

Affinity Healthy Streets



Affinity Health Plan

Dedicated to Excellence

READ HEALTHY STREETS EXTRA!

ONLINE AT AFFINITYPLAN.ORG

(FIND US UNDER WHAT WE OFFER/HEALTHY STREETS)

FEATURED:

PREVENTING STIs + ELDER ABUSE

+ BULLYING + AND MORE!



FOCUS ON: SAFETY

VISIT US ON



All models are shown for illustrative purposes only. / Los modelos que aparecen son solo con fines ilustrativos.

HURRICANE SANDY: DEALING WITH THE LONG-TERM IMPACT



The damage caused by Hurricane Sandy is enormous. It is likely that you or someone close to you has been seriously affected by this disaster. The storm's horror can affect you whether you lived it, saw it on television, or heard about it from other people.

It is natural to have reactions to such a scary event. You may have problems sleeping or concentrating. You may feel worried, become cranky or cry easily. These symptoms can make it hard to take care of your daily business or keep you from enjoying the company of other people. Symptoms may begin immediately or appear up to a month later and last for several days.

EL EFECTO A LARGO PLAZO DEL HURACÁN SANDY

Los daños causados por el huracán Sandy son enormes. Es muy probable que usted o algún ser querido haya sido seriamente afectado por este desastre. El horror de la tormenta puede tener un efecto perturbador ya sea que usted la haya vivido, visto por televisión o que se haya enterado a través de otras personas.

Es natural que un evento tan atemorizante produzca reacciones. Es posible que le resulte difícil dormir o concentrarse. Puede sentirse

You can feel better by doing the following:

- Be patient with yourself and those around you
- Try to get enough sleep; eat regular, healthy meals; and be physically active
- Try to stick to your daily routine as much as possible to give yourself a known routine
- Talk to people about your feelings and experiences
- Limit your use of alcohol, and do not smoke or use drugs in response to your feelings
- Limit your television watching. It is important to have information, but do not increase your worries by watching too many television news shows of the storm damage.

It is normal to have symptoms that last for a few weeks. However, if symptoms last for more than a month or they get worse, call Beacon Health Strategies at **1-800-974-6831**, or talk to your doctor.

Your children will need you to explain what is happening. Children may feel afraid, worried or sad, and their behavior may change. They may become clingy, aggressive, or complain of aches and pains when, in fact, they are not sick. Be aware of any appetite changes, problems sleeping or nightmares. Allow children to talk about their feelings when they are able, and listen and accept their feelings without judgment. Try to keep normal routines, spend time together and let your children know that you love them.

Also, it is important to protect children from seeing too many scary images and hearing upsetting stories about Hurricane Sandy on television, the Internet and in the media. Limit their television watching about the event, especially before bedtime.

Please do not hesitate to ask for support. Beacon wants to assist you. They may be reached at **1-800-974-6831**. You can also get help from other places in your area.

preocupado, estar de mal humor o llorar por cualquier cosa. Estos síntomas pueden crearle dificultades en sus tareas diarias o impedirle disfrutar de la compañía de otras personas. Los síntomas pueden comenzar inmediatamente o presentarse hasta un mes más tarde, y pueden durar varios días.

Para sentirse mejor puede hacer algunas de estas cosas:

- Tener paciencia consigo mismo/a y con las personas que lo/a rodean
- Tratar de dormir suficientemente; alimentarse regularmente con comidas saludables; y mantener la actividad física
- Tratar de seguir su rutina diaria lo más posible para mantener una rutina conocida

CONTINUADO EN LA PÁGINA 12



FLU SAFETY

It's Flu Season again! It happens every year from October to May. Get your flu shot as soon as it's available.

Flu is spread from person to person. It is spread by the droplets in the air from coughing and sneezing. Anyone can get the flu. All people 6 months of age and older should get a flu shot each year. Protection lasts for about 1 year.

To learn more about the flu and how to prevent it, go to www.cdc.gov/flu.

