

## UN OÍDO QUE ESCUCHA: TERAPIA PARA NIÑOS

La pandemia del COVID-19 ha afectado a todos, incluidos los niños. El cambio abrupto al aprendizaje remoto además de la gran incertidumbre repentina condujo a una disminución general en la salud mental de los jóvenes a nivel internacional.

Los niños pueden reaccionar al estrés de muchas maneras diferentes, como estar irritables o malhumorados, experimentar trastornos del sueño, llorar con frecuencia o perder interés en las cosas que normalmente disfrutaban. Una de las mejores cosas que puede hacer es escuchar a su hijo y tomar en serio sus preocupaciones; es importante que su hijo sepa que usted es una persona segura y compasiva con quien hablar.

Encontrar un terapeuta también puede ser útil para su hijo, ya sea por preocupaciones a corto o largo plazo. La cobertura varía mucho según el plan médico, así que consulte la información de su plan. Es posible que pueda encontrar un proveedor a través del sitio web de su proveedor, así como a través de la Asociación Estadounidense de Psicología. También revise la información de su Programa de Asistencia al Empleado; a menudo, le brinda a usted y a sus dependientes acceso a una cantidad de visitas con un profesional autorizado y otros recursos de salud mental.



## ATENCIÓN SOBRE BENEFICIOS

### ¡EXTRA, EXTRA! COMPRENSIÓN DEL SEGURO COMPLEMENTARIO

Es una inscripción abierta y ha elegido la mejor cobertura médica para usted y sus dependientes, pero todos los tipos adicionales de cobertura suenan similares. Cobertura por accidentes, cobertura de indemnización para pacientes hospitalizados y por enfermedad crítica: ¿cuál es la diferencia? Si bien la cobertura exacta varía según el proveedor y el empleador, estas son las diferencias generales entre los planes.

La **cobertura por accidente** proporciona beneficios para usted y sus familiares cubiertos si tiene gastos relacionados con una lesión accidental que ocurre fuera del trabajo. Esta cobertura puede ayudarlo a pagar los deducibles, copagos e incluso los gastos cotidianos típicos.

Si bien estas coberturas pueden superponerse en algunos puntos, definitivamente no son todas iguales. Antes de su próxima inscripción en los beneficios, considere si desea inscribirse en alguna de estas coberturas para tener un poco más de tranquilidad.

La **cobertura para enfermedad crítica** paga un beneficio de suma global si le diagnostican una enfermedad o afección cubierta (las enfermedades y afecciones exactas se especificarán en la documentación del plan). Puede usar este dinero como lo desee.

La **cobertura de indemnización para pacientes hospitalizados** le paga los beneficios en efectivo directamente si es admitido en el hospital o en una Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) para una estadía cubierta. Esto puede ayudar a pagar gastos médicos como los deducibles y copagos, costos de viaje, comida y alojamiento, u otros gastos diarios.

## VÁLVULA DE LIBERACIÓN: REDUCCIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial alta puede ser causada por ciertas afecciones como la diabetes y la obesidad, así como por no realizar una cantidad saludable de ejercicio o comer bien. Si no se controla, puede conducir a un mayor riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular e insuficiencia de órganos vitales. Aquí hay algunos pequeños pasos diarios que pueden ayudarlo a reducir su presión arterial.



**Equilibrar los nutrientes.** Coma menos sodio (menos de 1500 mg diarios) y más potasio (que se encuentra en alimentos como batatas, plátanos y espinacas) para ayudar a bajar la presión arterial.

**Ponerse en movimiento.** Trate de realizar 30 minutos de actividad aeróbica diaria, como trotar, caminar a paso ligero o nadar, para mejorar la salud del corazón. Si tiene problemas de salud relacionados con el ejercicio, primero hable con su médico.

**Controlar el consumo de sustancias.** Tanto el alcohol como el fumar puede elevar la presión arterial y, a veces, interferir con los medicamentos para la presión arterial.

Si tiene problemas de presión arterial, hable con su médico de atención primaria sobre cómo hacer un plan para bajarla.

