



# EN LA COMUNIDAD



## HELLO December

¡Le damos la bienvenida al boletín de noticias mensual “En la comunidad” de Iowa Total Care (ITC)!

Esta publicación está diseñada para darle una idea de lo que trata ITC. Nos enorgullece nuestra misión de transformar la salud de la comunidad persona a persona. Apoyamos el importante trabajo de las organizaciones comunitarias de Iowa. Comparta este boletín de noticias con sus socios comunitarios. ¡Conectémonos para ayudar a los habitantes de Iowa!

### Transformando la salud de la comunidad, persona a persona

Edición de diciembre de 2021

➔ [¡Inscríbese al boletín de noticias!](#)



**¡Reciba su vacuna contra la COVID-19!**

¿Busca lugares para recibir la vacuna contra la COVID-19? Busque recursos en línea en el [sitio web sobre la COVID-19 en Iowa](#).

Si tiene preguntas o dudas, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711) de lunes a viernes, de 7:30 a. m. a 6:00 p. m.



### Felices fiestas les desea Iowa Total Care



*Estamos muy agradecidos con todos los que han apoyado nuestra misión de transformar la salud de la comunidad, persona a persona. Que esta época de solidaridad lo ilumine con su generosa luz a usted y a sus seres queridos. Le deseamos unas felices y saludables fiestas este año.*

*Atentamente,  
Iowa Total Care*

### Mantenga su salud y la de sus seres queridos

La protección de la vacuna antigripal disminuye con el tiempo. Por eso, es necesario vacunarse anualmente contra la gripe para no enfermarse. La vacuna antigripal es muy recomendable para casi todas las personas. Sin embargo, los siguientes grupos de personas corren un riesgo aún mayor de sufrir problemas de salud si contraen la gripe:

- Mujeres embarazadas.
- Personas que padecen un problema de salud crónico o cuidadores.
- Niños y familias.
- Adultos mayores y aquellas personas que los cuidan.

Obtenga más información en nuestra página sobre las [Vacunas antigripales](#).





## 4 Consejos para cocinar recetas navideñas con los niños

- 1. La seguridad primero.** Antes de comenzar, enséñeles a limpiarse los gérmenes. Quien sea que esté cocinado debe comenzar lavándose las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos.
- 2. Cubra los aspectos básicos.** Dado que los niños se están iniciando en la cocina, hay que simplificar el proceso. Deles primero las tareas básicas para que las dominen. Por ejemplo, déjelos buscar artículos de la alacena, romper un huevo o medir algún ingrediente.
- 3. Piense en la edad.** A continuación, encontrará un conjunto de tareas sugeridas para diferentes rangos de edad:
  - **De 3 a 5:** mezclar ingredientes simples, cortar la lechuga para una ensalada, presionar los cortadores de galletas.
  - **De 6 a 7:** deshojar el maíz, usar un pelador de verduras, romper huevos, medir ingredientes.
  - **De 8 a 9:** usar un abridor de latas, exprimir cítricos, revisar la temperatura de los alimentos con un termómetro, machacar el pollo sobre una tabla para cortar.
  - **Más de 10:** rebanar o picar verduras, calentar alimentos en el microondas.
- 4. Hágalo con calma.** ¡La práctica hace al maestro! Es posible que su hijo necesite tiempo para aprender estas nuevas habilidades. Déjelos mejorar con el tiempo a prueba y error. Es útil explicar la razón de lo que está haciendo a medida que lo hace, como explicar por qué hornea en lugar de asar o la razón por la cual cocina ciertos platos de manera diferente.



### Receta del mes: Pingüinos de plátano congelados



#### INGREDIENTES

- Plátanos.
- ½ taza de chips de chocolate.
- Damascos secos.
- Minimalvaviscos o chips de chocolate blanco.

#### INSTRUCCIONES

1. Pele los plátanos y córtelos por la mitad, a lo ancho. Colóquelos en una bandeja para hornear forrada con papel manteca.
2. Derrita los chips de chocolate (use 1 cucharadita y ½ de aceite para obtener una salsa más suave). Sumerja cada mitad de los plátanos en el chocolate derretido.
3. Lleve al congelador hasta que se endurezcan.
4. Corte los damascos por la mitad para agregarlos como pies y picos, utilice el chocolate derretido como "pegamento". Haga lo mismo para los ojos: utilice los minimalvaviscos o los chips de chocolate.
5. Vuelva a llevarlos al congelador para que se endurezcan ¡y luego disfrútelos!