BUTTON BATTERIES: A WARNING TO PARENTS

Button batteries are found in many devices we have around the house:

- Remote controls
- Keyless entry remotes
- Toys
- Musical greeting cards
- Scales
- Watches
- and many more...

If your child swallows a battery, he or she can be burned in as little as 2 hours. They can hurt your child even after they are removed.

Keep all products with button batteries away from children.

LA SEGURIDAD ANTE LA GRIPE

Vuelve la temporada de la gripe! Ocurre cada año desde octubre hasta mayo. Vacúnese tan pronto como tenga la vacuna disponible.

La gripe se contagia de persona a persona. Se transmite por las gotitas que quedan en el aire cuando alguien tose o estornuda. Cualquier persona puede contagiarse la gripe. Todas las personas mayores de 6 meses de edad deberán recibir una inyección contra la gripe cada año. La protección dura aproximadamente un año.

Para mayor información sobre la gripe y cómo prevenirla, vaya a www.cdc.gov/flu.

PILAS DE BOTÓN: ADVERTENCIA A LOS PADRES

Las pilas de botón se encuentran en muchos aparatos que tenemos en nuestros hogares:

- Controles remotos
- Entradas remotas sin llave
- Juguetes
- Tarjeta de saludos musicales
- Balanzas
- Relojes pulsera
- y mucho más...

Si su niño se traga una pila, él o ella pueden quemarse en tan solo dos horas. Las pilas pueden dañar a su niño aun después de que se las extraiga.

Mantenga todos los productos con pilas de botón fuera del alcance de los niños.



MEDICINE SAFETY TIPS

1. Make sure **all** your doctors know about **every** medicine you take. Include over the counter drugs, vitamins and herbs.
2. Bring all your medicines to your doctor visits.
3. Make sure you tell your doctor about any side effects from any drugs.
4. When your doctor gives you a prescription, make sure you can read it. If you can't read it, the person at the drugstore can't read it.
5. Ask your doctor about your medicines:
 - What is the medicine for?
 - How am I supposed to take it? For how long?
 - Are there any side effects? What do I do if they happen?
 - Can I take this medicine with my other medicines?
 - Are there any foods or drinks I shouldn't have while taking the drugs?
6. When you pick up the medicine from the drugstore, make sure it is the right one.
7. Look at the label on the bottle. Do you understand it? If not, ask what it says.
8. Ask the pharmacist for the best way to measure liquid medicine.
9. Don't take anyone else's medicine.
10. Finish any antibiotics: there should be none left in the bottle.

Adapted from "20 Tips to Help Prevent Medical Errors", Patient Safety. Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ), www.abrg.gov

CONSEJOS DE SEGURIDAD SOBRE MEDICAMENTOS

1. Asegúrese de que **todos** sus médicos conozcan **todos** los medicamentos que usted toma. Incluya los medicamentos de venta sin receta, las vitaminas y las hierbas.

2. Lleve todos sus medicamentos a sus visitas al médico.

3. Asegúrese de comunicarle al médico todo efecto secundario de cualquier medicamento.

4. Cuando su médico le dé una receta, asegúrese de poder leerla. Si no puede leerla, la persona de la farmacia tampoco podrá leerla.

5. Pregunte a su médico acerca de sus

medicamentos:

- ¿Para qué sirve el medicamento?
- ¿Cómo debo tomarlo? ¿Durante cuánto tiempo?
- ¿Tiene efectos secundarios? ¿Qué hago si tengo estos efectos?
- ¿Puedo tomar este medicamento con mis otros medicamentos?
- ¿Hay otros alimentos o bebidas que no debería tomar mientras tomo los medicamentos?

