



CÉNTRESE EN SU SALUD



**Hablemos
de los
mercados de
agricultores y
el programa
WIC**

**El programa
WIC ayuda a que
familias como la
suya obtengan
alimentos y
educación para
apoyar a todos
con respecto
a la salud.**

**¡Descargue la aplicación
del WIC hoy mismo!**





¿Qué es el WIC?

Es el programa “Women, Infants, and Children” (WIC) que ayuda a las familias a obtener alimentos y educación sobre nutrición, lactancia materna y más.

¿Quiénes califican?

Si tiene bebés o niños menores de 5 años, está embarazada o acaba de ser madre, puede participar del WIC.

¿Cómo me inscribo?

Llame al WIC al 888-942-9675 para encontrar la ubicación más cercana.

¿El WIC todavía utiliza cheques?

No. Recibirá una tarjeta del WIC para comprar alimentos.

¿Cómo puedo saber donde comprar alimentos aprobados por el WIC?

El WIC tiene una aplicación que puede descargar en su teléfono inteligente y usar para encontrar tiendas que aceptan WIC.

También puede llamar a la oficina local del WIC.

¿Puedo comprar en mercados de agricultores con WIC?

La oficina local del WIC puede informarle cuáles son los horarios de los mercados; solo tiene que llamar.

Las visitas de bienestar no son solo para los niños



¿Cuándo tuvo su última visita de cuidado preventivo? Esta visita también se denomina “examen físico anual”. Significa que usted visita al médico u otro proveedor cuando no está enfermo para revisar cosas como la presión arterial. Es tan fácil como contar hasta 3:

1

Prueba de A1c.

Esta es importante especialmente si tiene antecedentes familiares de diabetes.

2

Presión arterial.

Casi la mitad de los adultos en los Estados Unidos sufre de hipertensión.

Realizarse chequeos es el primer paso para conocer los riesgos.

3

Pruebas de detección de cáncer. Según su edad, sexo y antecedentes familiares, el médico sabrá qué pruebas de detección de cáncer son más importantes para usted.

Ingresa en www.hpsj.com/myrewards para saber cómo los miembros del plan de salud puede recibir \$25 por realizar la visita anual.

Hágase un control
y olvídense

Póngase al día con los exámenes de bienestar



Antes de que termine el verano, asegúrese de agregar una visita de bienestar a su lista de cosas por hacer. Programe de forma temprana la cita anual de bienestar de su hijo y hágale los chequeos que necesita antes de que comience el año escolar. Puede realizar una visita de niño sano o, si su hijo es deportista, un examen físico para hacer deportes.

Cualquiera sea el caso, es la única visita que muchos niños y adolescentes tienen con sus médicos cada año. Por eso es tan importante. El médico puede hacerle un examen físico y detectar problemas de salud ocultos.

Durante estas visitas, se revisan elementos como:

Vacunas: Las vacunas para niños mantienen a su hijo a salvo de 14 enfermedades diferentes, algunas potencialmente mortales. Al crecer, los niños no dejan atrás la necesidad de vacunarse; los preadolescentes y adolescentes

también lo necesitan.

Examen del desarrollo:

¿Qué es un peso saludable para su hijo? ¿Cómo puede ayudarlo a comer mejor o hacer más actividad física? ¿Cuál es la mejor manera de convencerlo

de que se aleje
del cigarrillo o de
ayudarlo a afrontar
la presión social?

Cualquier
pregunta que tenga
es importante.
Y mientras que
lo exprese, el
médico de su hijo
los guiará.

LLAME HOY

**¿No sabe con seguridad
quién es el médico de su hijo?
Cree una cuenta de miembro
en www.hpsj-mvhp.org o
llame a Servicio al Cliente al
1-888-936-PLAN (7526).**

Cómo obtener servicios de salud del comportamiento



Para buscar un proveedor de salud mental:

Llame a Carelon al **888-581-7526**.

Ingresa en **www.hpsj.com/**
find-a-doctor.

