



COVID Conscious

Doctors are still researching and learning new things about the virus that has spread around the world. A number of vaccines are being tested to fight it. (A vaccine helps your immune system handle the virus.) Until a vaccine is ready, here is what the CDC recommends to stop the disease from spreading:

- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds.
- At home: avoid close contact with people who are sick.
- Away from home: practice social distancing (keep 6ft away from people you don't live with).
- Cover your mouth and nose with a mask while in public.
- Cover your cough or sneeze with a tissue. Then throw the tissue in the trash.
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces.
- Monitor your health every day.

Public awareness of COVID-19 is vital right now. DHP is helping you keep up-to-date with its DHP alerts by visiting: driscollhealthplan.com/dhp-alerts. You can also learn more about the disease and how to protect yourself at cdc.gov.

CDC says ... "The best way to protect yourself is to avoid being exposed to the virus."

Please help keep yourself and your community safe as we battle this new, highly infectious disease!

Presta atención al COVID

Los médicos continúan investigando y aprendiendo nuevas cosas sobre el virus que se ha propagado por todo el mundo. Para combatirlo, se están desarrollando varias vacunas. (La vacuna le ayuda al sistema inmunitario a hacer frente al virus). Hasta que se disponga de una vacuna, esto es lo que los CDC recomiendan para impedir la propagación de la enfermedad:

- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- En casa: evita el contacto cercano con personas enfermas.
- Fuera de casa: practica el distanciamiento social (mantén una distancia de seis pies de las personas con quienes no vives).
- Cúbrete la boca y la nariz con una mascarilla cuando estés en lugares públicos.
- Cúbrete con un pañuelo desechable al toser o al estornudar y tira el pañuelo a la basura.
- Limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.
- Controla tu salud todos los días.

La conciencia pública sobre el COVID-19 es de vital importancia en este momento. DHP te ayuda a mantenerte al día con los alertas DHP. Puedes tener acceso a ellas desde: driscollhealthplan.com/es/dhp-alerts. Puedes obtener más información sobre la enfermedad y cómo protegerte en cdc.gov

Los CDC dicen ... "La mejor manera de protegerte es evitar la exposición al virus"

Te pedimos que te mantengas seguro y que ayudes a mantener segura a tu comunidad a medida que combatimos esta nueva enfermedad altamente contagiosa.

Crea hábitos

Los hábitos que desarrolles hoy podrían acompañarte durante mucho tiempo. ¡Asegúrate de crear buenos hábitos! Protégete de enfermedades como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas con buenos hábitos de ejercicio y de alimentación sana.



Hacer ejercicio durante 60 minutos al día, como caminar a paso ligero, correr o andar en bicicleta, puede fortalecerte el corazón y los pulmones. También es importante que hagas el ejercicio necesario para fortalecer los músculos y los huesos, como entrenamiento con pesas.

Tu dieta puede ser un tema más complicado, pero el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) ofrece maneras sencillas para ayudar a formar un estilo de alimentación sana. Aquí mencionamos dos de las recomendaciones más importantes:

1. Todas las opciones de comidas y de bebidas son importantes. Concéntrate en consumir la cantidad, la variedad y la nutrición adecuadas. Trata de mantenerte alejado de las bebidas sin alcohol con azúcares añadidos y bebe mucha agua.
2. Elige un estilo de alimentación bajo en grasas saturadas, sales y azúcares añadidos.



La aplicación MyPlate del USDA te ayuda a formar hábitos de alimentación sanos. Aprende más al visitar el sitio web: choosemyplate.gov

No te demores en crear hábitos saludables. Comienza inmediatamente con cosas simples:

- Haz 60 minutos de actividad física al día.
- Presta atención a lo que estés comiendo.



Making habits

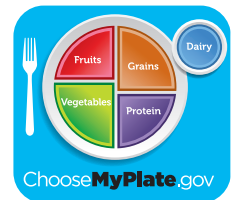
The habits you make today could be with you for a long time. Make sure you make good ones! Protect yourself from diseases like obesity, diabetes, and heart disease with good exercise and healthy eating habits.

Exercising for 60 minutes a day like brisk walking, running or cycling can strengthen your heart and lungs. It's also important to get the exercise you need to strengthen your muscles and bones, like weight training.

Your diet can be a bit more complicated but the USDA offers easy ways to help build a healthy eating style. The following are two of their most important recommendations:

1. All food and beverage choices matter. Focus on eating the right amount, variety, and nutrition. Try to stay away from soft drinks that have added sugars and drink plenty of water.
2. Choose an eating style that is low in saturated fats, salts, and added sugars.

Try MyPlate! The USDA's MyPlate helps you build healthy eating habits. Learn more by visiting: choosemyplate.gov



Do not wait to build healthy habits. Start right away by keeping it simple:

- Get 60 minutes of physical activity every day.
- Pay attention to what you're eating.