6. Cuando recoga el medicamento de la farmacia, asegúrese de que sea el correcto.

7. Examine la etiqueta del frasco. ¿La entiende? Si no la entiende, pregunte qué dice.

8. Pregúntele al farmacéutico cuál es la mejor manera de medir un medicamento líquido.

9. No tome medicamentos de otra persona.

10. Termine todos los antibióticos: no debe quedar ninguno en el frasco.

Adaptado de "20 Tips to Help Prevent Medical Errors", Patient Safety. Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ), www.abrq.gov





BACK-TO-SCHOOL SAFETY

Getting ready for a new school year can be a daunting task. This checklist will help you ensure that you have covered all the bases:

At the doctor's office:

- **Vaccinations** – Make sure your kids' shots are up to date, both before the school year and throughout the year. Your doctor can tell you what shots you need to get
- **Physicals** – For your child's health and safety, make sure your child has a physical exam before he or she plays in a sport
- **Eyes and Ears** – Make sure your child can see what's on the blackboard, can see the words on a piece of paper, and

can hear the teacher talk. Have their vision and hearing checked every year.

While at School

- Tell your child he or she must know "the rules of the road", no running in halls or on stairs, following directions for fire drills, etc.
- Make sure your children have the right equipment to keep them safe while they play sports. Helmets, eye protection, shin guards, etc. are examples
- Make sure the school knows about any special medical needs your child has
- Find out what the school does in emergencies. Make sure strangers can't

- walk into the school unnoticed
- Check to see that the playground is safe. The playground should be free of peeling paint, rust and sharp edges. The ground should be soft so any falls will be cushioned
- Remind your children to wash their hands often and cover their coughs to keep from getting sick. Tell them not to share their food or drinks with friends.

Between school and home

- Walking to school
 - Walk on the sidewalk. If there is no sidewalk, walk facing the traffic
 - Look both ways a few times before crossing the street
 - Never run out between cars.
- Riding a bicycle
 - Your child must always wear a helmet
 - Ride on the right side of the road, with traffic. Ride in single file
 - Come to a full stop before crossing the road.
- On the subway or bus
 - Wait at the bus stop. Stand away from the curb
 - Wait until the bus leaves the stop before you cross the street. Wait for the WALK signal
 - The subway is not a playground. Children should stand back from the edge and NEVER run around
 - Watch the gap between the platform and the train door
 - Hold the hands of very young children going up and down the stairs.

Sources: "Checklist: Back to School Health and Safety", [Lawyers.com Education-law.lawyers.com/school-law/Checklist-Back-To-School-Health-and-Safety.html](http://Lawyers.com/Education-law.lawyers.com/school-law/Checklist-Back-To-School-Health-and-Safety.html)
 "Public Transportation Safety Kids Page", www.safeny.ny.gov/Kids/kid-tran.htm

LA SEGURIDAD AL VOLVER A LA ESCUELA

Prepararse para un nuevo año escolar puede ser una tarea intimidante. Esta lista le ayudará a cubrir todas las bases:

En el consultorio médico

- **Vacunas** – asegúrese de que las inyecciones de sus niños estén al día, tanto antes del año escolar como durante el mismo. Su médico puede decirle qué vacuna necesita tener
- **Exámenes físicos** – por la salud y seguridad de su niño, asegúrese de que le hagan un examen físico antes de participar en un deporte
- **Ojos y oídos** – asegúrese de que su niño pueda ver lo que está en el pizarrón, las palabras en una hoja de papel, y pueda escuchar lo que dice la maestra. Haga que le revisen la vista y la audición cada año

En la escuela

- Dígale a su niño que debe seguir las "reglas de tránsito": no correr en los pasillos o por las escaleras, seguir las instrucciones para los simulacros de incendio, etc.
- Asegúrese de que sus niños tengan el equipo adecuado para estar siempre seguros cuando practican deportes. Por ejemplo, cascos, protección de la vista, espinilleras, etc.
- Asegúrese de que la escuela conozca las necesidades médicas especiales de sus hijos
- Averigüe qué hace la escuela en caso de emergencias. Asegúrese de que desconocidos no puedan entrar en la escuela desapercibidos
- Verifique que el patio de juegos sea seguro. El patio de juegos debe estar

libre de pintura que se pela, metales oxidados y bordes filosos. El suelo debe ser blando para amortiguar las caídas

- Recuérdale a sus niños que se laven las manos a menudo y se cubran al toser para evitar enfermarse. Dígales que no compartan sus alimentos ni bebidas con los amigos.