Encuentre clases de cocina para las fiestas perfectas para toda la familia en [iowatotalcare.com/bewelleatwell](http://iowatotalcare.com/bewelleatwell) en "Cocinando con Doc".

\*Encuentre esta receta y muchas más en este [blog de postres saludables](#).

### Enlaces rápidos



#### Aplicación móvil

¡Perfecto para los miembros que van a cualquier lugar! Acceda a los beneficios y a su tarjeta de identificación de miembro: todo desde su teléfono inteligente. Descargue la aplicación Iowa Total Care para comenzar. Encuéntrala en [App Store](#) o [Google Play](#).



#### Portal para miembros

Acceda a su información de atención médica, reclamos, tarjetas de identificación y más en línea. Visite [Member.IowaTotalCare.com](http://Member.IowaTotalCare.com) Cree una nueva cuenta o inicie sesión, ¡es gratis y fácil!



## Historias de los miembros: cuando la soledad pide ayuda

Las dificultades de la infancia y el aislamiento de la familia dejaron una marca en un miembro de Iowa Total Care. Al miembro se lo ubicó en varios hogares comunitarios y hospitales estatales, pero nunca se adaptó. Moverse de una residencia a otra exacerbó el sentimiento preocupante de no pertenecer.

El miembro canalizó la soledad en agresiones físicas y verbales hacia otros: personal, compañeros y miembros de la comunidad. Como resultado, se realizaron *muchas* llamadas de auxilio al 911 y casi 100 envíos de los servicios de emergencia en un período de seis meses. Luego de cada crisis, la soledad volvía.

Para encontrar una solución, Iowa Total Care trabajó con proveedores, hospitales, servicios de emergencias y el miembro. A pesar de que el miembro se mostró reacio al principio, el siguiente paso fue ingresarlo al programa de Servicios de Hogares de Acogida de la Red de Apoyos de la Comunidad.

La transición llevó un par de meses, pero el miembro finalmente había encontrado un lugar donde pertenecer. Los observadores del caso señalan que la familia de acogida incluyó al miembro de ITC en las festividades, las actividades familiares y los actos especiales de bondad. Al volverse parte de la familia de acogida, el miembro pudo sentir una conexión e incluso comenzó a llamar a la madre de la casa de acogida *Abue*.

Una vez más, ITC demostró la creencia de Centene de brindarle a la persona un tratamiento integral, no solo físico.



Visite [iowatotalcare.com/docskidsclub](http://iowatotalcare.com/docskidsclub)  
en “Doc y amigos”  
para encontrar  
recursos sobre salud  
del comportamiento  
para niños.



### Enlaces rápidos



#### **El médico está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana\***

Obtenga acceso a atención médica sin costo adicional las 24 horas del día, los 7 días de la semana\*.

1. Descargue la aplicación [Babylon Health](#).
2. Utilice el código **ITC** para registrarse.

¡Programe hoy una consulta virtual! Encuentre Babylon Busque Babylon Health en [App Store](#) o [Google Play](#).



#### **Servicios de transporte gratuitos\*.**

¿No tiene cómo ir a su cita de atención médica? Como miembro de Iowa Total Care, puede obtener traslados a citas médicas, que no sean de emergencia, sin costo alguno. O pregúntenos sobre el programa de reembolso de millas antes de su cita. Solo tiene que llamar a Iowa Total Care al 1-833- 404-1061 (TTY: 711), luego presione 2 para servicios para miembros, luego 1 para transporte.

**Revise el nuevo folleto de transporte de Iowa Total Care para obtener más información.**

\*se aplican algunas restricciones



# Retribuyendo a la comunidad



## SCHOOLS IN IOWA



### 100 escuelas en Iowa

¡Iowa Total Care donó \$50,000 para respaldar la alfabetización infantil a través de nuestra iniciativa de 100 escuelas en Iowa! Nuestro equipo de promoción comunitaria ha estado muy ocupado entregando kits de herramientas de alfabetización y donaciones de \$500 a las escuelas primarias de todo el estado. ¡Estamos tan agradecidos de ver los efectos positivos de esta iniciativa de alfabetización!

