

Child and Teen Checkups

2017

Child and Teen
Checkups



Parent Newsletters

Spring 2017

Inside This Issue:

- Health plans FAQ's
- Mindfulness
- Mobile Clinic
- Feature Recipe—Key Lime Honey Almond Granola Fruit Salad

Summer 2017

Inside This Issue:

- Measles Today & vaccination information
- Vaping and Our Kids
- Feature Recipe—Roasted Green Beans with Parmesan and Basil

Fall 2017

Inside This Issue:

- Checkups = Healthy Adults
- SmartLink Dial-A-Ride
- Mobile Clinic Schedule
- Feature Recipe—Peanut Butter Apple Nachos

Winter 2017

Inside This Issue:

- Teens do not see dangers of substance use
- Is your teen stressed out?
- SmartLink is for everyone
- Feature Recipe—White Chocolate popcorn



Planes de Salud - Preguntas Frecuentes:

Esta primavera trae muchos cambios en los programas de Asistencia Médica. A continuación encontrará algunas preguntas frecuentes del Departamento de Servicios Humanos (DHS, por sus siglas en inglés).

¿Qué planes de salud tengo disponibles?

A partir del 1 de mayo de 2017, Medica ya no será una opción de los planes de salud para las familias y niños en los programas de Asistencia Médica y MinnesotaCare. Los residentes del Condado Scott podrán escoger entre UCare, Health Partes y BluePlus.

¿Puedo escoger un plan de salud?

El periodo especial para enrolarse fue creado para escoger un plan de salud nuevo. Éste terminó el 15 de abril de 2017. Las personas que no escogieron un plan, DHS les asignará uno.

¿Qué pasará si se me asignan un plan de salud?

DHS asignará UCare a quienes no escogieron ningún plan de salud. Si les fue asignado este plan, recibirán las tarjetas de identificación por correo antes del 15 de mayo.

¿En caso de que no me gustara el plan de salud nuevo, puedo cambiarlo otra vez?

Si, puede cambiar su plan de salud dentro de los primeros 60 días. Usted deberá solicitar el cambio antes del 30 de junio de 2017.

Para preguntas adicionales, visite la pagina web de Minnesota Department of Human Services.

Dentro de esta edición:

- Preguntas frecuentes de los planes de salud
 - *Mindfulness* Conciencia plena
 - Clínica móvil
 - Receta de la temporada
- ### Personal de Chequeos

Médicos para Niños y Adolescentes del Condado Scott

Salud Pública

♦ (952) 496-8555

Darcy Maskevich, Coordinadora

♦ (952) 496-8420

Laurie McMillen, Mercadotecnia

♦ (952) 496-8674

Alicia Brambila, Enlace en Inglés

♦ (952) 496-8587

Hilda Green, Enlace en Español

♦ (952) 496-8017

Svetlana Mshar, Enlace en Ruso

♦ (952) 496- 8013

Farhiya Roble, Enlace en Somalí

♦ (952) 496- 8014

Contactos de los

Planes de Salud:

Blue Plus Blue Advantage

♦ (651) 662-5545

♦ Llamada gratuita (800) 711-9862
(TTY 711)

Health Partners

♦ (651) 431-2670

♦ Llamada gratuita (800) 657-3739

Medica Choice

♦ (952) 945-8000

♦ Llamada gratuita (800) 952-3455

UCare

♦ (651) 431-2670

♦ Llamada gratuita (800) 657-3739

Scott County MNsure línea de ayuda

♦ (952) 496- 8088



Conciencia Plena

Por Hilda Green

Conciencia Plena conocida como *Mindfulness* es una técnica para promover la relajación y el sentido de bienestar en nosotros mismos. Es poner atención a cada momento de nuestra experiencia interna y externa, ya sea en nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones en nuestro

cuerpo, sin juzgarnos. Tiene sus raíces en el Budismo. Puede ser desarrollada con la práctica de la meditación en cualquier momento del día, ya sea mientras comemos, cocinamos, salimos a caminar, trabajamos en el jardín, etc.