Para recibir ayuda inmediata con sus necesidades de salud mental: Llame a la Línea de Ayuda contra el Suicidio y las Crisis al 988.

Línea de
Ayuda contra
el Suicidio y
las Crisis

988

***Línea para Crisis
de Salud Mental
de su condado:***

Línea para Crisis
del condado de
San Joaquin:
209-468-8686

Línea para Crisis
del condado de
Stanislaus:
209-558-4600

Línea para Crisis
del condado
de Alpine:
800-318-8212

Línea para Crisis
del condado de
El Dorado:

**West Slope:
530-622-3345
South Lake
Tahoe:
530-544-2219**

**Para buscar
asesoramiento
sobre uso de
sustancias y
otros programas
relacionados,
llame al siguiente
número de
su condado:**

Condado de
El Dorado:
530-621-6290 o
la Línea de Acceso
a Tratamiento por
Uso de Sustancias
al **800-929-1955**
disponible las
24 horas del día,
los 7 días de
la semana

Condado de
Stanislaus:
888-376-6246

Condado de
San Joaquin:
888-468-9370

Condado de Alpine:
530-694-1816



5
VERDADES

**sobre el VPH y el cáncer
de garganta**

¿Sabía que fumar no es la causa más común del cáncer de garganta? La mayoría de los cánceres de garganta son provocados por el virus del papiloma humano (VPH). El VPH es un grupo de virus que se disemina a través de las relaciones sexuales. Los casos van en aumento.

Estas son 5 verdades que debería conocer:

1. Las infecciones por VPH pueden ser inofensivas, pero algunas puede producir cáncer. El sistema inmunitario puede combatir a la mayoría de las infecciones por VPH. Algunos tipos de VPH pueden ser más perjudiciales. Con el tiempo, es posible que el VPH provoque cambios en las células que pueden originar cáncer de garganta (orofaríngeo). El VPH también puede provocar cáncer en otras áreas.

2. La mayoría de los cánceres de garganta están asociados al VPH. Este virus es el causante de alrededor de 36,000 nuevos diagnósticos de cáncer cada año que el número de casos nuevos aumenta.

3. El cáncer de garganta puede producir síntomas detectables. Dolor de garganta que perdura, ronquera, ganglios linfáticos

inflamados, dolor de oído, dolor al tragar y pérdida de peso inexplicable pueden ser señales de cáncer de garganta. Si tiene estos síntomas, infórmele a su proveedor de cuidados.

4. Los cánceres relacionados con el VPH pueden prevenirse. Hay una vacuna contra el VPH que protege contra los cánceres asociados con este virus. Pero la vacunación debe realizarse durante la niñez, mucho antes de que la persona sea sexualmente activa y tenga contacto con el VPH. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan la vacuna contra el VPH para niños de 11 o 12 años de edad. A esa edad se requieren 2 dosis, administradas con 6 a 12 meses de diferencia. Los adolescentes y adultos hasta los 26 años de edad que no recibieron la vacuna antes de

los 12 años todavía pueden vacunarse. Las personas que reciben la primera vacuna a los 15 años o después deben recibir 3 dosis, administradas con 6 meses de diferencia. Pregúntele al proveedor de cuidados de su hijo cuándo debe vacunarse.

5. Algunos adultos también pueden recibir la vacuna contra el VPH.

Es probable que los adultos mayores de 26 años hayan estado expuestos al VPH, por lo que la vacuna tiene menos probabilidad de ser una protección. Sin embargo, la vacunación podría ser útil para ciertos adultos de entre 27 y 45 años.

Hable con su doctor para decidir si los beneficios de recibir la vacuna son mayores que los riesgos de una infección por el VPH.

Otros recursos: Instituto Nacional del Cáncer

Marque una diferencia Únase al CAC



Cuando las personas se reúnen para compartir sus ideas para tener una comunidad más saludable, todos mejoramos. Solo tiene que unirse al Comité Asesor de la Comunidad (CAC).

¿Qué es?

