

autoridad de oklahoma para el cuidado de la salud

SoonerCare Companion

SoonerCare

Cuéntenos su historia

Cuando Brady Wells, de 15 años de edad, fue a un chequeo médico de rutina por su alergia, su madre no tenía idea de lo que su hijo y su familia estaban a punto de enfrentar.

Brady acababa de terminar su temporada de béisbol a finales de junio de 2009, y a mediados de julio, acudió al consultorio de su médico.

El chequeo fue cualquier cosa menos rutinario. Las radiografías indicaban que el corazón de Brady se había agrandado demasiado.

Su médico de alergia dijo que no tenía idea de cómo Brady pudo haber estado jugando al béisbol con la condición de su corazón. El médico envió a Brady y a sus padres a Children's Hospital en San Luis para una semana de pruebas con un especialista en trasplantes de corazón, y en última instancia en busca de un corazón nuevo.

Brady había estado afiliado a SoonerCare (Medicaid de Oklahoma) desde poco después de su nacimiento. Cuando Brady nació, su madre dijo que sus médicos y familiares sabían que Brady tenía graves problemas cardíacos. Valerie Wells, la madre de Brady, dijo que, durante "83 días de montaña rusa", la familia de Brady no sabía si sobreviviría y sería capaz de llegar a casa del hospital.

"Yo tenía un seguro en ese momento –dijo– pero no podía trabajar debido a su enfermedad por lo que siguió con SoonerCare".

"No pudimos haber enfrentado todo lo que pasamos sin SoonerCare", dijo. "SoonerCare incluso nos ayudó a permanecer en la Ronald McDonald House cerca del hospital durante siete semanas mientras esperábamos por un corazón disponible."

Brady tiene un corazón nuevo y ha vuelto a jugar al béisbol.

La madre de Brady compartió su historia como parte de la campaña "Cuéntenos su historia" de la Autoridad de Oklahoma para el Cuidado de la Salud. SoonerCare les pide a sus miembros que compartan cómo SoonerCare marcó la diferencia en sus vidas y las vidas de sus seres queridos.

SoonerCare presta atención médica de calidad a 1 de cada 4 residentes de Oklahoma. Si usted es uno de los más de 700 mil miembros de SoonerCare o un afiliado antiguo, visite <http://www.okhca.org/tell-us-your-story.aspx> y agregue su historia.

Los residentes de Oklahoma pueden hacer sus solicitudes de SoonerCare en línea en www.mysooner.org. Para obtener más información acerca de SoonerCare o cualquiera de los programas de la OHCA, llame a la línea de ayuda de SoonerCare al 800-987-7767 o visite www.okhca.org.

Lista de verificación de regreso a la escuela

¡No olvide nada! Esta lista de verificación integral de regreso a la escuela le ayudará a asegurarse de tener todos los puntos sobre las íes y las tés con su palito antes del primer día de clases de su hijo.

Primeros pasos

- Averigüe qué día comienzan las clases y a qué hora debe llegar su hijo
- Inscriba a su hijo (si no fue inscrito el año anterior)
- Llene hojas de contacto de emergencia y otros formularios requeridos

Compruebe los requisitos médicos

- Asegúrese de que su hijo tenga todas las vacunas requeridas
- Programe un examen médico para su hijo si es necesario para participar en las actividades escolares
- Haga que le realicen a su hijo un examen de visión antes de que empiecen las clases si debe presentar un examen
- Notifique a la oficina del director, a la enfermera escolar y a los maestros de su hijo acerca de los problemas de salud o medicamentos

Aprovisiónese de los útiles escolares

- Visite el sitio web de la escuela o llame para obtener una lista de los útiles necesarios
- Averigüe si los estudiantes guardarán los útiles en la escuela o los llevará a casa todos los días
- Compre una mochila o bolso para llevar los útiles de uso diario
- Repase el código de vestuario escolar
- Compre uniformes escolares y ropa de gimnasia, si es necesario

Aprenda acerca de la escuela

- Averigüe si el maestro prefiere comunicarse por teléfono, correo electrónico o una nota escrita
- Sepa qué se espera que su hijo aprenda en su nivel de grado
- Apunte los números de teléfono para verificar las salidas de la escuela o reportar las ausencias
- Averigüe el procedimiento que debe seguir cuando hijo necesita salir de la escuela antes de hora
- Lea el manual de la escuela y asegúrese de que su hijo entiende las normas
- Repase el “boletín de calificaciones” federal de la escuela

