



¿Cuánto tiempo lleva reconstruir el puntaje crediticio?

No hay un plazo específico para volver a aumentar el crédito. El tiempo que se tarda en aumentar el puntaje crediticio depende de lo que esté perjudicando su crédito y de los pasos que usted esté dando para reconstruirlo.

Por ejemplo, si su puntaje baja porque no pudo hacer un pago, usted podría aumentarlo en poco tiempo haciendo pagos a tiempo. Sin embargo, si no hace pagos en varias cuentas y le lleva más de 90 días ponerse al día, tardará más tiempo en aumentar su puntaje. Reconstruirlo puede ser aún más difícil si los pagos atrasados conducen a una recuperación o ejecución hipotecaria.

En cualquier caso, el impacto de estos incidentes dañinos disminuirá con el tiempo. La mayoría de estos incidentes también

desaparecerán de los informes crediticios después de siete años y dejarán de afectar sus puntajes en ese momento, o incluso antes. Las bancarrotas del capítulo 7 podrían permanecer en su historial hasta 10 años.

También es posible que escuche de empresas de reparación de crédito que ofrecen reparar o "arreglar" su crédito por un precio. Esto podría parecer tentador, pero las empresas de reparación de crédito no pueden hacer nada que usted no pueda hacer gratis por su cuenta. Además, debe desconfiar de las llamadas "empresas de liquidación de deudas" que podrían recomendarle dejar de hacer pagos para intentar "saldar" la deuda por menos de lo que debe. Ese plan podría causarle mucho daño a su puntaje crediticio y es probable que ni siquiera sirva para reducir la deuda.

Fuente: www.experian.com/blogs/ask-experian/credit-education/improving-credit/improve-credit-score (en inglés)

COVID-19: En Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX), la salud, la seguridad y el bienestar de nuestros asegurados son nuestra máxima prioridad. Queremos ayudarlo a mantenerse informado sobre COVID-19 y a recibir la atención que necesita. Para obtener más información, visite espanol.bcbstx.com/medicaid/coronavirus-information.

¿Ha mantenido su cobertura de CHIP de BCBSTX por más de 12 meses durante la pandemia de COVID-19? Entonces, es hora de renovarla ingresando en www.yourtexasbenefits.com/Learn/Home?lang=es_ES.



Vacunación contra el virus del papiloma humano

El virus del papiloma humano (VPH) es un virus que puede transmitirse por contacto sexual. No todos los casos de VPH presentan síntomas, y algunos de los síntomas podrían no aparecer hasta años después. A veces, el VPH puede desaparecer por sí solo, pero si no se trata, puede provocar cáncer.

En la actualidad, Gardasil® 9 es la única vacuna contra el VPH que se administra en los Estados Unidos. Esta vacuna está aprobada por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, en inglés) para niños, niñas y jóvenes de entre 9 y 26 años. Completar toda la serie de vacunas antes de iniciar la actividad sexual tiene los mayores beneficios. En la actualidad, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) y el Advisory Committee on Immunization Practices (comité asesor sobre prácticas de inmunización) recomiendan vacunarse entre los 11 y los 12 años. Si las dos dosis de la serie de vacunas se administran con menos de cinco meses de diferencia o después de que la persona cumpla los 15 años, será necesaria una tercera dosis para completar la serie.

Vacunas recomendadas para sus hijos preadolescentes

- Serie de vacunas contra el VPH (dos o tres dosis):
 - comenzar la serie del VPH a partir de los nueve años,
 - previene el VPH y varios tipos de cáncer.

Recursos:

- Para obtener más información sobre las dosis y el calendario de vacunación contra el VPH, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en www.cdc.gov/hpv/parents/vaccine-for-hpv-sp.html.
- Para obtener más información sobre las pautas de salud preventiva, visite el sitio web para asegurados de BCBSTX en www.bcbstx.com/pdf/medicaid/medicaid-preventive-health-tx-sp.pdf.
- Los videos de los CDC para padres están disponibles en www.cdc.gov/spanish/cancer/hpv/resources/.



Pastel de calabaza sencillo

Ingredientes:

- 1 masa enrollada de pastel refrigerada,
- 1 lata (15 oz) de calabaza,
- 1 lata (15 onzas) de leche condensada azucarada,
- 2 huevos,
- 2 cucharaditas de especias de pastel de calabaza,
- ½ cucharadita de sal (*opcional*),
- crema batida para servir (*opcional*).