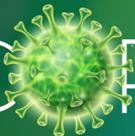
El CAC está diseñado con usted en mente. Tendrá la oportunidad de compartir sus ideas, crear programas y ayudarnos a servir mejor a nuestros miembros. Sus ideas pueden marcar una diferencia.

Lo necesitamos:

Si es miembro de Health Plan of San Joaquin, usted puede:

- **Hacerse escuchar.**
- **Compartir sus ideas.**
- **Ganar \$40.**

Ingresa en el sitio web del CAC para obtener más información, **www.hpsj.com/cac**. Para averiguar cómo formar parte, llame al **209-942-6356** o envíe un correo electrónico a **healtheducation@hpsj.com**.



CORONAVIRUS

COVID-19

Manténgase
actualizado

La COVID-19 sigue afectando a nuestras comunidades. Ahora que tenemos más opciones de vacunas y más información sobre los riesgos, sabemos cómo mantener seguras a nuestras familias. Para mantenerse actualizado con la información más reciente sobre las vacunas o para conocer otros recursos para la COVID-19, llame a **Servicio al Cliente del plan de salud (1-888-936-7526; TTY: 711**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.) o ingrese en **www.hpsj.com/covid-19-members-information/**. Las personas que han

tenido la COVID-19 informaron una amplia variedad de síntomas, desde signos leves hasta enfermedad grave. Los síntomas pueden presentarse de 2 a 14 días después de la exposición al virus. Todas las personas pueden tener síntomas de leves a graves.

Los posibles síntomas incluyen:

- ✓ Fiebre o escalofríos
- ✓ Tos
- ✓ Falta de aire o dificultad para respirar
- ✓ Cansancio
- ✓ Dolor muscular o corporal
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Pérdida del gusto u olfato reciente
- ✓ Dolor de garganta
- ✓ Congestión o moqueo
- ✓ Náuseas o vómitos
- ✓ Diarrea





Licuada de plátano y arándanos azules

INGREDIENTES

- 1 plátano
- 1 taza de arándanos azules
- ½ taza de leche de coco sin endulzar, o cualquier tipo de leche que prefiera
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de jugo de lima
- ¼ cucharada de extracto de almendras
- 1 taza de cubitos de hielo

PREPARACIÓN

Coloque en la licuadora el plátano, los arándanos, la leche, la miel, el jugo de lima, el extracto de almendras y el hielo, y licúe. *¡A disfrutar!*

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos
PORCIONES: 1



Tabulé

INGREDIENTES

- 2 tazas de trigo bulgur crudo
- 2 tazas de agua caliente
- 1 pepino picado
- 1 tomate pequeño picado
- 1 puñado de cebollas verdes picadas
- ½ taza de menta fresca picada
- 2 tazas perejil fresco picado
- ½ taza de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva o pimienta negra a gusto

OPCIONES

PARA DECORAR

- Cilantro fresco picado
- Papas fritas trituradas
- Nata agria descremada

PREPARACIÓN

Vierta el agua sobre el trigo bulgur y déjelo hasta que el agua se absorba, alrededor de 30 minutos.

Incorpore el resto de los ingredientes en un recipiente grande y mezcle bien. Sirva de inmediato o lleve al refrigerador por hasta 3 días.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 minutos

PORCIONES: 12

Cúidese haciéndose una mamografía



Pasos para estar más saludable

Comencemos:

Llame al doctor y programe una cita.



El examen de salud anual incluye una mamografía, un examen pélvico y una prueba de Papanicolaou.

El día de la cita para la mamografía:



- No use desodorantes, esencias ni lociones.
- Vístase con dos prendas.
El examen requiere quitarse la prenda de arriba.

Durante el examen:

- Es posible que sienta una leve molestia.
- La máquina ejercerá presión en el tejido mamario durante unos segundos.
- El examen dura alrededor de 20 minutos.

Después del examen:

- Su doctor la llamará para revisar los resultados.
- Pídales a los doctores o enfermeros que le expliquen lo que no entienda.

