

Boletín informativo para los miembros

Magellan Healthcare, Entidad de Administración de Atención Médica de Wyoming

Niños activos y buena salud

Para tener buena salud, los niños necesitan estar activos todos los días. Ellos no necesitan tener bicicletas ni zapatos elegantes. ¡Tan solo necesitan moverse! Continúe leyendo para saber por qué es importante moverse. Descubra cómo puede ayudar a su hijo a tener una vida activa.

¿Qué es la actividad física? ¿Por qué es importante?

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que utiliza energía. Incluye toda clase de actividades. Pueden ser deportes, caminar, andar en bicicleta o bailar. Pueden ser quehaceres, como pasar la aspiradora, rastrillar el jardín o lavar el automóvil.

La actividad regular ayuda a desarrollar los músculos y los huesos. También ayuda a que las personas se sientan mejor acerca de sí mismas.

¿Qué tan activos deben ser los niños?

Los niños deben estar activos al menos 60 minutos cada día. No tiene que ser todo de una vez. Los niños pequeños tienen cortos periodos de atención. Por lo que pueden tener cortos brotes de actividad durante el día. ¡Todo suma!

¿Cómo puedo ayudar a que mi hijo sea más activo?

- ¡A los niños les gusta divertirse! Busque una actividad que su hijo disfrute. Luego, permítale que la haga con frecuencia.
- Dé un buen ejemplo. Juegue activamente con su hijo.
- Limite el tiempo que su hijo pasa viendo TV o jugando videojuegos. Busque maneras en que su hijo pueda estar activo tanto en el interior como al aire libre.
- Planifique viajes familiares a senderos, parques y piscinas locales.
- Camine o ande en bicicleta con su hijo hacia y desde la escuela.
- Deje que su hijo tome un descanso de 10 minutos de la tarea para estar activo.

Haga la diferencia en su comunidad local

Servicios Comprehensivos de Alta Fidelidad (High Fidelity Wraparound) es un programa de la comunidad. Un aspecto importante del programa es que utiliza apoyo natural y de la comunidad. Esta parte del programa es importante por dos motivos. El apoyo de los miembros de la comunidad es esencial para que los miembros tengan éxito en el programa. La participación de las personas interesadas también es crucial para ayudar a mejorar el programa en Wyoming.

Magellan de Wyoming tiene ocho consejos de asesoramiento en todo el estado. El objetivo de estos comités locales es incluir a los miembros de la familia, a los jóvenes, a los proveedores y a las personas interesadas en lo siguiente:

- revisión,
- evaluación
- de retroalimentación, y
- recomendaciones para mejorar los Servicios Comprehensivos de Alta Fidelidad.

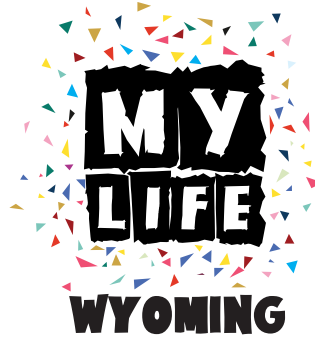
Para saber en dónde será la próxima reunión del consejo de asesoramiento en su comunidad, visite nuestro sitio web www.MagellanofWyoming.com.

Fortaleciendo a los jóvenes a través de la actividad

MY LIFE (Juventud de Magellan Inspirando el Fortalecimiento Futuro) es un programa gratuito que se ofrece a todos los jóvenes en la comunidad que están entre los 13 y los 23 años de edad.

Este programa está diseñado para que los jóvenes puedan expresarse y puedan desempeñar un papel activo en el mejoramiento de los sistemas de atención para los jóvenes y los adultos jóvenes. Los jóvenes también pueden practicar sus habilidades sociales, pueden aprender de los presentadores, y pueden proporcionar y recibir consejos de sus compañeros. Los miembros de MY LIFE desarrollan importantes habilidades de liderazgo. Actúan como asesores para Magellan, para los proveedores y para otras agencias con el fin de ayudar a mejorar los servicios y los sistemas que atienden a los jóvenes.

Este invierno Magellan presentará dos grupos locales de MY LIFE, uno en Cheyenne y otro en Laramie. Las reuniones periódicas son la base del modelo MY LIFE. Ofrecen oportunidades para que los jóvenes formen una comunidad de apoyo y planifiquen actividades.



MY LIFE Cheyenne
se reúne el último martes de cada mes.

MY LIFE Laramie
se reúne el último miércoles de cada mes.

Las reuniones se llevan a cabo desde las 5:30 p. m. hasta las 7:00 p. m., y se sirve cena. Puede obtener más información sobre estas reuniones en nuestro sitio web en www.MagellanofWyoming.com.

¿Desea obtener más información acerca de MY LIFE Wyoming?
¡Comuníquese con nosotros!

Envíenos un correo electrónico a WyomingInfo@MagellanHealth.com.

Visite el sitio web de Wyoming

Asegúrese de visitar www.MagellanofWyoming.com.



Hay una variedad de recursos y constantemente actualizamos la información. Puede encontrar:

- próximos eventos
- servicios locales
- vínculos a información útil
- actualizaciones sobre Magellan

Comuníquese con nosotros

Office Hours:
M – F, 9 a.m. to 5 p.m. MST.
Emergency services are available 24 hours a day.

Toll-free: 1-855-883-8740
TDD/TTY: 1-800-424-6259

www.MagellanofWyoming.com
WyomingInfo@MagellanHealth.com