Planifique comidas saludables

- Tenga a mano alimentos nutritivos para el desayuno y las meriendas después de la escuela
- Averigüe cuánto cuestan los desayunos y los almuerzos en la escuela
- Averigüe si en la escuela están disponibles meriendas y bebidas o pueden llevarse desde casa

- Pregunte dónde puede obtener menús semanales para los almuerzos en la escuela y planifique según el caso.
- Alerta al personal de la escuela, si su hijo tiene una alergia alimentaria grave

Organice el transporte

- Practique llegar a la escuela con su hijo
- AUTOBÚS: Asegúrese de que saben dónde y cuándo ser recogidos antes y después de la escuela
- BICICLETA: Repase la seguridad vial y asegúrese de que su hijo lleva un casco
- A PIE: Recorran el camino juntos y repase los lineamientos de seguridad para peatones
- Organice un viaje compartido (carpool) si es necesario y presente a su hijo a los otros adultos y niños
- Compile información de contacto de los padres que pueden recoger a su hijo en caso de emergencia

Haga planes para después de la escuela

- Organice el cuidado de sus hijos o las actividades para después de las clases
- Elija con cuidado actividades extracurriculares para evitar exceso de las mismas
- Asegúrese de que su hijo sabe a dónde ir después de la escuela todos los días

Ayude a su hijo a prepararse para la escuela

- Hable con su hijo sobre lo que siente al comenzar la escuela y trate con él cualquier preocupación
- Hable con su niño acerca de su horario diario escolar
- Hable con su hijo acerca de la presión de grupo
- Pídale a su hijo que memorice la dirección de su casa y los números telefónicos de casa y del trabajo
- Visite la escuela con su hijo para que pueda encontrar sus salones de clase, los baños y la cafetería
- Organice el tiempo para usted y su hijo conozcan a sus nuevos maestros

Establezca las normas básicas

- Antes de que comiencen las clases, establezca una hora de acostarse que sea fija
- Determine dónde y cuándo su hijo hará las tareas
- Diseñe un plan para equilibrar las tareas en casa y el tiempo de juego
- Establezca reglas para el tiempo que pasa frente a la televisión, con los videojuegos y el uso del computador para proyectos ajenos a la escuela

No puedo soportar el calor... Sus pequeños tampoco

Juntos podemos reducir el número de este tipo de muertes e incidentes innecesarios y trágicos sólo recordando algunos consejos.

¿Sabía usted que el cuerpo de un niño se calienta **cinco veces** más rápido que el de un adulto? Recuerde que en sólo unos pocos minutos la temperatura corporal de un niño puede subir mucho; así que imagínese el calor que sentirá su hijo si lo deja en un automóvil aunque sea durante unos

pocos minutos. En sólo 10 minutos, la temperatura de un automóvil puede aumentar 20 grados, y sigue aumentando. **Nunca** deje a bebés o niños pequeños en un vehículo estacionado, incluso con las ventanas parcialmente abiertas.

Somos conscientes de que los padres siempre tienen mucho que hacer y un montón de pensamientos que recorren su cabeza. A esto se suma el correr para no llegar tarde al trabajo, los derrames de café caliente y la necesidad de prepararse para algo en el trabajo: puede que en un instante de pensamientos agobiantes usted salte del auto y se olvide de la preciosa carga que ha estado dormida en el asiento de atrás. Usted dirá que esto no le va a pasar, pero puede que le pase.

Desde 1998, más de 500 niños en todo EE.UU. han muerto como consecuencia de hipertermia (también conocida como insolación). Por cada niño que muere después de ser dejado solo en un auto caliente, cientos más estuvieron a punto de perder la vida y fueron rescatados a tiempo. ¿Cree usted que esos padres pensaron que habían olvidado a su bebé en el asiento trasero?

- Cree el hábito de mirar dentro del vehículo, adelante y atrás, antes de cerrar la puerta y alejarse.
- Ponga su cartera o maletín en el asiento trasero o mejor aún, su teléfono celular; así tendrá mirar siempre la parte posterior del automóvil antes de salir. Siempre recordará su cartera o su teléfono celular.
- Cuando coloque a su hijo en el asiento del auto, ponga un oso de peluche, un juguete o la bolsa de pañales en el asiento delantero del pasajero como recordatorio de que el niño está en el auto. Después, cuando baje al niño, ponga el oso de peluche, el juguete o la bolsa de pañales en el asiento del niño, para que cuando coloque al niño de nuevo en el asiento del niño, ese objeto pueda ser colocado nuevamente en el asiento del pasajero y comenzar una rutina que le ayude a recordar.
- Al salir de su automóvil, asegúrese de que no hay nadie dentro del automóvil; no pase por alto los niños que se hayan quedado dormidos.
- Puede configurar un recordatorio de teléfono celular o BlackBerry para dejar o recoger al niño en la guardería o la escuela.
- Configure el programa Outlook de su computador para que pregunte: “¿Dejó a su hijo hoy en la escuela o la guardería?”
- Tenga un plan con el proveedor de cuidado infantil para que llame si su hijo no llega como se esperaba.
- Aunque se trata de consejos sencillos, son consejos que pueden salvar la vida de su hijo.