Una
manera de
CUIDARSE

Tenga en cuenta que es normal recibir una llamada después de una mamografía, y no significa que tenga cáncer de seno. A menos de 1 de cada 10 pacientes que reciben la llamada para hacerse más pruebas de detección se les diagnostica cáncer después.

Consejos

- ✓ Una mamografía es una imagen radiográfica del tejido mamario y se necesita una remisión del doctor.
- ✓ Conozca su cuerpo. El riesgo de tener cáncer de seno aumenta después de los 50 años.
- ✓ En los Estados Unidos, 1 de cada 8 personas recibirá un diagnóstico de cáncer de seno a lo largo de su vida*.
- ✓ Si tiene 40 años de edad o más (y un riesgo medio de contraer cáncer de seno), hable con su proveedor de cuidado médico sobre la prueba de detección de cáncer. Hable sobre cuándo debe hacerse una mamografía y con qué frecuencia debe repetirla.



Es posible que califique para recibir un incentivo cuando se realiza una mamografía. **Ingrese en www.hpsj.com/about-us/myrewards para conocer las recompensas que hay disponibles para los miembros del plan de salud.**

LANGUAGE ASSISTANCE

English Tagline

ATTENTION: If you need help
in your language call

1-888-936-7526, TTY 711.

Aids and services for people
with disabilities, like documents
in braille and large print, are
also available. Call

1-888-936-7526, TTY 711.

These services are free
of charge.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة

بلغتك، فاتصل بـ **1-888-936-7526**،

TTY 711. تتوفر أيضًا المساعدات

والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل

المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط

الكبير. اتصل بـ **1-888-936-7526**،

TTY 711. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ
օգնություն է հարկավոր Ձեր
լեզվով, զանգահարեք

1-888-936-7526, TTY 711:

Կան նաև օժանդակ միջոցներ
ու ծառայություններ

հաշմանդամություն ունեցող

անձանց համար, օրինակ՝

Բրայլի գրատիպով ու

խոշորատառ տպագրված

սյուրթեր: Չանգահարեք

1-888-936-7526, TTY 711:

Այդ ծառայություններն

անվճար են:

ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ

(Cambodian)

ចំណាំ៖ បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ

ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទ

ទៅលេខ **1-888-936-7526,**

TTY 711។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម

សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯក

សារសរសេរជាអក្សរផ្សេងសម្រាប់ជន

ពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជា

អក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។

ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-888-936-7526,**

TTY 711។ សេវាកម្មទាំងនេះ

មិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语

(Simplified Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1-888-936-7526 (TTY: 711)**。我们另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和大字体阅读，提供您方便取用。请致电 **1-888-936-7526 (TTY: 711)**。这些服务都是免费的。

مطلب به زبان فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک

دریافت کنید، با **1-888-936-7526**,

TTY 711 تماس بگیرید. کمک‌ها و

خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت،

مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با

حروف بزرگ، نیز موجود است. با

1-888-936-7526, TTY 711 تماس

بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो

1-888-936-7526, TTY 711 पर

कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के

लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल

और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध

हैं। **1-888-936-7526, TTY 711** पर

कॉल करें। ये सेवाएं निः शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau
kev pab txhais koj hom lus hu
rau **1-888-936-7526, TTY 711.**

Muaj cov kev pab txhawb thiab
kev pab cuam rau cov neeg
xiam oob qhab, xws li puav leej
muaj ua cov ntawv su thiab
luam tawm ua tus ntawv loj.

Hu rau **1-888-936-7526,**
TTY 711. Cov kev pab cuam no
yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1-888-936-7526, TTY 711** へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。

1-888-936-7526, TTY 711 へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-888-936-7526**,

TTY 711 번으로 문의하십시오.

점자나 큰 활자로 된 문서와

같이 장애가 있는 분들을 위한

도움과 서비스도 이용

가능합니다. **1-888-936-7526**,

TTY 711 번으로 문의하십시오.

