

healthwave 21

SPRING 2009



WANT TO EAT HEALTHY?

Look inside for tips on how to stretch your food budget.

Consulte la contraportada para información en español.



Keep Your Mental Health Appointments

Everyone is trying to spend less these days. Money is tight, but not going to your provider regularly can actually cost you more. Skipping appointments is one

of the top reasons people get sick again and go to the hospital. If you are sick, you cannot take care of yourself or anyone else. You need more help for everything you do, like taking

care of the kids, cooking, cleaning and transportation.

So if you want to stay well, feel well and save money, please keep all of your appointments. If you can't keep an

appointment for any reason, talk to your provider about the problem you are having. Do not just skip that appointment. Make sure that you take care of yourself first!

HCA

1-866-896-7293

Austin, TX 78701

504 Lavaca St., Suite 850

CENPATICO

PSRST STD
U.S. POSTAGE
PAID
Stevens Point, WI
Permit #422

SUMMER FUN FOR KIDS!

School is OUT. These words can bring shouts of joy to children. But these words can also bring stress and worry to parents who must fill up their kids' daytime hours with new activities.

Here are some inexpensive (and sometimes free) things to do to keep kids busy and having fun during the summer:

- **Enroll children in camp.** There are many camps to choose from.
- **Develop daily chore schedules for kids.** This will encourage a healthy sense of responsibility.
- **Print out worksheets from educational websites or use workbooks.** For example, your child can practice math to maintain or boost skills over the summer.
- **Start a reading race:** Set up a reward for children who read a set number of books during the summer.
- **Plan a kid swap:** Coordinate fun days with the parents of some of your children's friends. Kids can spend one day at your house and the next at their friend's house. Kids get to spend time with friends, and parents get a break.
- **Have your kids volunteer in their neighborhood or community:** Search volunteermatch.org for ideas in your area.



Save Money On Meals

With prices rising, cooking low-cost and healthy meals can be tough. Here are some tips to stretch your food budget:

PLAN

Planning meals can cut waste and lower your food bill. Make a weekly food budget. Then, develop a menu of meals for the week.

- ☑ Lump together meals that have common ingredients.
- ☑ Use coupons and shop at stores that double coupons.
- ☑ Shop with a list. Don't shop when you're hungry.

SHOP

- ☑ Sign up for the store discount card.
- ☑ Buy store brands instead of brand names.
- ☑ Stock up. Buy in bulk if you can use the items before they go bad or freeze them.
- ☑ Purchase a few items you can use at any time for last-minute meals (pasta, jarred sauce). Add vegetables to complete the meal.
- ☑ Avoid buying processed and prepared foods that are the most expensive and unhealthy.

PREPARE

- ☑ Use leftovers for other meals or lunches.
- ☑ Organize potlucks with friends.
- ☑ Avoid eating out and ordering takeout, which are high in cost and calories.

Ahorre dinero en las comidas

Por el aumento de los precios, cocinar comidas de bajo costo y saludables puede ser difícil. A continuación encontrará algunos consejos acerca de cómo extender al máximo su presupuesto alimentario.

PLANIFIQUE

Si planifica las comidas, puede reducir los desperdicios y disminuir la cantidad de dinero que gasta en comida. Haga un presupuesto alimentario semanal. Luego, haga un menú de comidas para la semana.

- ☑ Agrupe comidas que tengan ingredientes en común.
- ☑ Use cupones y compre en tiendas que dupliquen los cupones.
- ☑ Compre siguiendo una lista. No haga las compras cuando tenga hambre.

COMPRE

- ☑ Solicite la tarjeta de descuento de la tienda.
- ☑ Compre las marcas de la tienda en lugar de las marcas comerciales.
- ☑ Abastézcase. Compre a granel si puede usar los productos antes de que se venzan o colóquelos en el congelador.
- ☑ Compre algunos artículos que pueda usar en cualquier momento para comidas rápidas (pasta, latas de salsa). Añada vegetales para completar la comida.
- ☑ Evite comprar comidas procesadas o preparadas, que son más caras y no son saludables.

PREPARE

- ☑ Use las sobras para otras comidas o almuerzos.
- ☑ Organice comidas informales con amigos.
- ☑ Evite salir a comer o pedir comida a domicilio, que cuesta más y tiene más calorías.

¡DIVERSIÓN INFANTIL DURANTE EL VERANO!

Se ha TERMINADO el año escolar. Estas palabras pueden hacer que los niños griten de alegría. Pero también pueden traer estrés y preocupación a los padres que deben ocupar las horas libres de sus hijos con actividades nuevas.

Aquí le sugerimos algunas opciones poco costosas (y algunas gratis) para mantener a sus hijos ocupados y divertidos durante el verano.

- **Inscriba a los niños en un campamento.** Puede elegir entre muchos campamentos.
- **Desarrolle cronogramas de tareas diarias para sus hijos.** Esto alentará a que se genere un sentido de responsabilidad saludable.
- **Imprima hojas de trabajo de sitios web educativos o use cuadernos de ejercicios.** Por ejemplo, su hijo puede practicar matemáticas para mantener o mejorar sus destrezas durante el verano.
- **Comience una carrera de lectura:** establezca una recompensa para los niños que lean un número establecido de libros durante el verano.
- **Planifique un “intercambio de niños”:** coordine días de diversión con los padres de algunos de los amigos de sus hijos. Los niños pueden pasar un día en su casa y el siguiente en la casa de su amigo. Así, los niños están con sus amigos y los padres tienen un descanso.
- **Pida a sus hijos que sean voluntarios en su barrio o su comunidad:** busque ideas en su área en volunteermatch.org.



¿DESEA COMER SANO?

En el interior, encontrará consejos acerca de cómo extender al máximo su presupuesto alimentario.



Cumpla con sus citas de salud mental

Todos intentan gastar menos últimamente. Hay poco dinero, pero si no visita a su proveedor regularmente, de hecho puede costarle más. No cumplir con las citas es una

de las razones principales por las cuales la gente se enferma de nuevo y va al hospital. Si está enfermo, usted no puede cuidarse a sí mismo ni a otras personas. Usted necesita

más ayuda para todo lo que hace, como cuidar a los niños, cocinar, limpiar y trasladarse.

Por lo tanto, si desea estar bien, sentirse bien y ahorrar dinero, cumpla con todas

sus citas. Si por alguna razón no puede cumplir con su cita, hable con su proveedor acerca del problema que esté teniendo. No falte sin razón a esa cita. ¡Asegúrese de cuidarse primero!

INTERNET SAFETY

Keep your family safe on the Web:

- Place the computer in public areas of the house only.
- Set a time limit on Web use.
- Use software to block harmful sites.

SEGURIDAD EN INTERNET

Mantenga a salvo a su familia en la web:

- Coloque la computadora sólo en áreas públicas de la casa.
- Establezca un límite de tiempo para navegar por la web.
- Use un software para bloquear sitios perjudiciales.



QUESTIONS? ¿PREGUNTAS?

Unicare: 1-866-408-7105 TDD/TYY: 1-866-408-7190

Published by McMurry. © 2009. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. McMurry makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry. Derechos de autor, © 2009. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. McMurry no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