Las bases de la Conciencia Plena (*Mindfulness*):

1. No juzgar

- Este conscientes de la constante tendencia a juzgarnos a nosotros mismos.
- Aprenda a despegarse de esta tendencia

2. Ser paciente

- Paciencia es una forma de sabiduría
- Las cosas se desarrollan en su propio tiempo

3. Tener mentalidad de principiante

- Sea receptivo a la experiencia que se desarrolla en nuestra propia experiencia

4. Tener confianza

- Confíe en el proceso
- Desarrolle la confianza básica en usted mismo y en sus sentimientos



Continúa...

5. No Forzarse

- No tenga ningún propósito en mente para completar algo específico. Casi todo lo que hacemos lo hacemos con el propósito de lograr algo (hacer lo opuesto).
- No tenga otra meta mas que ser usted mismo.

6. Aceptar

- Significa ver las cosas como realmente son.

7. Liberar

- Ponga a un lado la tendencia de elevar algunos aspectos de la experiencia y rechazar otros.
- Deje que la experiencia sea lo que es y practique observando lo que es de un momento a otro.
- Acepte las cosas como son.

Tomado en parte de Kabat-Zinn J. (1990) Full Catastrophe Living. New York. Delta

¿Como practicar la meditación de Conciencia Plena?

Puede ser practicada individualmente o en grupo, cualquier momento del día. Adapte una postura del cuerpo alerta y relajada. Una forma de “sentarse” sería:

- Las piernas, caderas y espina dorsal deberán de apoyar al cuerpo
- El estómago sobresaliendo al frente y las caderas atrás
- La espina dorsal curvada ligeramente en la cintura
- La cabeza erguida y la barbilla metida
- Las orejas alineadas con los hombros, los hombros alineadas con las caderas
- Use una colchoneta

Robert A. (1982) Taking the Path to Zen. Farrar, NY. North Point Press

Efectos positivos de meditación de Conciencia Plena:

- Reduce el estrés
- Baja la presión arterial
- Mejora el Sistema inmune
- Mejora la memoria



Clínicas de Salud Pública

¿Conoce a alguien que necesite de cuidado médico pero no tiene seguro o el seguro es limitado? Si es así, ¡las clínicas de Salud Pública pueden ayudarle! Las descripciones de programas y fechas de las clínicas aparecen a continuación:



Clínica de Salud Móvil del Condado Scott ofrece

cuidado gratuito para pacientes con enfermedades de corto plazo, crónicas y exámenes médicos.



Clínica de Vacunación del Condado Scott ofrece vacunas para los residentes entre las edades de 6 meses a adultos.



Clínica del Condado Scott Sin previa cita se localiza en la oficina 231 del Workforce Center. Esta abierta todos los martes y jueves de las 8:30 am - 10:30am.

Para recursos adicionales del cuidado de salud visite la guía de recursos de la comunidad: <https://www.scottcountymn.gov/336/Public-Health>

<p>Clínica Móvil Biblioteca Pública Savage 13090 Alabama Ave., Savage 2:00-5:00pm</p>	<p>Clínica Móvil Iglesia Eslovaca Bautista 1205 10th Ave., Shakopee 2:00-5:00pm</p>	<p>Clínica Móvil Workforce Center 792 Canterbury Rd. S., Shakopee 2:00-5:00pm</p>	<p>Clínica de Vacunación Workforce Center 2:00-5:00pm</p>
<p>Junio 20</p>	<p>Mayo 23 Julio 25</p>	<p>Abril 11, 25 Mayo 9 Junio 13</p>	<p>Abril 10, 24 Mayo 8, 22 Junio 5, 19</p>

Ensalada de fruta, granola con almendra, miel y limón

Ingredientes:

- 1 - yogurt de 16 oz. sabor limón
- 1 piña pequeña picada
- 1 melón, picado
- 2 tazas de uvas verdes
- 1 taza de fresas, picadas
- 1 taza de arándanos
- 1/2 taza de granola con miel y almendras



1. Coloque la fruta en un recipiente grande, agregue el yogurt. Mézclelo hasta que quede combinado
2. Enfrié la ensalada hasta que esté lista para servirse y entonces espolvoreela con la granola; o sívala inmediatamente, espolvoreando la granola encima y sirviéndose.
3. No mezcle la granola con la ensalada a menos que se vaya a consumirla completamente o la granola se humedecerá.