Pitching in

The positive side of the COVID-19 pandemic is that people around the country are helping one another get through it. Volunteering is a great way to contribute to your community and put your time to good use. *You could:*

- Offer to help with childcare for those struggling to fulfill their responsibilities.
- Make masks. It's easy, and you can find some helpful tutorials online.
- Set up and host a ZOOM call to keep in touch with friends and family.
- Be a pen pal for someone in a nursing home. You can contact a local senior care facility or go online to find information on how to get started.
- Volunteer with the Red Cross. Connect with local volunteer opportunities at: volunteerconnection.redcross.org/?nd=rco_opportunity_browse_list

- Volunteer at a nonprofit near you.
- Volunteer with Youth Service America's/ Youth Changing the World. Visit their website at ysa.org for more information.



COVID-19 is a reminder on how important "community" is. Think of ways to make a positive impact in your community. You will gain a valuable experience, meet different people, and help solve real world problems.

What can you do? Taking safety precautions is one of the most important things you can do to avoid getting COVID-19. (see pg. 1) Once precautionary measures are met, the only limit is your own imagination!

Únete a la tarea

El lado positivo de la pandemia de COVID-19 es que personas de todo el país están ayudándose entre sí a superarla. Hacer tareas voluntarias es una manera excelente de contribuir con tu comunidad y darle un buen uso a tu tiempo.

Podrías:

- Ofrece tu ayuda con el cuidado infantil a las personas que están esforzándose por cumplir sus responsabilidades.
- Haz mascarillas. Es fácil, y puedes encontrar tutoriales útiles en Internet.
- Organiza y presenta una llamada de ZOOM para mantenerte en contacto con amigos y familiares.
- Ser un amigo por correspondencia para alguien que esté en una residencia de ancianos. Puedes ponerte en contacto con un centro local de cuidado para adultos mayores o ir a Internet para encontrar información sobre cómo comenzar tu iniciativa.

- Ser voluntario en la Cruz Roja. Conéctate con oportunidades locales en: volunteerconnection.redcross.org/?nd=rco_opportunity_browse_list
- Ser voluntario en alguna entidad sin fines de lucro cercana.
- Ser voluntario en Youth Service America's/ Youth Changing the World. Visita el sitio web en ysa.org para obtener más información.

El COVID-19 nos recuerda la importancia de la "comunidad". Piensa de qué manera puedes tener un efecto positivo en tu comunidad. Obtendrás una valiosa experiencia, conocerás a personas diferentes y ayudarás a resolver problemas del mundo real.

¿Qué puedes hacer? Tomar precauciones de seguridad es una de las cosas más importantes que puedes hacer para evitar contagiarte con COVID-19. (consulta pg. 1) Una vez que se cumplan las medidas de precaución, ¡el único límite es tu imaginación!



The sun is your friend. Until it's not!

South Texas is known for its beautiful sun. However, too much sun can come with some dangerous risks. The sun can damage your skin with only 15 minutes of exposure. Not only will you get a sunburn but it can also increase the risk of developing skin cancer.

Tips to protect yourself from sun exposure:

- Apply a mineral-based sunscreen (SPF of 30 or more) at least 30 minutes before going outside. Apply again after two hours, after swimming, or after being outside longer than normal.
- Stay out of the sun between 10 a.m. and 4 p.m., when it's the strongest.
- Cover your skin with tightly woven clothing that gives you some protection.
- Wear a wide-brimmed hat to protect your face, scalp, and ears.
- Wear sunglasses that block the sun's UV rays.
- Use a lip balm with an SPF of 15 or more.

For a mild sunburn, make sure to get out of the sun and take a cool bath or shower. Apply a moisturizing cream or aloe gel, and drink plenty of water for a couple of days. If you have a severe sunburn (blistering, swelling, severe pain, headache, nausea, fever, chills or confusion) get emergency care right away.

El sol es tu amigo. ¡Hasta que no lo es!



El sur de Texas es conocido por su hermoso sol. Sin embargo, demasiado sol puede traernos algunos riesgos peligrosos. El sol puede dañarte la piel con apenas 15 minutos de exposición.

No solo sufrirás quemaduras de sol sino que también aumentará el riesgo de desarrollar cáncer de piel.

Consejos para protegerte de la exposición al sol:

- Usa un protector solar a base de minerales (con un factor de protección SPF de 30 o más) al menos media hora antes de exponerte al sol. Aplícalo otra vez después de dos horas, después de nadar o después de estar afuera más tiempo de lo normal.
- Mantente alejado del sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando está más fuerte.
- Cúbrete la piel con ropa de tejido cerrado que te brinde cierta protección.
- Usa un sombrero de ala ancha para protegerte la cara, el cuero cabelludo y las orejas.
- Usa gafas de sol que bloqueen los rayos UV.
- Usa bálsamo para labios con SPF de 15 o más.

