para ayudar a sus hijos:

- **Preste atención.** Escuche lo que dicen y vea cómo actúan. Proporcíóneles un espacio seguro y enséñeles a hablar sobre cómo se sienten.
- **Encuentre nuevas soluciones.** Busque formas adecuadas a la edad de sus hijos para que vean cómo afronta usted los errores, los contratiempos o las decepciones. Les ayudará a hacer lo mismo y les resultará más fácil admitir los errores y recuperarse.
- **Desarrolle la independencia.** Siempre que sea seguro, deje que los niños resuelvan las cosas y construyan un sentido de independencia. Resista el impulso de intervenir cuando las cosas vayan mal.
- **Fomente el tiempo a solas.** No tiene por qué programar cada momento libre con encuentros para jugar o actividades. El tiempo a solas y el aburrimiento pueden favorecer la creatividad del niño.
- **Proporcione estructura.** Establezca horarios regulares para comer y acostarse, límites a los aparatos electrónicos y normas para jugar y para tratar a los demás.

Demuestre siempre a los niños que se preocupa por ellos y cuídese usted también. Establezca límites cuando sea necesario y sea flexible cuando pueda. Si empieza a notar cualquier signo negativo en su salud mental o en la de su hijo, asegúrese de pedir ayuda a un médico. Esto puede incluir:

- Estar ansioso de forma inhabitual ante cosas sencillas como conocer a gente nueva.
- Tener un cambio de humor que dure más de dos semanas.
- Tener dificultades para concentrarse o permanecer sentado.

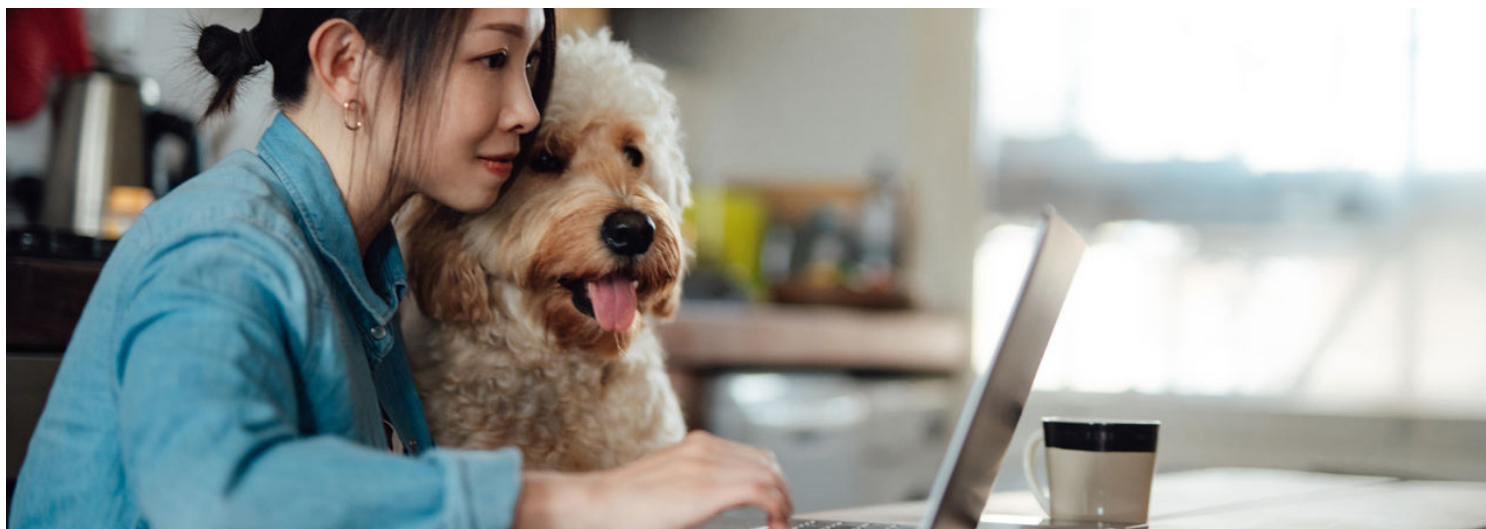
Para obtener información sobre recursos locales, visite la [página web de Recursos de salud mental de la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas \(HHSC\)](#). Puede encontrar más recursos y servicios de salud del comportamiento en SuperiorHealthPlan.com.