*“Queremos agradecerles por haber elegido a Lovejoy Elementary en Des Moines entre las 100 escuelas en Iowa. ¡Estamos más que agradecidos por su generosidad! Su regalo será utilizado para comprar nuevos libros para nuestra biblioteca escolar para apoyar la alfabetización, la diversidad, el aprendizaje emocional y social (SEL, por sus siglas en inglés) y la ciencia”.*

*Lovejoy Elementary,  
Des Moines*

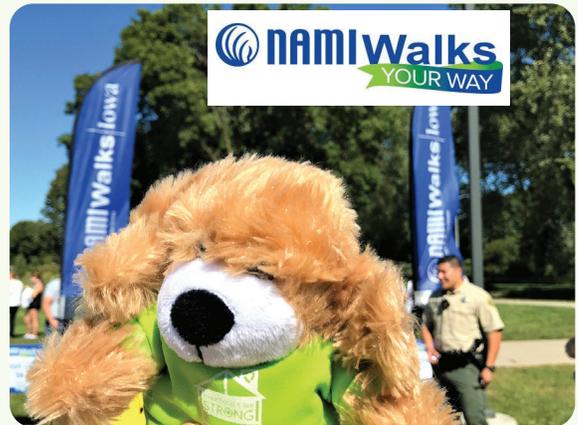
*“¡Recibí la caja ayer y estoy abrumado por esta tan generosa donación! ¡Todo nuestro personal y estudiantes se beneficiarán de esto! ¡Gracias! ¡Gracias!”*

*– Clark Elementary  
School, Le Mars*



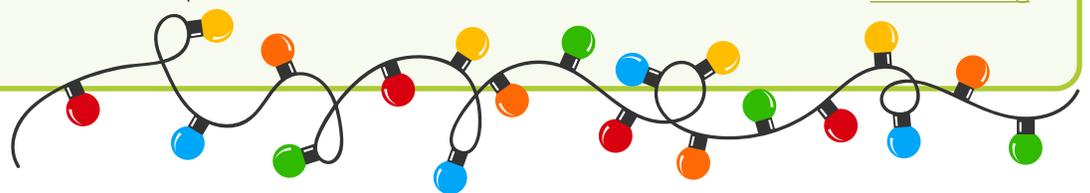
### Sorteo de tartas para empleados de ITC

Para celebrar la época de solidaridad, Iowa Total Care recaudó donaciones del Consejo Religioso del Área de Des Moines (DMARC, por sus siglas en inglés) durante nuestro evento navideño anual de tartas para empleados. ¡Incluso Doc hizo una visita sorpresa para ayudar a regalar tartas a nuestro personal!



### NAMI camina en su dirección

¡Un grupo de miembros del personal de ITC (y nuestra pequeña mascota, el cachorro Doc) llegaron a la meta de concientizar sobre la salud mental en Iowa! Obtenga más información acerca de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales en [namiowa.org](http://namiowa.org).



# Sus equipos de Recursos y Relaciones con la Comunidad

## El equipo de Esfuerzo Comunitario de Iowa Total Care

¿Ha tenido la oportunidad de hablar con un representante de Relaciones con la Comunidad? De ser así, ahora puede ponerle una cara al nombre.

Si no ha hablado o no ha hecho una cita con un representante del esfuerzo comunitario de ITC, le animamos a que lo haga y analice las formas en que ITC puede apoyar a su organización.



**Nancy Thompson**

Directora, Comercialización y Comunicaciones

[nancy.h.thompson@iowatotalcare.com](mailto:nancy.h.thompson@iowatotalcare.com)



**Peggy Mongar**

Administradora, Relaciones y Promoción Comunitaria  
515-447-6147

[peggy.mongar@iowatotalcare.com](mailto:peggy.mongar@iowatotalcare.com)



**Matthew Beitelspacher**

Especialista de Relaciones con la Comunidad  
515-204-9481

[matthew.j.beitelspacher@iowatotalcare.com](mailto:matthew.j.beitelspacher@iowatotalcare.com)



**Linda White**

Coordinadora de Relaciones con la Comunidad

[linda.white@iowatotalcare.com](mailto:linda.white@iowatotalcare.com)



## Equipo de Recursos de Iowa Total Care

Nuestro equipo ayuda a los miembros a abordar sus necesidades de determinantes sociales de la salud. Hacemos esto conectando a las personas con los recursos comunitarios, como opciones de vivienda. Póngase en contacto con nosotros si tiene alguna duda. ¡Estamos para ayudarle!

### Especialistas en Vivienda



**Nicole Naab**



**Diane Tinker McCoy**

Contacte a nuestros especialistas en Vivienda mediante el correo [Housing\\_ITC@IowaTotalCare.com](mailto:Housing_ITC@IowaTotalCare.com).



### Especialista en Recursos



**Kay Tannatt**

Contacte a nuestra especialista en Recursos mediante el correo [ITC\\_Resource\\_Referral@IowaTotalCare.com](mailto:ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com).

## ¡Manténgase en contacto!



Denos un "Me gusta" en Facebook



Inscríbese al boletín de noticias