Para una quemadura de sol leve, asegúrate de mantenerte alejado del sol y de tomar un baño o una ducha con agua fresca. Aplícate una crema humectante o gel de aloe, y bebe mucha agua durante un par de días. Busca atención médica de emergencia inmediatamente si la quemadura solar es severa (te causa ampollas, hinchazón, dolor intenso, dolor de cabeza, náuseas, fiebre, escalofríos o confusión).

Wash 'em!

One of the best ways to keep from getting sick and spreading germs to others is also one of the simplest and easiest: Wash your hands regularly!

It's even more important now to help control the spread of COVID-19. According to CDC, hand washing is really important:

Before:

- Eating or preparing food
- Touching your face

After:

- Using the restroom
- Leaving a public place
- Blowing your nose, coughing, or sneezing
- Handling your cloth face covering
- Changing a diaper



- Caring for someone who is sick
- Petting animals/pets

If you can't wash your hands, use hand sanitizer (one that has at least 60% alcohol).



To make sure you do a good job washing your hands, you should wash your hands for at least 20 seconds. That's about how long it takes to hum or sing the "ABC" song, or the "Happy Birthday" song twice. Of course, you could find a song or verse you like that lasts the same amount of time. You can visit washyourlyrics.com to create a hand-washing poster with your selected song lyrics.

COVID Conscious: Washing your hands isn't just for those who can't stand dirty hands. It also helps avoid getting sick and prevents the spread of COVID-19.

¡Lávalas!

Una de las mejores maneras de evitar enfermarte y contagiar gérmenes a los demás también es una de las más simples y fáciles: ¡Lávate las manos regularmente!

Ahora es aún más importante para ayudar a controlar la propagación de la COVID-19. De acuerdo con los CDC, el lavado de manos es realmente importante:

Antes:

- De comer o de preparar comidas
- De tocarte la cara

Después:

- De usar el baño
- De irte de un lugar público
- De sonarte la nariz, toser o estornudar
- De tocar la mascarilla de tela con las manos
- De cambiar un pañal

- De cuidar a una persona enferma
- De tocar animales o mascotas

Si no puedes lavarte las manos, usa un desinfectante de manos (que tenga al menos 60% de alcohol).

Para asegurarte de que te estés lavando las manos correctamente, lávalas durante al menos 20 segundos. Ese es el tiempo aproximado que toma tararear o cantar la canción "ABC", o la canción "Feliz cumpleaños" dos veces. Por supuesto, podrías encontrar una canción o un verso que te guste y que tenga la misma duración. Puedes visitar washyourlyrics.com para crear un póster de lavado de manos con la letra de la canción que elegiste.

Presta atención al COVID: El lavado de manos no es simplemente para los que no soportan tener las manos sucias. Te ayuda a evitar enfermarse e impide la propagación del COVID-19.



Emotionally healthy?

Everyone gets mad, sad, happy or excited sometimes. These emotions make you who you are and are a part of your nature. According to the Nemours Foundation, emotions come and go, they vary in strength and they are neither good nor bad. The challenge for all of us—at every age—is to express them properly.

Those who recognize their emotions but don't react in harmful ways are considered emotionally healthy. They remain in control and deal with their challenges.

This, however, can be a tough for anyone, especially during the teenage years when you and your hormones are changing. Here are some tips to help you stay positive and in control:

- Focus on your strengths, not your weaknesses.
- Make and keep meaningful relationships.
- Work towards a purpose or a goal.
- Write down what you are thankful for every day.
- Think positively when things get difficult.
- Don't lose your sense of humor.
- Forgive yourself—and others—when mistakes happen.
- Find a coping skill for stressful situations (journal, walk, music, dance)

Eating healthy, exercising and getting enough sleep are key to a positive attitude. If you or a family member needs help, talk with your parents, a friend, or an adult you trust. Don't be discouraged! Staying emotionally healthy can be a challenge, but will definitely be worth it in the end. Find more resources by visiting:

driscollhealthplan.com/mood

¿Emocionalmente sano?

Ocasionalmente, todos pueden sentir nerviosismo, tristeza, felicidad o entusiasmo. Estas emociones te convierten en la persona que eres y forman parte de tu naturaleza. De acuerdo con la Nemours Foundation, las emociones vienen y se van, varían en intensidad y no son ni buenas ni malas. El desafío para todos nosotros —a cualquier edad— es expresarlas correctamente.

Las personas que reconocen sus emociones pero que no reaccionan de manera perjudicial se consideran emocionalmente sanas. Conservan el control y afrontan sus desafíos.