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 425 grados Fahrenheit (218 °C). Desenrolle la masa de pastel y colóquela en una tartera de 9" (22 cm).
2. Mezcle la calabaza, la leche condensada, los huevos, las especias de pastel de calabaza y la sal en un bol y bata a velocidad media hasta que estén bien mezclados, alrededor de un minuto.
3. Vierta la mezcla de calabaza sobre la masa del pastel.
4. Doble los bordes de la corteza del pastel y ondule con los dedos para hacer un borde decorativo. Cubra los bordes de la corteza del pastel con papel de aluminio para evitar que se dore demasiado.
5. Hornee a 425 grados F durante 15 minutos; baje el fuego a 350 grados y hornee de 40 a 50 minutos más, hasta que el pastel esté a punto (cuando pueda perforarlo con un cuchillo o un palillo en el centro y este salga limpio). Déjelo enfriar durante dos horas. Sívalolo con crema batida.

Fuente: www.livingwellspendingless.com/easy-5-ingredient-pumpkin-pie (en inglés)

Manualidades de invierno



Mitones con huellas de las manos

Materiales:

- papel de construcción,
- pintura para niños,
- pegamento,
- tijeras,
- purpurina (opcional),
- perforadora (opcional),
- hilo o cuerda (opcional).



Instrucciones:

1. Desparrame la pintura sobre la mano y presiónela con suavidad sobre una hoja de papel.
2. Una vez que la huella de la mano esté seca, dibuje el contorno de la mano alrededor de la huella y recórtela.
3. Recorte un rectángulo de papel del mismo ancho que la parte de abajo del mitón. Escriba su nombre y el año o déjelo en blanco y péguelo en la parte de abajo del mitón.
4. Decore el borde del mitón con pintura o use pegamento y espolvoréelo con purpurina. Déjelo secar.

Opcional: Perfore un agujero en la parte de abajo del mitón y ate una cinta a través del agujero para hacer un adorno. Si hace una huella para cada mano, puede atar los mitones juntos.

Muñeco de nieve hecho de huellas

Materiales:

- papel blanco,
- tres vasos redondos de diferentes tamaños para delinear (opcional),
- papel adicional (cualquier color),
- papel o marcadores naranjas y negros,
- lápiz,
- tijeras,
- cinta adhesiva,
- pintura azul (diferentes tonos, opcional).

Instrucciones:

1. Haga una plantilla de un muñeco de nieve de tres piezas con el papel adicional: dibuje un círculo pequeño, uno mediano y uno grande o delínéelos usando los tres vasos redondos de diferentes tamaños. Recorte los círculos.
2. Pegue cada uno de los tres círculos en la hoja de papel blanca con suavidad, apilándolos para que tomen la forma de un muñeco de nieve.
3. Marque primero las huellas dactilares en azul de los pulgares o de los otros dedos sobre el papel blanco, una al lado de la otra, a lo largo del borde de toda la plantilla del muñeco de nieve. Esto creará el contorno del muñeco de nieve en el papel blanco cuando retire la plantilla.
4. Luego, deje huellas dactilares dispersas por todo el papel blanco. Pruebe con varios tonos de azul o use un solo color. Las huellas dactilares dispersas representan copos de nieve.
5. Una vez que haya terminado de dejar huellas por todo el papel, es hora de retirar la plantilla y revelar el muñeco de nieve. Esa es la parte divertida. Retire los círculos de papel con lentitud y suavidad, y tenga cuidado de no romper el papel blanco pintado.
6. Dibuje una cara en su muñeco de nieve con marcadores o recorte pequeños círculos de papel negro para los ojos y la boca, y un triángulo de papel naranja para la nariz de zanahoria, y péguelos en el papel.

Fuente: <https://funhandprintartblog.com/handprint-mittens-craft.html> (en inglés)

Fuente: www.adabofgluewilldo.com/snowman-thumbprint-art (en inglés)

Su opinión es importante, al igual que usted

¡Queremos conocer *su* opinión!

Pronto recibirá un paquete en el que solicitamos su participación en una encuesta sobre su experiencia de atención médica con Blue Cross and Blue Shield of Texas (BCBSTX) y sus prestadores de servicios médicos. Nos comprometemos a cuidar su salud y bienestar y queremos saber cómo podemos brindarle una mejor atención.