Salud Pública Condado Scott

Marschall Road Transit Station | 1615 Weston Ave. | Shakopee MN, 55379

Oficina: 952.496.8555 Fax: 952.496.8016

Scottcountymn.gov



El Sarampión en la Actualidad

En el año 2000 las autoridades del campo médico anunciaron que el sarampión ya no era una enfermedad que se encontrara en los Estados Unidos de América. Actualmente, Minnesota tiene más de 70 casos de niños que están recibiendo tratamiento médico debido al sarampión. La mayoría de ellos no ha sido

vacunado.

El sarampión generalmente empieza con los mismos síntomas que los resfriados:

- Fiebre
- Tos
- Secreción nasal
- Ojos llorosos

Un poco después de presentarse esos síntomas, empezará a brotar un sarpullido en la cara o cabeza y se extenderá en el resto del cuerpo. El sarampión puede hacer que los niños se sientan muy enfermos, y algunos pudieran necesitar hospitalarse. Otros niños tendrán otro tipo de síntomas como:

- Diarrea
- Infección en los oídos
- Neumonía
- Convulsiones
- Inflamación del cerebro

Las vacunas son la única forma de proteger a sus hijos de contagiarse del sarampión.

La vacuna de sarampión, paperas y rubeola (MMR, por sus siglas en inglés) se da generalmente en dos dosis con al menos 28 días de diferencia. Esta vacuna es tanto segura como efectiva. Una dosis de la vacuna MMR es 93% efectiva para prevenir el sarampión, y la segunda dosis es aproximadamente el 97% efectiva. Normalmente, los niños deberán de recibir su vacuna de MMR a los 12 meses y nuevamente entre los 4-6 años de edad.

Con el brote de sarampión, las autoridades de la salud recomiendan lo siguiente:

- Todos los niños en Minnesota de 12 meses o mayores que no han recibido todavía su vacuna MMR, deberán de recibirla ahora.
- Los adultos nacidos en 1957 ó después de ese año, que nunca han sido vacunados contra el sarampión con la vacuna MMR, o que nunca han tenido sarampión, deberán de recibirla ahora.
- Los niños que llegaron a Minnesota de Somalia deberán de recibir la vacuna MMR tan pronto como sea posible.
- Los niños que viven en los Condados de Hennepin, Ramsey, Crow Wing y Le Sueur y solo han recibido una dosis de MMR, deberán de recibir la segunda dosis tan pronto como sea posible.
- Solo se necesitan dos dosis de la vacuna MMR. Si un niño recibe la segunda dosis de MMR antes de la edad normal de 4-6 años de edad, éste ya completó la serie de vacunas MMR.



En esta edición:

- El sarampión en la actualidad y las vacunas
 - Vapear y nuestros hijos
 - Receta de temporada
- Personal de Chequeos**

Médicos para Niños y Adolescentes del Condado Scott

Salud Pública
 ♦ (952) 496-8555
 Darcy Maskevich, Coordinadora
 ♦ (952) 496-8420
 Laurie McMillen, Mercadotecnia
 ♦ (952) 496-8674
 Alicia Brambila, Enlace Inglés
 ♦ (952) 496-8587
 Hilda Green, Enlace Español
 ♦ (952) 496-8017
 Svetlana Mshar, Enlace Ruso
 ♦ (952) 496-8013
 Farhiya Roble, Enlace Somalí
 ♦ (952) 496-8014

Contactos de los Planes de Salud

Blue Plus Blue Advantage

- ♦ (651) 662-5545
- ♦ Ayuda Dental (651) 406-5907
- ♦ Llamada gratis (800)-711-9862 (TTY 711)