Entre la escuela y la casa

- Camino a la escuela
 - Caminar por la acera. Si no hay acera, caminar de frente al tráfico
 - Mirar en ambas direcciones un par de veces antes de cruzar la calle
 - Nunca correr entre vehículos en marcha.
- Andar en bicicleta
 - Su hijo debe usar siempre un casco
 - Andar por el lado derecho del camino, con el tráfico Andar en fila india
 - Parar completamente antes de cruzar el camino.
- En el metro o el autobús
 - Esperar en la parada del autobús. Pararse a una distancia del borde de la acera
 - Esperar hasta que el autobús salga de la parada antes de cruzar la calle. Esperar por la señal de CAMINAR (WALK)
 - El metro no es un patio de juegos. Los niños deben mantenerse alejados del borde y NUNCA deben corretear
 - Tener cuidado con la separación entre la plataforma y la puerta del tren
 - Tener de la mano a los niños pequeños al subir y bajar las escaleras.



Fuentes: "Checklist: Back to School Health and Safety", [Lawyers.com Education-law.lawyers.com/school-law/Checklist-Back-To-School-Health-and-Safety.html](http://Lawyers.com/Education-law.lawyers.com/school-law/Checklist-Back-To-School-Health-and-Safety.html)
 "Public Transportation Safety Kids Page", www.safeny.ny.gov/Kids/kid-tran.htm



BACKPACK SAFETY

Backpacks are a better choice than shoulder bags for carrying all the stuff your children need for school. But be careful. When not used the right way, backpacks can give your children back, shoulder or neck pain.

Lighten the load

A child should carry no more than 10 to 15 percent of his or her weight. That means that if a child weighs 60 pounds, his backpack should weigh no more than 6 - 9 pounds. Pick up your child's backpack and see how much it weighs.

Hints to lighten the load:

- Use lockers and desks instead of carrying everything around with you all day
- Put only what you need in the backpack
- Bring home only the books you need that night

- Spread the load around the whole pack. Put heavier items close to the center of the back.

Choosing a safe pack

- Buy a lightweight pack
- Look for wide, padded shoulder straps
- Look for a padded back
- Choose a pack with lots of pockets
- Buy a pack that is the right size for your child: not too big

Source: "Backpack Safety", www.KidsHealth.org

SEGURIDAD CON LAS MOCHILAS

Las mochilas son una opción mejor que los bolsos que cuelgan del hombro para llevar todas las cosas que sus niños necesitan para la escuela. Pero tenga cuidado. Cuando no se las usa correctamente, las mochilas pueden darles dolor de espalda, hombros o cuello a sus niños.

Aligere la carga

Un niño no debe cargar más del 10 al 15 por ciento de su propio peso. Esto significa que si el niño pesa 60 libras, su mochila no deberá pesar más de 6 a 9 libras. Levante la mochila de su niño y vea cuánto pesa.

Ideas para aligerar la carga:

- Usar armarios y escritorios en vez de llevar todo consigo todo el día
- Poner solamente lo que se necesita en la mochila
- Llevar a casa solamente los libros que se necesitan esa noche
- Distribuir la carga en toda la mochila. Poner las cosas más pesadas cerca del centro de la espalda.

La elección de una mochila segura

- Compre una mochila liviana
- Busque correas con hombreras anchas y acolchadas
- Busque una espalda acolchada
- Elija una mochila con muchos bolsillos
- Compre una mochila que sea del tamaño adecuado para su niño: no demasiado grande.

Fuente: "Backpack Safety", www.KidsHealth.org

BABY BOOMERS: PREVENT INJURIES AS YOU AGE

There were 77 million people born between 1945 and 1964. Beginning in 2010, baby boomers started turning 65. This generation continues to have an active lifestyle, with 75 percent reporting good or excellent health. Still, we all grow older and must be aware of how to prevent injuries.