We're Here to Answer Your Questions

Estamos aquí para responder a sus preguntas



At Superior, we are committed to helping you get the information you need about your health plan.

Whether it's about benefits, how to get a new ID card or finding a provider, we've got you covered.

There are a few ways to contact Superior to get the important information you need:

1. Call Member Services Monday – Friday, 8 a.m. to 5 p.m. at the number on the back of your ID card.
2. Fill out the online form on our [Contact Us webpage](#) if you have general comments or questions.
3. Visit our [Member Services Frequently Asked Questions webpage](#). This webpage contains information like:
 - How to change your name or address.
 - How to register for the secure member portal.
 - How to renew your coverage or benefits.
 - Transportation

Don't have your ID card? You can find the Member Services phone number for your Medicaid or CHIP plan using [Superior's phone directory webpage](#).

En Superior, nos comprometemos a ayudarle a obtener la información que necesita sobre su plan de salud.

Tanto si se trata de los beneficios, de cómo obtener una nueva tarjeta de identificación o de encontrar un proveedor, le podemos ayudar.

Hay varias maneras de comunicarse con Superior para obtener la información importante que necesita:

1. Llame a los Servicios para miembros de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación.
2. Rellene el formulario en línea de nuestra [página web Contáctenos](#) si tiene comentarios o preguntas generales.
3. Visite nuestra [página web de Preguntas frecuentes sobre los Servicios para miembros](#). Esta página web contiene información como:
 - Cómo cambiar su nombre o dirección.
 - Cómo registrarse en el portal seguro para miembros.
 - Cómo renovar su cobertura o beneficios.
 - Transporte

¿No tiene su tarjeta de identificación? Puede encontrar el número de teléfono de Servicios para miembros de su plan Medicaid o CHIP utilizando la [página web del directorio telefónico de Superior](#).

Local Events Just For You

Eventos locales para usted

At Superior, connecting with you is important to us. Our Community Relations team hosts many local events for our members throughout the year. See below for some of the events you can register to attend near you.



FAMILY MOVIE EVENTS

Learn more about Superior benefits and services. Then, enjoy a movie with your family at no cost.



SUPERIOR CELEBRATION!

Celebrate birthdays for your kids 3 years old and younger. You might receive an invite by mail, and online registration is also available.



MEMBER ADVISORY GROUP (MAG) MEETINGS

Find out more about Superior, what we offer and share your experience as a Superior member.



EDUCATIONAL BABY SHOWERS

Join classes, led by a Start Smart for Your Baby® care team member, to teach you how to care for yourself and your baby during your pregnancy.

For more information about these events and how to register, visit SuperiorHealthPlan.com/MemberEvents.

En Superior, conectar con usted es importante para nosotros. Nuestro equipo de Relaciones comunitarias organiza muchos eventos locales para nuestros miembros a lo largo del año. Vea a continuación algunos de los eventos a los que puede inscribirse para asistir cerca de usted..



EVENTO DE CINE FAMILIAR

Obtenga más información sobre los beneficios y servicios de Superior. Después, disfrute de una película con su familia sin costo alguno.



CELEBRACIÓN DE SUPERIOR

Celebre los cumpleaños de sus hijos de 3 años o menos. Es posible que reciba una invitación por correo, y también está disponible la inscripción en línea.



REUNIONES DEL GRUPO DE ASESORAMIENTO PARA MIEMBROS (MAG)

Conozca más sobre Superior, lo que ofrecemos y comparta su experiencia como miembro de Superior.



BABY SHOWERS EDUCATIVOS

Participe en las clases, dirigidas por un miembro del equipo de cuidados Start Smart for Your Baby® que le enseñarán a cuidar de sí misma y de su bebé durante el embarazo.

Para más información sobre estos eventos y cómo inscribirse, visite SuperiorHealthPlan.com/MemberEvents.



[SuperiorHealthPlan.com](https://www.SuperiorHealthPlan.com)

[Facebook.com/SuperiorHealthPlan](https://www.facebook.com/SuperiorHealthPlan)