Health Partners

- ♦ (651) 431-2670
- ♦ Ayuda Dental (952) 967-7998
- ♦ Llamada gratis (800) 657-3739

UCare

- ♦ (651) 431-2670
- ♦ Dental help (651) 406-5907
- ♦ Llamada gratis (800) 657-3739

Scott County MNsure Línea de Ayuda

- ♦ (952) 496-8088

Vapear y Nuestros Hijos



Los cigarrillos electrónicos son dispositivos operados con baterías que permiten a los usuarios inhalar, o vapear un líquido también conocido como e-líquido. Los cigarrillos electrónicos también se les conoce como:

- Vapeadores
- Pipas Hookah
- Pipas electrónicas

Los productos mas comunes para inhalar entre los jóvenes son los cigarrillos electrónicos. Aproximadamente el 22% de los estudiantes del 11avo. grado en el Condado Scott dice que ha usado cigarrillos electrónicos, mientras que el 14% reporta que ha fumado de los otros cigarrillos.

(Según datos de la encuesta de estudiantes de Minnesota)

Aunque menos jóvenes están fumando cigarrillos, hay todavía muchos peligros para los jóvenes que fuman cigarrillos electrónicos. La mayoría de los líquidos de estos cigarrillos contienen nicotina. La nicotina es altamente adictiva y puede dañar al cerebro en desarrollo del adolescente. El cerebro se sigue desarrollando hasta aproximadamente los 25 años de edad, por lo que no hay ninguna cantidad de nicotina que sea segura para los jóvenes.

El exponerse a la nicotina a una edad temprana puede llevar a:

- La adicción
- Atención deficiente
- Problemas de aprendizaje

Aproximadamente uno en cada cuatro estudiantes de las preparatorias en Minnesota que ha probado los cigarrillos electrónicos nunca han fumado de los otros cigarrillos. Mas investigaciones demuestran que los jóvenes que nunca han fumado cigarrillos, pero que usan cigarrillos electrónicos tienen mas probabilidades de que fumen en el futuro. Fuente: *Departamento de Salud MN*



LOS EFECTOS DE LA NICOTINA

La nicotina tiene muchos efectos de salud en los jóvenes

LOS ADOLESCENTES QUE USAN NICOTINA:

TODOS LOS DÍAS, OTROS

2,800 JÓVENES

menores de 18 años se convierten diariamente en nuevos fumadores.



EL CEREBRO DEL ADOLESCENTE TODAVIA SE ESTA DESARROLLANDO



El fumar puede reorganizar el cerebro para la adicción.

LA ADICCION ES UNA ENFERMEDAD DEL CENTRO DE GRATIFICACION DEL CEREBRO

45.4% de los adolescentes de las preparatorias tratan de dejar de fumar pero fallan porque el cerebro no puede estar sin la nicotina.



EL USO DE LA NICOTINA DURANTE LOS AÑOS DE LA ADOLESCENCIA DETIENEN EL DESARROLLO DE LA CORTEZA PREFRONTAL



Lo cual significa comportamientos más arriesgados y menos control en los impulsos.

Salud Pública del Condado Scott

Nicotine: Addiction, Effects on the Adolescent Brain and Electronic Cigarettes. Neal L. Benowitz MD Professor of Medicine University of California San Francisco

<p>Clínica Móvil Biblioteca Pública Savage 13090 Alabama Ave., Savage</p>	<p>Clínica Móvil Iglesia Bautista Eslávica 1205 10th Ave., Shakopee 2:00-5:00pm</p>	<p>Clínica Móvil Workforce Center 792 Canterbury Rd. S., Shakopee 2:00-5:00pm</p>	<p>Clínica de Vacunación Workforce Center 2:00-5:00pm</p>
<p>Junio 20 Agosto 22</p>	<p>Julio 25 Septiembre 26</p>	<p>Junio 13 Julio 11 Agosto 8 Septiembre 12</p>	<p>Junio 5,19 Julio 10,24 Agosto 14,28 Septiembre 11, 25</p>

Receta de temporada

Ejotes asados con queso Parmesano y albahaca

Ingredientes:

- 3/4 a 1 libra de ejotes frescos (sin tallos)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3/4 cucharadita de albahaca seca
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta recientemente molida



- 2 cucharada de queso Parmesano rallado

1. Caliente el horno a 425 grados F.
2. Coloque los ejotes en una hoja de hornear con borde. Agregue el aceite de oliva (utilice sus manos) para que se cubran todos los ejotes. Espolvóreelos con la sal, pimienta, albahaca. Revuélvalos nuevamente.