Staying active as we age

As we age, our joints, muscles, ligaments and tendons become less flexible and more prone to injury. Help yourself stay healthy:

- Do many different types of exercise.

Don't just run, ride a bike or swim. Strengthen your muscles, too. Also, stretch out your joints and muscles

- Accept that your body can't do what it did at 20. Set realistic goals
- Don't just play basketball on the weekend. You are asking for trouble. Exercise regularly, for 30 minutes at least three times a week
- Be sure to warm up and cool down each time you work out
- And see a doctor if you are hurt when you are working out.

Street safety

As we age, we become more vulnerable to others hurting us. Be alert when you are on the street to discourage any problems:

- Be aware of the people around you. If you feel something is wrong, it probably is
- Know where you are going and the safest way to get there
- Walk at a steady pace. Keep your head up and eyes looking ahead
- Stay in well-lit areas. Walk where there are other people
- If you think someone is following you, cross the street
- Carry your purse between your arm and your body
- Don't use an ATM when it's dark out.

Don't trip and fall

To remain living on your own and reduce your chance of falling:

- Keep moving. Strong leg muscles and stomach muscles will keep you from falling. Good balance will help you stay upright if you trip
- Ask your doctor to review all your medicines. Some medicines may make you dizzy or sleepy. If you stop or start a medicine, you may be more likely to fall right after that change
- Make sure your vision is the best it can be. Check your eyes with an eye doctor at least once a year
- Make your home safer. Get rid of things you could trip over. Use plenty of lights so you can see well. Put grab bars inside and outside the tub or shower and next to the toilet
- Wear sensible shoes. Choose laced shoes. Avoid slip-ons, high heels, slippery soles
- If you have a cane or walker, use it the right way. A cane is made to fit your needs and body. Don't use other people's canes.

CONTINUED ON PAGE 11





A LOS QUE INGRESAN EN LA TERCERA EDAD: COMO PREVENIR LESIONES

Entre 1945 y 1964 nacieron 77 millones de personas en los Estados Unidos, conocidos como los "baby boomers". A partir del 2010, estas personas empezaron a cumplir 65. Esta generación sigue teniendo un estilo de vida activo, y un 75 por ciento reporta gozar de buena o excelente salud. De todos modos, todos envejecemos y debemos estar alertas para prevenir lesiones.

Estilo de vida activo al avanzar en años

Al envejecer, nuestras articulaciones, músculos, ligamentos y tendones pierden flexibilidad y son más propensos a lesionarse. Ayúdese a mantenerse sano:

- Haga muchas formas diferentes de ejercicio. No se limite a correr, andar en bicicleta o nadar. Fortalezca también sus músculos. Estire sus articulaciones y músculos
- Acepte que su cuerpo no puede hacer lo que hacía a los 20. Fije metas realistas
- No solo juegue al basquetbol el fin de semana. Con eso se busca un problema. Haga ejercicio con regularidad, 30 minutos al menos tres veces a la semana
- Asegúrese de hacer calentamiento y enfriamiento cada vez que hace ejercicios
- Y consulte a un médico si se lastima haciendo ejercicio.

Seguridad en la calle

Al envejecer, nos hacemos más vulnerables de ser lesionados por otros. Tenga cuidado cuando está en la calle para evitar problemas.

- Esté alerta a la gente que lo rodea. Si siente que algo no está bien, probablemente tiene razón
- Sepa a dónde se dirige y cuál es la mejor manera de llegar al destino
- Camine con paso firme. Mantenga la cabeza en alto y la mirada hacia adelante
- No salga de áreas bien iluminadas. Camine donde hay otras personas
- Si piensa que alguien lo está siguiendo, cruce la calle
- Lleve su bolso entre su brazo y su cuerpo
- No use un ATM cuando está oscuro.

