

Red de Seguridad: Hábitos Saludables en Línea para Niños

Muchos de nosotros conocimos Internet como adultos jóvenes o incluso más tarde en la vida, pero es importante considerar otro grupo que tiene fácil acceso a Internet: los niños pequeños y los adolescentes.

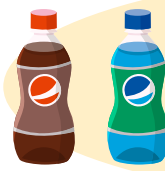
Según datos de Pew Research de 2018, el 95% de los adolescentes informa tener acceso a un teléfono inteligente y el 45% dice que está en línea casi constantemente. Los niños más pequeños también están en línea más de lo que solían estar. En un estudio de abril de 2021, se detectaron porcentajes crecientes de niños entre 5 y 11 años que usan dispositivos digitales y sitios de redes sociales.

Si bien Internet puede ser un recurso fantástico, es importante enseñarles algunos **límites básicos de Internet**:

- La información personal debe mantenerse privada.
- No se debe hablar con desconocidos ni reunirse con alguien que solo ha conocido en línea.
- Contarle a un adulto de confianza si hubo mensajes inapropiados o de intimidación.
- No abrir correos electrónicos ni hacer clic en enlaces de alguien que no conoce.
- Establezca una comunicación abierta y confiable con sus hijos para que se sientan cómodos compartiendo cualquier comportamiento sospechoso en línea con usted.

Mejoras Nutricionales

A la mayoría de nosotros nos gustaría comer de manera más saludable, pero es posible que no sepamos por dónde empezar. Aquí hay algunos cambios dietéticos fáciles que puede utilizar:



Refrescos. Si tiene antojo de una bebida burbujeante dulce, cambie su refresco regular por una versión sin azúcar o con bajo contenido de azúcar. También hay varios tipos de refrescos probióticos bajos en azúcar o incluso kombucha que son deliciosos y buenos para el intestino.



Bocadillo. Los bocadillos como la carne seca, la mezcla de frutos secos baja en azúcar y varias frutas y verduras te proporcionarán nutrientes como proteínas, grasas saludables y fibra para nutrir su cuerpo y saciarlo por más tiempo que una bolsa de patatas fritas.



Mejore las comidas. Si está buscando agregar verduras fácilmente a una comida, ya sea para usted o para los quisquillosos en casa, intente freír las coles de Bruselas o hacer sus propias patatas fritas al horno.

Visite www.ldblifestylebenefits.com
para obtener dos ideas de recetas!

Copagos, Coseguros y Deducibles

La terminología del plan médico sobre cuánto debe pagar por un servicio determinado puede ser confusa. Veamos algunos de los términos más comunes:

Deducible: Un deducible es una cantidad fija de dinero que debe pagar antes de que su seguro comience a pagar los beneficios. Esta cantidad varía según el plan, pero normalmente los planes con costos mensuales más altos tienen deducibles más bajos y los planes con costos mensuales más bajos tienen deducibles más altos. (Algunos planes tienen deducibles separados para los beneficios de recetas, así que asegúrese de verificar los detalles de su plan para esto).

Coseguro: El coseguro se activa una vez que haya alcanzado su deducible. Ahora, cada vez que tenga un gasto médico cubierto, pagará un coseguro, que es un porcentaje fijo del costo total, y su seguro pagará el resto.

Copago: Esta es una cantidad fija que pagará por un servicio cubierto y varía según el servicio. Puede pagar copagos antes de alcanzar su deducible y después; esto varía según el plan.

Gasto máximo de bolsillo: Una vez que haya pagado esta cantidad fija de su bolsillo, su plan pagará el 100% de los servicios cubiertos por el resto del año. Dependiendo de su plan, su deducible puede o no incluir su gasto máximo de bolsillo.

Cada plan es diferente; consulte la descripción resumida de su plan para obtener más información.