Una parte importante de hacerlo es escuchar su opinión. No veremos sus respuestas. Una empresa independiente que garantiza la privacidad de sus respuestas llevará a cabo la encuesta. La encuesta puede durar 10 minutos o menos y puede hacerse por teléfono, por correo electrónico o por computadora, a través de Internet.



Quejas y apelaciones para asegurados con cobertura CHIP de BCBSTX

En caso de que tenga quejas sobre un servicio o atención que recibió de BCBSTX o de uno de nuestros profesionales médicos, llame a un especialista en Servicio al Cliente al **1-888-657-6061** (TTY **711**). Puede presentar una queja por teléfono o pedir que le envíen un formulario por correo postal.

¿No está satisfecho con una decisión que se tomó sobre su atención? Puede presentar una apelación.

Puede presentar una apelación si cumple con los siguientes requisitos:

- No obtiene el servicio que quería.
- No obtuvo todos los servicios aprobados que solicitó.
- Anteriormente, tenía un servicio aprobado, pero está finalizando.
- Está llevando mucho tiempo obtener el servicio que solicitó.

Además, un profesional médico, un amigo, un pariente, un abogado o cualquier persona que usted elija pueden presentar la apelación por usted. Cuando la presente, volveremos a revisar su caso para ver si hay algo más que podamos hacer para ayudar.

Cómo presentar una apelación

Para solicitar una apelación de la cobertura médica, puede hacer lo siguiente:

- Presente una apelación por escrito por medio del Formulario de solicitud de apelación de la cobertura médica. Envíelo por correo postal o por fax a la dirección o al número de fax que figuran en la parte superior del formulario. El formulario se encuentra en www.espanol.bcbstx.com/CHIP.
- Presente una apelación oral llamando sin costo al Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente de BCBSTX al **1-888-657-6061** (TTY: **711**), con atención de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del centro.
- Envíe un correo electrónico a GPDTXMedicaidAG@bcbsnm.com.
- Llame a un asesor para asegurados para que lo ayude a presentar una apelación al **1-877-375-9097** (TTY **711**).

Debe solicitar una apelación dentro de un plazo de 60 días desde la fecha de envío del aviso de rechazo de servicios. Recibirá la decisión sobre su apelación dentro de los 30 días calendario.

Quejas y apelaciones para asegurados con cobertura CHIP de BCBSTX (continuación)

¿Qué tipo de apelación debería presentar?

- Apelación estándar: Una apelación que no implica atención médica inmediata, como atención de emergencia, problemas médicos que ponen en riesgo la vida, o una hospitalización continua.
- Apelación acelerada: Se puede presentar una apelación acelerada cuando se rechaza atención médica de emergencia, la continuación de una hospitalización u otro servicio si el prestador de servicios médicos solicitante incluye una declaración escrita con documentación que avale que el servicio es necesario para tratar un problema médico que pone en peligro la vida del paciente o para evitar daños graves al paciente.
- Apelación por especialidad: El profesional médico registrado puede solicitar una revisión por especialidad del caso en un plazo de 10 días hábiles a partir de la fecha en que se solicitó o rechazó la apelación.
- Apelación por daño cerebral adquirido: Apelación por servicios rechazados con respecto a daño cerebral adquirido.

Apelación acelerada de cobertura médica

Si cree que su salud se verá perjudicada de gravedad por esperar a que se tome una decisión sobre la apelación de su cobertura médica, usted o su médico pueden solicitar una apelación de cobertura médica de emergencia. Si es elegible, debemos decidir si aprobamos o rechazamos su apelación en un plazo de 72 horas a partir de la solicitud.

Organización revisora independiente (IRO)

Si usted no está satisfecho con la decisión de BCBSTX sobre su apelación, puede solicitar una revisión externa inmediata a través de una organización de revisión independiente (IRO, en inglés) sin ningún costo. Puede presentar la solicitud de revisión externa una vez completado el proceso de apelaciones de BCBSTX.

Usted, la persona que elija para presentar la apelación en su nombre o el profesional médico nombrado en la apelación tendrán cuatro meses a partir de la fecha en que recibió el aviso de la decisión tomada para presentar su solicitud de revisión externa.