No tropiece y se caiga

Para seguir viviendo por su cuenta y reducir la probabilidad de caerse:

- Muévase. Tener músculos fuertes del estómago y las piernas lo ayudará a evitar caídas. Tener buen equilibrio lo ayudará a mantenerse erguido si tropieza
- Pídale al médico que revise todas sus medicinas. Algunas medicinas pueden darle mareo o somnolencia. Si suspende o empieza un medicamento, tiene más probabilidades de caerse después de ese cambio
- Asegúrese de que su vista sea lo mejor que pueda. Hágase examinar los ojos con un oculista al menos una vez al año
- Tome medidas para que su casa sea más segura. Libérese de cosas que le podrían hacer tropezar. Use muchas luces para poder ver bien. Instale agarraderas dentro y fuera de la bañera o ducha y junto al inodoro
- Use zapatos cómodos de taco bajo. Elija zapatos con cordones. Evite el calzado con el talón abierto, tacos altos, suelas resbaladizas

- Si tiene un bastón o caminador, úselo correctamente. El bastón tiene que adecuarse a sus necesidades y su cuerpo. No use los bastones de otras personas.

La seguridad al conducir

Las personas quieren conducir lo más que puedan. Para conducir con seguridad tenga en cuenta lo siguiente:

- Al envejecer, conducir puede resultar más difícil. No vemos tan bien. No reaccionamos tan rápido. No tomamos decisiones tan rápido. Tenga en cuenta estos cambios cuando conduzca para evitar problemas
- Como es más difícil ver de noche, pida que otra persona conduzca
- Puede resultar más difícil girar su cuello y ver los automóviles que lo rodean. Especialmente cuando usted retrocede, cambia de carriles o hace giros
- Algunos medicamentos pueden afectar la manera en que usted conduce

- Use siempre su cinturón de seguridad, ya sea que esté conduciendo o viajando como pasajero.

Proteja su espalda

Las lesiones de espalda son una de las razones más comunes por las que se consulta al médico. Al envejecer aumenta el riesgo de una lesión de espalda. Para reducir la probabilidad de lesionarse la espalda:

- Haga ejercicio para fortalecer y flexibilizar sus músculos. Tener músculos fuertes del estómago es particularmente importante
- Mantenga un peso saludable
- Deje de fumar
- Mantenga una buena postura cuando esté de pie o sentado
- Use buenas técnicas para levantar pesos
- Lleve dos objetos más pequeños en lugar de uno grande, uno en cada mano

- La mayoría de los dolores de espalda mejoran por sí solos. Manténgase lo más activo que pueda. Quedarse en la cama a menudo suele empeorar la situación. Si no se siente mejor en tres días, vea a su médico.

Fuentes: "10 Tips for a Healthy Back", KnowYourBack.org, www.knowyourback.org
 "Adult Safety: Crime Prevention", www.costamesapd.org
 "Falls Among Older Adults: An Overview", Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov
 "Fall Prevention: 6 tips to prevent falls", MayoClinic.com, www.mayoclinic.com/health/fall-prevention/HQ00657
 "10 Signs that it's Time to Limit or Stop Driving", AARP Driver Safety, AARP, 2010. www.aarp.org
 "Keeping Baby Boomers Mobile", Roger W. Cobb, Joseph F. Coughlin. InTransition magazine, Summer, 1999. www.intransitionmag.org
 "Sports Injury Prevention for Baby Boomers". 2011 AAOS. "Staying Active As You Age", 2009 AAOS. OrthoInfo, www.orthoinfo.aaos.org

CONTINUED FROM PAGE 9

BABY BOOMERS:

PREVENT INJURIES AS YOU AGE

Safety while driving

People want to drive as long as they can. Keep these facts in mind to help you drive safely:

- As we age, driving may be harder. We don't see as well. We don't react as fast. We don't make decisions as fast. Be aware of these changes while you are driving to avoid problems
- It is harder to see at night, so have others drive
- It may be harder to turn your neck and see the cars around you. Especially when backing up, changing lanes or making turns
- Some medicines may affect the way you drive

- Always wear your seatbelt, if you are driving or if you are a passenger.