MOVÁMONOS

UN PASO DE EE.UU. PARA FORMAR

UNA GENERACIÓN DE NIÑOS MÁS SALUDABLES

Casi el 40 por ciento de los niños tienen sobrepeso y más de 16 por ciento se consideran obesos, según la Academia Americana de Pediatría. Es importante, por lo tanto, que los niños aprendan a incorporar la actividad física en sus rutinas diarias. Eso puede prepararlos para una vida de actitudes y comportamientos saludables relacionados con el buen estado físico. Las siguientes son algunas maneras divertidas de acercar a sus hijos al ejercicio mientras se divierten:

Captura la bandera: Divida el grupo en dos equipos; cada equipo tiene una bandera u otro marcador en la base del equipo. El objetivo del juego es correr a la base del otro equipo, capturar su bandera y regresar de manera segura a su propio territorio sin ser tocado. Quien sea tocado, irá a la cárcel. Un miembro del equipo que entre al territorio, toque al prisionero y regrese puede liberar al prisionero.

Vagabundo, vagabundo: Divide el grupo en dos equipos, cada uno formando una larga fila, tomados de la mano y frente al otro equipo. Los equipos se turnan para cantar en voz alta: “Vagabundo, vagabundo, ¡que (nombre de un niño) venga a nuestro mundo!” Ese niño sale de la fila de su equipo, corre tan rápido como pueda hacia la otra fila y trata de romper la cadena hecha con las manos. Si rompe la cadena, puede llevarse a alguien nuevo para su equipo. Si no lo logra, se unirá al equipo nuevo. Cuando sólo queda una persona en un equipo, esa persona trata romper la cadena del otro equipo. Si no lo logra, entonces su equipo pierde.

Tareas al aire libre: Al manejar tareas al aire libre con sus hijos, usted logra tachar cosas de su lista de tareas mientras hacen ejercicio juntos. La jardinería es una forma sencilla de hacer que toda la familia esté activa, especialmente si tienen un jardín grande. Desherbar y cuidar el jardín puede quemar calorías al mantenerse uno en movimiento. Cortar el césped, recoger palos, lavar autos y barrer vías de acceso y patios también quema calorías. Cuando haya terminado con su propio patio, ayude a sus vecinos con sus tareas al aire libre.

Desafíos físicos: Los desafíos físicos son otra forma de involucrar a sus hijos durante los entrenamientos de verano. Un desafío al estilo de los Juegos Olímpicos para la familia funciona bien para mantenerla en forma. Organice una serie de desafíos, tales como lanzamientos de pelota, carreras de obstáculos, carreras y concursos de salto. Para los entrenamientos de cada día, rete a sus hijos a que vean cuántas veces de un determinado ejercicio pueden hacer. Por ejemplo, si están haciendo abdominales para su entrenamiento, haga que los niños vean cuántos abdominales pueden hacer.

Levántese del sofá en los comerciales: Haga que su hijo se levante del sofá durante los comerciales o que tome un descanso de 3 minutos cada 30 minutos si está jugando un videojuego. Durante este descanso, haga que realicen cosas como saltos, flexiones, abdominales y sentadillas, que den 5 vueltas alrededor del sofá corriendo, que hagan el baile de la “Macarena” o cualquier otra cosa que implique actividad física.

SoonerRide

Los cambios en los beneficios de SoonerRide comenzaron el 1 de julio

- Los miembros de SoonerCare que deben permanecer lejos de casa por una necesidad médica pueden recibir pago para comidas y alojamiento durante la noche. SoonerCare debe aprobar previamente todas las solicitudes de comidas y servicios de alojamiento durante la noche. Se les podrá aprobar a los miembros su alojamiento durante la noche hasta por 14 días. Estancias mayores a 14 días deben ser revisadas y aprobadas por SoonerCare.
- SoonerRide no se podrá utilizar para visitas a salas de emergencia. Utilice el servicio de ambulancia para cualquier necesidad de transporte de emergencia.
- Los cambios a las normas pueden hacer el programa SoonerRide más fácil de entender. SoonerRide puede transportar a los miembros de SoonerCare hasta 45 millas de distancia de su hogar de residencia. Se permitirá una zona mayor para proveedores especializados si los servicios no están disponibles a una distancia de 45 millas del hogar de residencia del afiliado.
- Las normas han cambiado para explicar las sanciones por mal uso de los beneficios de SoonerCare, haciendo más fuertes las sanciones por fraude y abuso de los miembros.