Áselos por 10 minutos, revuélvalos y continúe asándolos por 5 minutos mas. Inmediatamente espolvoréelos con queso Parmesano y sírvalos.

Fuente: *Pinterest*



Salud Pública Condado Scott
 Marschall Road Transit Station | 1615 Weston Ave. | Shakopee MN, 55379
 Oficina: 952.496.8555 Fax: 952.496.8016
Scottcountymn.gov

Prevenir. Promover. Proteger.



Chequeo Médico = Adulto Saludable

Los niños saludables ayudan a encontrar a un proveedor médico y dental que acepte Asistencia Médica. tienen más probabilidades de crecer en adultos saludables. Los exámenes médicos y dentales realizados regularmente dan a los padres y doctores la oportunidad para revisar el crecimiento y desarrollo de los niños, y así identificar problemas de salud y tratarlos en una etapa temprana.

El Programa de Chequeos Médicos para Niños y Adolescentes envía recordatorios a los padres de familia cuando es tiempo de llevar a los niños a su próximo examen médico. El personal de Chequeos Médicos para Niños y Adolescentes puede

Una clínica dental nueva abrió y está aceptando todas las formas de Asistencia Médica. True North Community Dental Clinic 415 East 1st Ave. en Shakopee Llamar al 952-403-5149 para información.

Los niños deberán de visitar al doctor en las siguientes edades: recién nacidos, a los 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 30 meses, y anualmente de 3 a 20 años de edad.

Los niños deberán de ver al dentista cuando brote el primer diente o antes de cumplir 1 año. Después, cada 6 meses para una limpieza. Si tuviera dificultad para encontrar a un dentista llame al personal de Chequeos Médicos para Niños y Adultos.




Ayudándole a llegar...

La **transportación de ida y vuelta** para ir a sus exámenes médicos puede ser frecuentemente costosa y difícil de coordinar para las personas que la utilizan. ¡SmartLink Transit de los Condados de Scott y Carver está aquí para servirle! Utilizar un autobús de SmartLink Dial-A-Ride es fácil y económico. Una llamada telefónica a nuestro especialista de reservaciones le ayudará a hacer la reservación de transporte. Las reservaciones se pueden hacer hasta con siete días de anticipación simplemente llamado al Tel (952) 496-8341. Entre más pronto haga la llamada mejor, ya que el transporte está basado en disponibilidad. Nosotros haremos todo lo que esté de nuestra parte para contestar a sus preguntas y llevarlo a donde necesite ir.

El servicio de SmartLink Dial-A-Ride incluye servicio de puerta a puerta por la cantidad de \$2.25 viaje sencillo y los niños menores de 5 años viajan gratis con la tarifa pagada de un adulto. De puerta a puerta significa que una vez que ha sido programada su reservación, el autobús de SmartLink lo recogerá en su casa, escuela, o trabajo y llevará a usted y a su hijo al examen médico. No hay necesidad de ver los horarios de autobús confusos, o de preocuparse por hacer transbordos, o de pagar un servicio de transportación más costoso como lo es el taxi o el Uber. ¡SmartLink le facilitará el servicio ya que siempre estamos aquí para servirle!