이러한 서비스는 무료로

제공됩니다.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມ

ຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທ

ຫາເບີ **1-888-936-7526, TTY 711.**

ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິກ

ານສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານ

ທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິໂຕພິມໃຫ

ຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-888-936-7526,**

TTY 711. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່

ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX

LONGX OC: Beiv taux meih
qiemx longc mienh tengx faan
benx meih nyei waac nor douc
waac daaih lorx taux

1-888-936-7526, TTY 711.

Liouh lorx jauv-louc tengx aengx
caux nzie gong bun taux ninh
mbuo wuaaic fangx mienh,
beiv taux longc benx nzangc-
pokc bun hluo mbiutc aengx
caux aamz mborqv benx domh
sou se mbenc nzoih bun longc.

Douc waac daaih lorx

1-888-936-7526, TTY 711.

Naaiv deix nzie weih gong-bou
jauv-louc se benx wang-henh
tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ

ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ

ਕਾਲ ਕਰੋ **1-888-936-7526,**

TTY 711. ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲ

ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼,

ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ

1-888-936-7526, TTY 711.

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру

1-888-936-7526

(линия ТТУ 711). Также

предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными

возможностями, например

документы крупным шрифтом

или шрифтом Брайля. Звоните

по номеру **1-888-936-7526**

(линия ТТУ 711). Такие услуги

предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-888-936-7526, TTY 711.**

También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-888-936-7526, TTY 711.**

Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-888-936-7526**, **TTY 711**. Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-888-936-7526**, **TTY 711**. Libre ang mga serbisyong ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข

1-888-936-7526, TTY 711

นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความ

ช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับ

บุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสาร

ต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสาร

ที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่

กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข

1-888-936-7526, TTY 711

ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-888-936-7526, ТТУ 711**. Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-888-936-7526, ТТУ 711**. Ці послуги безкоштовні.

Khẩu hiệu tiếng Việt

(Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-888-936-7526**, **TTY 711**. Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1-888-936-7526**, **TTY 711**. Các dịch vụ này đều miễn phí.

Aviso de no discriminación

Discriminar es ilegal. Health Plan of San Joaquin/Mountain Valley Health Plan (“Health Plan”) cumple las leyes estatales y federales de derechos civiles. Health Plan no discrimina de forma ilegal. No excluye a las personas ni las trata diferente. Esto podría ser por su sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, grupo étnico o edad. O bien, por discapacidad mental o física, afección médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual.

Health Plan brinda:

- Ayuda y servicios gratis a personas con discapacidad para que se comuniquen mejor. Por ejemplo:
 - ✓ Intérpretes titulados de lenguaje de señas
 - ✓ Información escrita en otros formatos (letra grande, audio,

formatos electrónicos accesibles y otros formatos)

- Servicios de idiomas gratis a personas cuyo idioma primario no es el inglés, por ejemplo:
 - ✓ Intérpretes titulados
 - ✓ Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, contacte a Health Plan. Llame al **1-888-936-7526** de lunes a viernes, 8:00 a. m.-5:00 p. m. Si tiene problemas para oír o hablar, llame a la línea TTY 711. Aquí podrá usar el Servicio de Retransmisión de California. Si lo pide, le haremos llegar este documento en braille, letra grande, audio y formatos electrónicos accesibles. Para obtener una copia en estos otros formatos, llame o escriba:

**Health Plan of San Joaquin/
Mountain Valley Health Plan
7751 South Manthey Road,
French Camp, CA 95231
1-888-936-PLAN (7526), TTY 711**

CÓMO HACER UNA QUEJA FORMAL

Puede hacer una queja formal si cree que Health Plan no brindó estos servicios o lo discriminó de forma ilegal. Podría ser por su sexo, raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, grupo étnico o edad. O bien, por discapacidad mental o física, afección médica, información genética, estado civil, género, identidad de género u orientación sexual. Haga la queja formal ante el coordinador de derechos civiles de Health Plan, el jefe de cumplimiento. Puede hacerla por teléfono, por escrito, en persona o en línea:

- **Porteléfono: Llame al 1-888-936-7526 de lunes a viernes, 8:00 a.m. - 5:00 p.m. Si tiene problemas para oír**

o hablar, llame a la línea TTY 711.