Protect your back

Back injuries are one of the most common reasons that people see a doctor. Getting older increases the risk of back injury. You can lower the chance of getting a back injury:

- Exercise to keep your muscles strong and flexible. Strong stomach muscles are especially important
- Maintain a healthful weight
- Stop smoking
- Keep good posture when you stand or sit
- Use good lifting techniques
- Carry two smaller objects rather than one big one, one in each hand
- Most low back pain gets better by itself. Stay as active as you can.

Staying in bed can often make things worse. If you do not feel better in three days, see your doctor.

Sources: "10 Tips for a Healthy Back", KnowYourBack.org, www.knowyourback.org
 "Adult Safety: Crime Prevention", www.costamesapd.org
 "Falls Among Older Adults: An Overview", Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov
 "Fall Prevention: 6 tips to prevent falls", MayoClinic.com, www.mayoclinic.com/health/fall-prevention/HQ00657
 "10 Signs that it's Time to Limit or Stop Driving", AARP Driver Safety, AARP, 2010. www.aarp.org
 "Keeping Baby Boomers Mobile", Roger W. Cobb, Joseph F. Coughlin. InTransition magazine, Summer, 1999. www.intransitionmag.org
 "Sports Injury Prevention for Baby Boomers". 2011 AAOS. "Staying Active As You Age", 2009 AAOS. OrthoInfo, www.orthoinfo.aaos.org

President and CEO
Bertram Scott

Editorial Advisory Board
Abenaa Abboa-Offei
Emeka Anunkor

Editor
Richard Scala

Coordinating Editor
Judith Leuchter

Art Director
Billy Pennant

Designer
David Littlefield

Affinity Healthy Streets is published quarterly by Affinity Health Plan.

All rights reserved. No material in this issue may be reproduced without written permission from Affinity Health Plan. *Affinity Healthy Streets* is meant to supplement, not replace, advice and care from health care professionals. It does not encourage the self-management of medical conditions. Please consult your health care provider for any medical condition you may have.

©2012 by Affinity Health Plan.

CONTINUADO DE LA PÁGINA 2

EL EFECTO A LARGO PLAZO DEL HURACÁN SANDY



- Hablar con los demás acerca de sus sentimientos y experiencias
- Reducir su consumo de bebidas alcohólicas y no fumar ni tomar drogas como reacción ante sus sentimientos
- Reducir el tiempo que pasa mirando televisión. Es importante tener información, pero también es importante no aumentar su preocupación mirando

demasiadas noticias sobre los daños de la tormenta.

Es normal tener síntomas que duren algunas semanas. Sin embargo, si los síntomas duran más de un mes o empeoran, llame a Beacon Health Strategies al **1-800-974-6831**, o hable con su médico.

Sus niños necesitan que usted les explique

lo que está pasando. Los niños pueden estar asustados, preocupados o tristes, y su comportamiento puede cambiar. Pueden actuar de forma más dependiente, agresivamente, o quejarse de malestares y dolores cuando, en realidad, no están enfermos. Estése alerta a cambios de apetito, problemas para dormir o pesadillas. Deje que los niños hablen de sus sentimientos cuando puedan, y escuche y acepte sus sentimientos sin juzgarlos. Trate de mantener las rutinas normales, pasar tiempo juntos y asegurarse de que sus niños sepan que usted los quiere.

También es importante proteger a los niños impidiendo que vean demasiadas imágenes aterradoras y escuchen tantas historias sobre el huracán Sandy por televisión, internet y otros medios de difusión. Limite el tiempo que pasen mirando televisión sobre la tormenta, especialmente antes de acostarse.

No dude en pedir apoyo. Beacon quiere ayudarlo/a. Puede llamarlos al **1-800-974-6831**. También puede obtener ayuda de otros lugares en su área.