En esta edición:

- Chequeo Medico = Adulto Saludable
- SmartLink Dial-A-Ride
- Horario Clínica Móvil
- Receta de temporada

Personal del Programa

de Chequeos Médicos para Niños y Adolescentes Condado Scott

- Salud Publica
- ♦ (952) 496-8555
- Darcy Maskevich, Coordinadora
- ♦ (952) 496-8420
- Laurie McMillen, Marketing
- ♦ (952) 496-8674
- Alicia Brambila, Enlace en Inglés
- ♦ (952) 496-8587
- Hilda Green, Enlace Español
- (952) 496-8017
- Svetlana Mshar, Enlace en Ruso
- ♦ (952) 496- 8013
- Farhiya Roble, Enlace en Somali
- ♦ (952) 496- 8014

Contactos Planes de Salud Blue Plus Blue Advantage

- ♦ (651) 662-5545
- ♦ Ayuda Dental (651) 406-5907
- ♦ Llamada gratis (800)-711-9862

Health Partners

- ♦ (952) 967-7998
- ♦ Ayuda Dental (952) 967-7998
- ♦ Llamada gratis (866) 885-8880

UCare

- ♦ (612) 676-3200
- ♦ Ayuda Dental (855) 648-1415
- ♦ Llamada gratis (877) 447-4384

Condado Scott Ayuda MNsure

- ♦ (952) 496-8088

Chequeos Médicos para Niños y Adolescentes - Preguntas Frecuentes

¿Dónde hacer el Chequeo Médico para Niños y Adolescentes?

El Chequeo Médico para Niños y Adolescentes se hace en el consultorio del médico de su hijo/a.

¿Los Chequeos Médicos para Niños y Adolescentes incluyen el cuidado dental?

Si. El cuidado dental preventivo es también un beneficio gratuito para los niños entre las edades de 1 a 20 años que están cubiertos por Asistencia Médica. La limpieza puede hacerla cualquier dentista que acepte Asistencia Médica.

¿Cuánto cuesta el Chequeo Médico para Niños y Adolescentes?

El Chequeo Médico para Niños y Adolescentes es un beneficio gratuito para los niños entre las edades de recién nacidos hasta los 20 años que estén recibiendo Asistencia Médica. Los chequeos médicos son gratuitos y no requieren copago.



¿Hay costos extras por los Chequeos Médicos para Niños y Adolescentes?

¿Qué pasa si tengo preguntas de salud específicas?

No. No hay costo extra por los Chequeos Médicos para Niños y Adolescentes. Usted tiene la libertad de hacer cualquier preguntas médica que tuviera durante los chequeos y no habrá cargos adicionales.

¿Por qué cambiaron las edades para recibir el Chequeo Médico Para Niños y Adolescentes?

Los estudios demuestran que el cuidado preventivo aumenta las posibilidades de encontrar y prevenir una enfermedad seria. Ahora los chequeos médicos se recomiendan también a los 30 meses y anualmente después de los 3 años.

¿Es el Chequeo Médico para Niños y Adolescentes lo mismo que el examen físico para hacer deportes?

No. Usted puede usar el Chequeo Médico para Niños y Adolescentes como un examen físico para hacer deportes, ya que éste es mas completo que un examen físico para deportes. Además de ser un examen físico completo, también incluye examen de la vista y oídos, de desarrollo, salud mental y pruebas de laboratorio. Hay algunas clínicas que también están ofreciendo barniz de fluoruro para los niños menores de 5 años.

Rebanadas de manzana con crema de cacahuete

Clínica Móvil Savage Public Library 13090 Alabama Ave., Sav- age	Clínica Móvil Slavic Baptist Church 1205 10th Ave., Shakopee 2:00-5:00pm	Clínica Móvil Workforce Center 792 Canterbury Rd. S., Shakopee	Clínica de Vacunación Workforce Center 2:00-5:00pm
Octubre 24 Diciembre 26	Septiembre 26 Noviembre 28	Sept 13 * en Project Community Connect -Canterbury 10am-6pm* Octubre 10 Noviembre 14	Septiembre 11, 25 Octubre 2, 16 Noviembre 13, 27 Diciembre 4, 18

Receta de Temporada

Ingredientes:

- 1 cucharada de arándanos secos
- 2 manzanas Granny Smith rebanadas en cuartos
- 1/4 cucharada de crema de cacahuete natural
- 2 cucharadas de granola



Rociar las manzanas con crema de cacahuete caliente. Agregar la granola y la fruta seca.