- Por escrito: Complete un formulario de queja o escriba una carta. Debe enviarlos a la siguiente dirección:

**Health Plan of San Joaquin/
Mountain Valley Health Plan
Attn: Grievance and Appeals
Department**

**7751 South Manthey Road,
French Camp, CA 95231**

1-888-936-PLAN (7526), TTY 711

Por fax: 209-942-6355

- En persona: Visite el consultorio de su doctor o las oficinas de Health Plan y diga que quiere presentar una queja formal.
- En línea: Visite el sitio web de Health Plan www.hpsj-mvhp.org.

Si necesita ayuda para hacer una queja formal, contacte a un representante de Servicio al Cliente.

OFICINA DE DERECHOS CIVILES DEL DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE CUIDADO DE LA SALUD DE CALIFORNIA

También puede hacer una queja sobre derechos civiles. Preséntela ante la Oficina de Derechos Civiles del Dpto. de Servicios de Cuidado de la Salud de California. Para ello, llame, escriba o mande un correo electrónico:

- Por teléfono: Llame al **916-440-7370**. Si tiene problemas para oír o hablar, llame al 711 (Servicio de Retransmisión).
- Por escrito: Complete un formulario de queja o escriba una carta. Debe enviarlos a la siguiente dirección:

**Deputy Director, Office of Civil
Rights
Department of Health Care
Services**

**Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413**

Formularios de queja disponibles:
www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx5

- En persona: Visit your doctor's office or Health Plan and say you want to file a grievance.
- En línea: Envíe un correo electrónico a CivilRights@dhcs.ca.gov.

**OFICINA DE DERECHOS CIVILES
DEL DEPARTAMENTO DE SALUD
Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS
EE. UU.**

Si cree que alguien lo discriminó por su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja sobre derechos civiles. Preséntela ante la Oficina de Derechos Civiles del Dpto. de Salud y Servicios Humanos de

los Estados Unidos. Para ello, llame, escriba o visite el sitio web:

- Por teléfono: Llame al **1-800-368-1019**. Si tiene problemas para oír o hablar, llame a la línea **TTY 1-800-537-7697**.
- Por escrito: Complete un formulario de queja o escriba una carta. Debe enviarlos a la siguiente dirección:

**U.S. Department of Health and
Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

Formularios de queja disponibles
www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html

- En línea: Visite el portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

Mayo es el mes de la concientización
sobre la salud mental

Mitos y realidades sobre la salud mental



MITO

Los problemas de salud mental son una señal de debilidad.

REALIDAD

No es su culpa si está atravesando una crisis o se siente triste. Muchas cosas juegan un rol en la ansiedad, la depresión, el trastorno de estrés postraumático y otros problemas.

MITO

Los niños nunca atraviesan problemas de salud mental.

REALIDAD

Los niños también son personas y pueden tener momentos difíciles. Por ejemplo, la mitad de las personas con enfermedades de salud mental muestran las primeras señales de advertencia antes de los 14 años de edad. Debemos unirnos y mostrarles a los jóvenes que la curación es posible.

ACEPTACIÓN DEL AUTISMO

¿Tiene un hijo con autismo?

Usted es el mejor defensor de su hijo. Trabaje con la escuela del niño para encontrar los servicios necesarios y el apoyo que pueden ayudarle a desarrollarse y prepararse para tener éxito en la edad adulta.

Pregúntele al doctor de su hijo acerca de los exámenes del desarrollo.





Los ayudarán a usted y al doctor a asistir al niño con sus necesidades únicas.

¡Únase a nosotros en la celebración de la **aceptación del autismo**.

Use su voz para compartir mensajes de aceptación e inclusión, y ayude a conectar a las personas con los servicios de apoyo, y entre ellas. Conozca las señales. Actúe pronto.