Sin embargo, esto puede ser difícil para cualquiera, en especial durante los años de adolescencia, cuando tú y tus hormonas están cambiando. Estos son algunos consejos que te pueden ayudar a mantenerte positivo y en control de las situaciones:

- Concéntrate en tus fortalezas, no en tus debilidades.
- Forma y mantén relaciones significativas.
- Trabaja para lograr un propósito o alcanzar una meta.
- Anota las cosas por las que estás agradecido todos los días.
- Si las cosas se ponen difíciles, sé positivo.
- No pierdas tu sentido del humor.
- Perdónate a ti mismo, y a los demás, cuando se cometen errores.
- Encuentra una habilidad para enfrentar dificultades en situaciones de mucho estrés (llevar un diario, salir a caminar, escuchar música, bailar)

Comer saludablemente, hacer ejercicio y dormir lo suficiente son clave para tener una actitud positiva. Si tú o un familiar necesitan ayuda, habla con tus padres, un amigo o un adulto de tu confianza. ¡No te desanimes! Mantenerse emocionalmente sano puede ser un desafío, pero definitivamente valdrá la pena. Para más recursos visite: driscollhealthplan.com/es/mood

¡Cuídate!

Estás creciendo y comenzando a tomar tus propias decisiones en la vida. Esta es una que te beneficiará: las visitas de rutina a tu médico. En el caso de los adolescentes, se recomienda hacer esta visita una vez al año. Tal vez te parezca extraño visitar al médico cuando te sientes bien, ¿por qué debes ir, entonces? Las visitas de rutina:

- Identifican afecciones que pueden interferir en tu desarrollo
- Te ayudan a evitar conductas de riesgo
- Te ayudan a crecer hábitos buenos
- Te ayudan a no olvidar que debes recibir las pruebas, las inmunizaciones y la asistencia psicológica correspondientes

Presta atención al COVID: No permitas que la pandemia te impida ir a hacerte los controles médicos regulares. Las visitas de rutina están cubiertas y, principalmente, son beneficiosas para ti a largo plazo.

Otra razón importante por la que estas visitas son tan valiosas es el hecho de que los hábitos que formes ahora probablemente te acompañarán toda tu vida. Durante estas visitas, el médico:

- Te hará un examen físico (te examinará la piel, el corazón, etc.)
- Medirá tu estatura, peso y tu índice de masa corporal
- Te controlará la presión arterial, la visión y audición
- Te hará preguntas sobre alimentación, hábitos de sueño y actividad física
- Te hablará sobre la salud mental, p. ej., la depresión, la ansiedad, etc.

También tendrás la oportunidad de hacerle al médico cualquier pregunta que tengas. Tal vez parezca incómodo, pero quizá sea más fácil hablar con un profesional sobre temas que podrían parecerse personales.



Take care of yourself

You're growing and beginning to make your own life decisions. Here's one that will benefit you: well visits to your doctor. They're recommended every year for adolescents. It might seem strange to see the doctor when you're feeling fine, so why go? Well Visits can:

- Identify conditions that can interfere with your development
- Help you avoid risky behaviors
- Help you grow or keep up healthy behaviors
- Help make sure you get the right screenings, immunizations and counseling

COVID Conscious: Don't let the pandemic keep you from going to your regular checkups. Well care visits are covered, and more importantly, they'll pay you back in the long run.

Another big reason these visits are so valuable is because the habits you create now are likely to be with you for a lifetime. During these visits, your doctor may:

- Do a physical exam (checks skin, heart, etc.)
- Measure your height, weight, body mass index
- Do a blood pressure, vision, hearing check
- Be asked about your eating, sleeping and physical activity
- Talk about your mental health like depression or anxiety

You will also have a chance to ask your doctor any questions you have. It might seem awkward, but it could be easier to talk to a professional on subjects that you might consider personal.



4525 Ayers Street
Corpus Christi, TX 78415

Non-Profit Org
US Postage
PAID
Permit # 157
Webster, TX

**Member Services /
Servicios para Miembros:**
1-877-324-7543

Resources for Teens / Recursos Para Adolescentes

Teens Health from Nemours -
kidshealth.org/en/teens

National Suicide Prevention Lifeline -
suicidepreventionlifeline.org
or call 1-800-273-8255

Bullying: What Teens Can Do (U.S. Department of Health and Human Services) -
stopbullying.gov/resources/teens

A Teens Guide to Social Media Safety -
safesearchkids.com/a-teens-guide-to-social-media-safety

Privacy Tips for Teens (National Cybersecurity Alliance) -
staysafeonline.org/stay-safe-online/managing-your-privacy/privacy-tips-teens

Volunteer opportunities / Oportunidades para voluntarios

United Way -
unitedwayofsotx.org/volunteer

Volunteer South Texas -
volunteersotx.org