Si tiene preguntas acerca de cómo estos cambios pueden afectar a un miembro de SoonerCare, por favor llame a la Unidad de Gestión de Atención al (877) 252- 6002.

Este boletín es para los miembros de SoonerCare Choice. Le informará sobre cualquier cambio o actualización de los beneficios de SoonerCare. También le dará otras noticias útiles para ayudarle a mantenerse saludable. Sin embargo, si tiene preguntas específicas acerca de su salud, por favor hable con su médico.

Descargo de responsabilidad: Las observaciones clínicas, jurídicas y de otra índole se ofrecen sólo como información general. Por favor, hable con su médico acerca de los problemas de salud específicos.

**Línea de Ayuda
de SoonerCare
800-987-7767 o
711 (TDD)**

**SoonerRide
877-404-4500 o
711(TDD)**

**Lista de proveedores
de SoonerCare
800-987-7767**

If you want to read this article in English, please go to the OHCA website at <http://www.okhca.org/sooner-care-companion>.

Esta publicación, impresa por O. U. Printing Services, es puesta en circulación por la Autoridad de Oklahoma para el Cuidado de la Salud, según lo autorizado por el título VI y el título VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 y la Ley de Rehabilitación de 1973. Se han preparado y distribuido 263 mil copias a un costo de \$ 18.300,00. Las copias han sido depositadas en el Centro de Intercambio de Publicaciones del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma. [74 O.S.2001 § 3105 (C)]
Descargue copias adicionales en el sitio web de la OHCA: <http://www.okhca.org>
SoonerCare Companion
SNWENG-COMPAN-Verano 2012

Un repaso a la salud dental

Mantenga saludables los dientes de su hijo

Los expertos sugieren que los padres lleven a sus hijos por primera vez al dentista tan pronto como los primeros dientes de su hijo broten en las encías.

Los padres pueden empezar a hacer que su hijo se sienta cómodo con este proceso con mucha antelación:

- Tome un pañito húmedo para la cara y aplique en él una pequeña cantidad de pasta de dientes. Frote con el pañito suavemente las encías de su hijo: de esta manera hará que sus hijos se acostumbren a que alguien limpie sus encías.
- Cuando vea que los dientes de su hijo comienzan a salir, utilice un cepillo de dientes suave y cepille suavemente para mantener los dientes sanos. Con el tiempo, usted sabrá cuándo su hijo puede hacerse cargo de su rutina de cepillado de dientes por sí mismos sin necesidad de ayuda; sin embargo, haga una comprobación rápida de los dientes después del cepillado.

Según el Centro de Control de Enfermedades, más de un 19 por ciento de los niños entre 2 y 19 años de edad tienen caries sin tratar. No deje que su hijo entre en estas estadísticas; recuerde más bien que una completa rutina dental preventiva de un niño debe incluir: algún tipo de lavado bucal con flúor todos los días, cepillado dos veces al día, alimentos sanos y si es posible chequeos dentales periódicos con un odontólogo.

Los dientes sanos son importantes para la salud general del cuerpo. Los dientes sanos ayudan a mantener su cuerpo sano. Algunos pasos sencillos mantendrán saludables no solamente los dientes y las encías de su hijo, sino también todo su cuerpo.

SoonerCare ofrece chequeos dentales a los miembros hasta la edad de 19 años.

Los jugos de frutas

Los jugos de frutas deben consumirse con moderación y sólo ofrecerse en un vaso junto con las comidas o a la hora de la merienda, pero **no** en biberones o tacitas entrenadoras (las que vienen

con popote/caña/pajita/pitillo integrado). El jugo de frutas contiene mucho azúcar, que puede causar caries y otros problemas dentales a su hijo.

Si va a darle jugo a su hijo en un momento determinado, éste es un consejo útil: rebaje el jugo con agua, utilizando la mitad de agua y mitad de jugo. Esto no sólo reducirá el azúcar, sino que también mantendrá su sabor dulce y afrutado.

