



IN THE COMMUNITY



Transformar la salud de la comunidad, una persona a la vez.

Edición de abril de 2021

Le damos la bienvenida al boletín de noticias mensual *En la comunidad* de Iowa Total Care (ITC)

Esta publicación está diseñada para que sepa de qué se trata ITC.

Nos enorgullece nuestra misión de transformar la salud de la comunidad una persona a la vez. Apoyamos el importante trabajo de las organizaciones comunitarias de Iowa.

Comparta este boletín de noticias con sus compañeros de la comunidad. ¡Conectémonos para ayudar a los iowanos!

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

¡Última oportunidad! El concurso para adolescentes sobre la prevención del vapeo finaliza el 16 de abril

Los estudiantes de entre 14 y 19 años están invitados a participar en el concurso “Centene Institute Youth Impact Award: Vaping Prevention” (Premio de Impacto en la Juventud de Centene Institute: Prevención del Vapeo) para marcar la diferencia y poder ganar un premio. En el programa, se desafía a los estudiantes a crear un anuncio para un servicio público (PSA) de entre 30 y 60 segundos sobre los peligros del vapeo.

El concurso comienza ahora y dura hasta el 16 de abril de 2021. Visite la [página de prevención del vapeo de Centene](#) para conocer todas las reglas y los detalles. Descargue y comparta el [folleto de vapeo en adolescentes](#) con cualquier persona que esté interesada.

* Centene Corporation es la empresa matriz de Iowa Total Care.



Doc's Kids Club: donde los niños se convierten en superlectores

Los niños menores de 10 años pueden inscribirse en Doc's Kids Club. Es un programa educativo GRATUITO para niños, con el que aprenden todo lo relacionado con una vida más inteligente y saludable. Además, está abierto para cualquier niño menor de 10 años, no solo para los miembros de ITC.

Visite IowaTotalCare.com/DocsKidsClub para inscribirse. Los miembros nuevos del club reciben un libro gratuito de actividades para niños, una tarjeta de identificación y una calcomanía. ¡Inscríbese hoy!



Iowatotalcare.com



ESTAR BIEN. COMER BIEN.

La vida sana comienza con una alimentación saludable.

Consulte el sitio web de [Spend Smart. Eat Smart.®](#) para obtener más consejos y recetas fáciles.

Receta del mes: Bocados de energía de Spend Smart. Eat Smart.®

INGREDIENTES

1 1/2 taza de avena (tradicional o instantánea)
1/2 taza de copos de coco sin azúcar
1/4 de taza de semillas de chía
1/4 de taza de chips de chocolate

1/2 taza de mantequilla de maní cremosa
1/3 de taza de miel
1 cucharadita de extracto de vainilla



INSTRUCCIONES

1. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente mediano.
2. Cubra una bandeja para hornear galletas con papel de aluminio o papel manteca. Coloque cucharadas de la mezcla en la bandeja.
3. Refrigérela durante 1 hora.
4. Forme bolas con las porciones de la mezcla. Colóquelas en un recipiente hermético. Guárdelo en la heladera.

SUGERENCIA

Utilice arándanos, cerezas o pasas desecados y cortados en trozos pequeños en lugar de los copos de coco, las semillas de chía o los chips de chocolate.

Abril es el Mes Nacional de la Salud de Minorías



#VaccineReady | April 2021

El Mes Nacional de la Salud de Minorías tiene como objetivo concientizar sobre la desigualdad en materia de salud. El tema de este año es #VaccineReady (listo para la vacuna). La Oficina de Salud de Minorías (OMH) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) desarrolló este tema para abordar el impacto que tiene la COVID-19 en las comunidades de minorías.

#VaccineReady aspira a ayudar a las comunidades a hacer lo siguiente:

- Obtener información sobre las vacunas contra la COVID-19.
- Vacunarse.
- Poner en práctica medidas de seguridad contra la COVID-19.
- ¡Y más!

Obtenga más información sobre #VaccineReady en el [sitio web de la OMH](#). Visite [IowaTotalCare.com](#) para ver los recursos sobre la vacuna contra la COVID-19. Lea nuestro [artículo sobre el Mes Nacional de la Salud de Minorías](#) para obtener una descripción general de la Conferencia por la Semana de la Salud Materna Negra.

Enlaces rápidos



Aplicación móvil

Gratis para los miembros que tengan un teléfono inteligente. Permite acceder a los beneficios y a la información de salud personal en cualquier momento y lugar. Para obtener más información, visite [IowaTotalCare.com](#).

Stay Connected to Your Care

The FREE mobile app puts these tools at your fingertips:

- View your ID card.
- Check your My Health Plus® reward balance.
- Find a doctor, hospital or urgent care clinic near you.

[IowaTotalCare.com](#)



Get paid for your opinion.

Join the Iowa Total Care Stakeholder Advisory Board!

As an Iowa Total Care member, you can receive \$25 each time you attend a Stakeholder Advisory Board meeting, just for showing up in person, by phone, or by computer/tablet.

Highly motivated members get transportation provided, if needed.

On-site childcare available.

Bring food and drinks.