Le quedara un antojito delicioso y saludable.

2 porciones



Salud Pública Condado Scott
Marschall Road Transit Station | 1615 Weston Ave. | Shakopee MN, 55379
Oficina: 952.496.8555 Fax: 952.496.8016

Scottcountymn.gov

Prevenir.Promover.Proteger.

El uso del alcohol, tabaco y marihuana entre la juventud



En 2016, los estudiantes del Condado Scott tomaron la Encuesta para Estudiantes del Estado. Dicha encuesta se realiza cada 3 años a estudiantes de los grados 5°, 8°, 9° y 11°. Esta encuesta incluye preguntas sobre la alimentación saludable, la salud mental y el uso de drogas. Los resultados de la encuesta de 2016 reflejan

buenas y malas noticias. La buena noticia es que hay un número menor de estudiantes que está tomando, y fumando cigarrillos y marihuana. Sin embargo, el número de estudiantes del Condado Scott que usa alcohol y tabaco es mas alto que el promedio del estado. La encuesta también demuestra que el uso de cigarrillos electrónicos también ha ido en aumento. Los estudiantes también creen que el uso de drogas o sustancias ilícitas no es dañino para la salud. Es muy importante que los padres de familia aprendan a reconocer las señales y síntomas del uso y que sepan como proceder.

Algunas de las señales que hay que buscar

- Faltar a la escuela, o calificaciones que bajan
- Uso excesivo de desodorante ambiental en el cuarto
- Pedir dinero prestado frecuentemente
- Medicamentos que se desaparecen

Salud física

- Cambios de ánimo, mal humor, arrebatos de enojo
- Mostrarse temeroso, ansioso o paranoico
- Bajando/aumentando de peso, cambios de apariencia
- Agitarse, temblares del cuerpo, dificultad para hablar

Qué hacer

- Hable con sus hijos en una etapa temprana y a menudo
- Aprenda usted y su familia sobre las drogas
- Cierre con llave los medicamentos y lleve los que no usa al depósito "The Box"
- Supervise y guíe a sus hijos



En esta edición:

- Adolescentes no ven el peligro en el uso de drogas
- ¿Está estresado su adolescente?
- SmartLink es para todos
- Palomitas con chocolate blanco

Condado Scott

Personal de Chequeos Médicos para Niños y Adolescentes

- Salud Pública
- ♦ (952) 496-8555
- Darcy Maskevich, Coordinadora
- ♦ (952) 496-8420
- Laurie McMillen, Marketing
- ♦ (952) 496-8674
- Alicia Brambila, Enlace Ingles
- ♦ (952) 496-8587
- Hilda Green, Enlace Español
- ♦ (952) 496-8017
- Svetlana Mshar, Enlace Ruso
- (952) 496- 8013
- Farhiya Roble, Enlace Somali
- ♦ (952) 496- 8014

Contactos Planes de Salud

- Blue Plus Blue Advantage**
- ♦ (651) 662-5545

- ♦ Ayuda Dental (651) 406-5907
- ♦ Llamada gratis (800)-711-9862

Health Partners

- ♦ (952) 967-7998
- ♦ Ayuda Dental (952) 967-7998
- ♦ Toll-Free 1-866-885-8880

UCare

- ♦ (612) 676-3200
- ♦ Ayuda Dental (651) 768-1415
- ♦ Llamada gratis (800) 203-7225

Scott County Ayuda MNsure

- ♦ (952) 496- 8088

En esta temporada

Comparta
Recuerdos



¡No la
Influenza!