Si su hijo se queda dormido con un biberón, asegúrese de usar **sólo** agua. El jugo o la leche que se queda en la boca del niño pueden causar caries.

AVISO IMPORTANTE:

Su hogar médico comenzará a prestar una línea de ayuda las 24 horas del día a partir del 1 de septiembre de 2012.

Pídale a su médico este otoño el número de teléfono que le van proporcionar a usted, en caso de que tenga alguna pregunta después del horario regular de atención del consultorio. Un profesional médico con licencia estará disponible por teléfono las 24 horas del día, siete días a la semana.

La Línea de Orientación al Paciente de SoonerCare (800-530-3002) saldrá de operación una vez que los hogares médicos comiencen a prestar este servicio.

¡Este es otro paso que estamos dando para hacer que nuestros hogares médicos se centren más en el paciente y sean accesibles a usted y su familia con el fin de mejorar la calidad de su atención!

Si cambia de residencia

¿Se mudó recientemente? Los avisos y las comunicaciones por escrito de SoonerCare no serán enviados a su nueva dirección. Necesitamos una dirección actualizada para enviar comunicaciones u otras noticias sobre sus beneficios de salud. Si usted hizo su solicitud en línea, puede cambiar su dirección en línea. También puede llamar a la línea de ayuda de SoonerCare para obtener ayuda si hizo su solicitud en línea. El número de la línea de ayuda de SoonerCare es el 800-987-7767 o el 711 (TDD). Si usted hizo su solicitud a través de una oficina de OKDHS del condado, póngase en contacto con un trabajador social en la oficina de OKDHS para recibir ayuda.

¿Qué es el humo residual y por qué es preocupante?

El humo residual, también llamado de tercera mano, es cuando la nicotina y otras sustancias químicas tóxicas del cigarrillo se quedan en las superficies de espacios interiores. Esta mezcla tóxica contiene sustancias cancerígenas que presentan numerosos riesgos para la salud de niños y adultos.

El humo residual permanecerá en el cabello, la piel, la ropa, los muebles, las cortinas, las paredes, la ropa de cama, las alfombras, los vehículos, en el polvo y en otras superficies, incluso mucho tiempo después de haber dejado de fumar. Los bebés, los niños y los adultos que no fuman corren

el riesgo de sufrir problemas de salud relacionados con el tabaco cuando inhalan, comen o tocan sustancias que contienen humo residual.

El humo residual se acumula en las superficies con el paso del tiempo y se hace resistente a la limpieza diaria normal. El humo residual no desaparece después de ventilar las habitaciones, abrir las ventanas, usar ventiladores o acondicionadores de aire. Incluso fumar sólo en ciertas partes restringidas de la casa no reduce el problema. El humo residual perdura mucho después de dejar de fumar.

La única manera de proteger a los no fumadores del humo residual es crear un ambiente libre de humo lejos de las zonas donde se fuma. Es fácil designar una zona libre de humo, pero es difícil limpiar un ambiente de humo residual después de haber sido expuesto; ¡así que encuentre hoy ese lugar libre de humo y comience a proteger a sus hijos y a usted mismo!

Amy Rather, 31 años de edad | Fumó 5 años | 3 años libre de humo

“Lo hice por un minuto. Lo hice por diez minutos. Y luego, de repente, lo hice por una hora. Lo hice por dos horas. Entonces, lo hice por un día entero. Y dije: yo puedo hacerlo.”

Si usted es un miembro de SoonerCare, hable con su médico acerca de los beneficios disponibles para dejar de fumar.

Línea de ayuda de Oklahoma para dejar de fumar
1-800-QUIT NOW
OKhelpline.com

Entrenamiento gratis para dejar de fumar; además, parches, chicles o pastillas disponibles gratis.

Los miembros de SoonerCare reciben gratis equipos médicos duraderos a través del nuevo programa de reutilización

En abril se dio inicio al Programa de Reutilización de Equipos Médico Duraderos de Oklahoma (OKDMERP, por sus siglas en inglés). A través de una alianza con Oklahoma ABLE Tech y la Autoridad de Oklahoma para el Cuidado de la Salud, este programa permite a los habitantes de Oklahoma obtener de forma gratuita equipos médicos duraderos a medio usar que acaban de ser donados. El OKDMERP recupera los elementos donados, desinfecta y restaura los equipos a su estado original de trabajo y luego los redistribuye a los residentes locales.