2021 SESSIONS

March 2
and
September 1
(In-person)

Seating is limited, so sign up today!
Call 1-833-424-1061 (TTY: 711)
or visit [IowaTotalCare.com](#)

[IowaTotalCare.com](#)

Junta Asesora de Partes Interesadas

Cualquier miembro puede unirse a la Junta Asesora de Partes Interesadas. Recibirán \$25 por participar en la próxima reunión del 2 de junio de 2021. Visite [IowaTotalCare.com](#) para obtener más información.

ITC en la comunidad

Historias de miembros: un camino difícil hacia un final feliz

Una miembro de 20 años tuvo un comienzo difícil en la vida. Había entrado y salido de centros de salud mental, hogares de acogida y de otros centros de tratamiento desde que tenía cinco años.

Vivía con pares en un hogar grupal atendido por personal de Imagine the Possibilities las 24 horas del día, los 7 días de la semana. En ese momento de su vida, sus posibilidades no se veían bien. Tenía muchos comportamientos agresivos hacia el personal y los compañeros. Los gritos, el lanzamiento de objetos y el rechazo a las tareas domésticas se intensificaron.

La miembro dijo que quería vivir sola en un apartamento. Su tutor y el personal del hogar grupal pensaron que no era una opción segura. Su comportamiento empeoró. Finalmente, recibió un alta por 30 días del hogar grupal. Era poco probable poder asignarla a otro lugar, y ella estaba firme en su deseo de no ir a un centro de cuidado.

El equipo de apoyo de ITC le encontró un apartamento. Se mudó justo antes de que las restricciones por la COVID-19 limitaran la ayuda

en persona. La miembro se comunicó con su equipo de apoyo durante la transición. El personal de ITC estuvo encantado de ayudarla a fijarse objetivos, como regular los medicamentos recetados.

Con la orientación de ITC, cumplió sus objetivos. Luego, se estableció nuevos objetivos, como sentirse orgullosa de su apartamento y mantenerse al día con la atención médica. Incluso hizo un plan para encontrar trabajo. Cada objetivo que logró, la condujo a un camino mejor y más positivo.

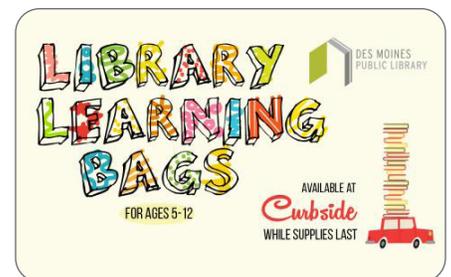
Gracias a ITC y las agencias que colaboraron, la complicada transición pudo ser más fácil. Después de todo su arduo trabajo, encontró su confianza e independencia: ciertamente, un final feliz.



Iowa Total Care siempre se enorgullece de colaborar con la comunidad para alentar hábitos saludables en los niños. Es por eso que fue un gusto para ITC conectarse con las escuelas públicas y las bibliotecas de Des Moines este año. Todo sucedió a través del programa No One Eats Alone (Nadie Come Solo) y las bolsas de aprendizaje de la Biblioteca Pública de Des Moines (DMPL).

No One Eats Alone es un programa de un año en el que se aborda el aislamiento social en las escuelas. Al asociarse con Beyond Differences, ITC proporcionó a las escuelas de Des Moines recursos de ayuda. Estos incluyeron planes de clases, kits de herramientas y más. Es posible que hayamos incluido algunas galletas también. Para obtener información sobre No One Eats Alone, visite el [sitio web de Beyond Differences](#).

ITC también entregó material sobre bienestar para niños en las bolsas de aprendizaje de la biblioteca de la DMPL. Las bolsas de aprendizaje de la biblioteca son kits gratuitos para los niños que se pueden llevar a casa. Suelen incluir actividades divertidas, manualidades y consejos útiles. Obtenga más información en el [sitio web de la DMPL](#).



Conozca a sus equipos de Recursos y Relaciones con la Comunidad

Equipo de Promoción Comunitaria 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 habló ni conoció a un representante de promoción comunitaria de ITC, le animamos a comunicarse con nosotros y hablar de las formas en las que ITC puede apoyar su organización.



Nancy Thompson

Directora, Comercialización y Comunicaciones

nancy.h.thompson@iowatotalcare.com



Peggy Mongar

Administradora, Relaciones con la Comunidad y Promoción Comunitaria
515-447-6147

peggy.mongar@iowatotalcare.com



Matthew Beitelspacher

Especialista de Relaciones con la Comunidad
515-204-9481

matthew.j.beitelspacher@iowatotalcare.com



Chuck Seley

Coordinador de Relaciones con la Comunidad
515-657-1622

charles.seley@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. Contáctenos con sus preguntas, ¡estamos para ayudar!

Especialistas en Vivienda



Nicole Naab



Diane Tinker McCoy

Contacte a nuestros especialistas en Vivienda mediante el correo Housing_ITC@IowaTotalCare.com.

Especialista en Recursos



Kay Tannatt

Contacte a nuestra especialista en Recursos mediante el correo ITC_Resource_Referral@IowaTotalCare.com.

¡Manténgase en contacto!



Síguenos en Facebook



Síguenos en Twitter



Inscríbese al boletín de noticias