Siga estos pasos

- ⇒ Vacúnese contra la influenza
- ⇒ Lávese las manos
- ⇒ Cúbrase al toser
- ⇒ Descanse si esta enfermo

Las Clínicas de Salud Pública para residentes del Condado Scott que no estén asegurados o con seguro limitado

Clínica Móvil
Biblioteca Pública Savage
13090 Alabama Ave., Savage

Diciembre 26

Clínica Móvil
Iglesia Bautista Eslava
1205 10th Ave., Shakopee
2:00-5:00pm

Busque las fechas en línea

Clínica Móvil
Workforce Center
792 Canterbury Rd. S., Shakopee

2:00-5:00pm
Diciembre 12
Diciembre 12

Clínica de Vacunación
Workforce Center
2:00-5:00pm

Diciembre 4, 18

Conozca a los amigos de sus hijos

Problemas de Salud Mental

La salud mental es otra área de preocupación de la encuesta 2016. Muchos estudiantes, especialmente las mujeres, reportaron que no se sentían bien acerca de si mismas y del futuro. La encuesta también demostró que han ido en aumento tanto los pasamientos como los intentos de suicidio.

¿Cómo se presenta la depresión en los adolescentes?

- Sentirse irritable constantemente, triste o enojado
- Ya nada parece divertido
- Sentirse inútil, culpable, o simplemente "mal"
- Dormir demasiado o no lo suficientemente
- Llorar fácilmente y a menudo
- Dolor de cabeza frecuente, inexplicable, u otros problemas físicos
- Aumentar o perder peso sin hacerlo conscientemente
- Falta de concentración, o calificaciones que bajan
- Sentirse inútil y sin esperanza
- Pensar en la muerte, o el suicidio



Ayuda en caso de crisis está disponible a través de la Crisis de Salud Mental del Condado Scott

Llamar (952) 496-8481 entre 8:00 am a las 4:30 pm para hacer una cita
Llamar (952) 442-7601 entre 4:30 pm y 8:00 am para pedir ayuda en caso de crisis

Finalmente muchos estudiantes reportaron hacerse daño a si mismos.

Programas de Salud Pública

Salud Pública tomará información de esta encuesta para identificar los problemas que están padeciendo los jóvenes. A partir de ahora, desarrollaremos programas para apoyar y mejorar la salud del estudiante. Para más información sobre la

¡Los autobuses SmartLink están disponibles para todos!



¿Por qué utilizar el servicio de autobuses SmartLink?

- ¡Es fácil de hacer una reservación! Sólo llame a Servicio al Cliente. Tel. 952-496-8341 Ext. 1 para solicitar transportación. Le pedirán la dirección donde lo recogerán y lo llevarán, así como el tiempo que estará en ese lugar.
- ¡Servicio de puerta a puerta! Nuestro autobús lo recogerá en cualquier lugar del Condado Scott y lo llevarán a su destino.
- Es una gran opción para aquellos que no cuenten con vehículo o transporte confiable.
- Nuestros autobuses circulan en cualquier parte de los Condados Scott y Carver.
- NUEVO horario los fines de semana, los sábados y domingos en el Condado Scott de 7:30 am -4:30 pm.
- Disponible en la semana hasta las 9:00pm
- Tarifas económicas basadas en la hora y el día:
 - * Tarifas máximas \$4.50 viaje sencillo entre semana de 6-9 am y 3-6:30 pm.
 - * \$3.50 por viaje sencillo en otro horario.

Receta de Temporada

Mezcla de Palomitas con Chocolate Blanco

10 Tazas de palomitas
1 Taza de mini malvaviscos
1/2 Taza de cacahuates tostados secos
1/2 Taza de arándanos secos
6 Onza de chocolate blanco en trozos pequeños y derretido.
Prepárelo:



- Combine en un recipiente grande todos los ingredientes, excepto el chocolate.
- Agregue el chocolate y revuélvalo para cubrir uniformemente las palomitas
- Extiéndalo en una charola
- Refrigérela por 10 min. o hasta que el chocolate esté firme
- Disfrútelo o envuélvalo para regalo.



Salud Pública Condado Scott
Marschall Road Transit Station | 1615 Weston Ave. | Shakopee MN, 55379
Oficina: 952.496.8555 Fax: 952.496.8016
Scottcountymn.gov



Prevenir. Promover. Proteger