Katie Woodward, directora del programa OKDMERP dijo: “Este programa les permite a las personas, independientemente de sus ingresos, edad o discapacidad, adquirir independencia. Desde que comenzó el programa OKDMERP, se han reasignado 29 dispositivos y estas donaciones han marcado una diferencia notoria en las vidas de los residentes de Oklahoma.”

Betty Lawrence, residente de Oklahoma City, dijo que “si no fuera por ellos, yo no sería capaz de acostarme. No he estado en una cama durante más de dos años. He estado durmiendo en un sillón reclinable hasta que me trajeron una cama de hospital”.

Dorothy Daughtry de Norman comparte su experiencia con el programa.

“Después de mi accidente cerebrovascular, me resultaba difícil conseguir ayuda. [El OKDMERP] me ayudó a conseguir las cosas que necesitaba, pero que no podía pagar”, dijo Daughtry.

Si bien los miembros de SoonerCare tienen prioridad, todos los habitantes de Oklahoma con discapacidades y/o condiciones de salud son elegibles para participar en el programa independientemente de su edad o sus ingresos.

El inventario del programa cambiará con base en las donaciones, pero debe incluir una gama de dispositivos que satisfaga diversas necesidades.

Los dispositivos que se pueden donar o encontrar incluyen: dispositivos de comunicación, sistemas CPAP, entrenadores de marcha, nebulizadores, bastones de cuatro apoyos, sillas de ducha, andadores, bancas de baño, inodoros, elevadores de pacientes, soportes, camas de hospital, sillas de ruedas y vehículos eléctricos de transporte especial.

La esperanza es que a través de esta nueva asociación con la OHCA, los residentes de Oklahoma tengan un mayor acceso a los equipos médicos duraderos usados para ayudar así a las personas con discapacidades o enfermedades crónicas a aprender, trabajar o vivir con mayor independencia.

Si usted está interesado en donar elementos o si está buscando equipos, por favor comuníquese con Katie Woodward en el 405-523-4810 o por correo electrónico a: katie.woodward@okstate.edu. Para más información visite: www.okstate.abletech.edu/DME_Reuse.

Recorta y guarda

* ¡Pídele a un adulto que parta las manzanas y las descorazone con un cuchillo!

Manjares con mariquitas

Ingredientes

2 manzanas rojas
1/4 taza de pasas de uva
1 cucharada de mantequilla de maní
8 finos palitos de pretzel

Instrucciones

1. Rebana las manzanas por la mitad de arriba a abajo y saca los corazones con un cuchillo* o sacabocados. Si tienes un descorazonador de manzanas, úsalo primero y luego parte las manzanas. Coloca cada mitad de manzana, con el lado hacia abajo, sobre un plato pequeño.

2. Aplica la mantequilla de maní sobre el “caparazón” de la mariquita; a continuación, haz las manchas pegando las pasas de uva en la mantequilla de maní. Utiliza este método para hacer los ojos también. Pega un extremo de cada palo de pretzel en una pasa y luego presiona el otro extremo en las manzanas para formar las antenas.

Colorea el dibujo de Soozie y sus amigos recogiendo manzanas para el almuerzo. Cuenta las manzanas del dibujo.

Los amigos de Soozie quieren acompañen los manjares de mariquitas con quesadillas de queso para el almuerzo. Puede hacerlas también.

Ingredientes: 1. Queso rallado o en rebanadas.
2. Las tortillas.

Instrucciones

Coloca el queso rallado o en rebanadas entre dos tortillas y colócalas en un plato apto para microondas. Calienta en el microondas hasta que el queso se derrita. Para los niños más pequeños con menor apetito, usa una sola tortilla, cubre la mitad con queso, dóblala y caliéntala. Deja enfriar un minuto y luego sírvelas con leche o una bebida sin azúcar. ¡Disfrútalas!

www.okhca.org/kids-corner

El rincón de los niños
de Soozie SoonerCare y Rascal

Actividades

SonnerCare Companion

Oklahoma Health Care Authority
2401 NW 23rd St.
Suite 1-A
Oklahoma City, OK 73107
www.okhca.org

autoridad de oklahoma para el cuidado de la salud

Lea estas historias

No puedo soportar el calor... Sus pequeños tampoco

Reciba equipos médicos duraderos gratuitos

Los cambios a los beneficios de SoonerRide comenzaron el 1 de julio

Movámonos

Mantenga saludables los dientes de su hijo

Síguenos en

Twitter:

www.okhca.org/twitter

www.okhca.org

www.okhca.org/kids-corner

Pulse "Me gusta" en

Facebook:

www.okhca.org/facebook