Para obtener más información sobre la presentación de quejas, apelaciones y revisiones por parte de una organización de revisión independiente, llame a uno de los siguientes números:

- Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente de BCBSTX: **1-888-657-6061** (TTY: **711**).
- Asesor para asegurados con cobertura CHIP: **1-877-375-9097** (TTY: **711**).

¡Reciba información actualizada de CHIP directamente en su teléfono!

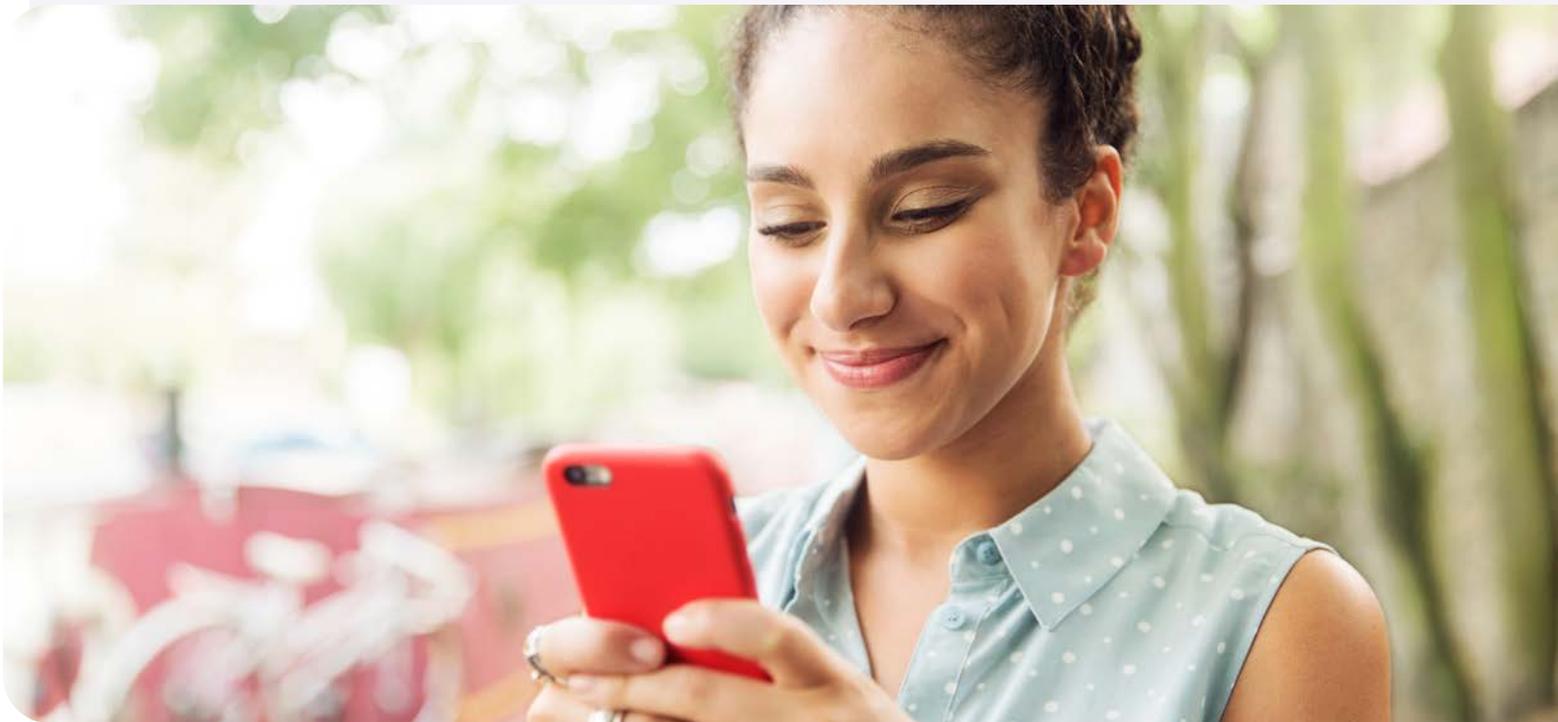
Los asegurados con cobertura CHIP pueden recibir mensajería de texto con información actualizada sobre los beneficios de la cobertura, avisos sobre reuniones de CHIP, eventos en su localidad y consejos relacionados con la atención médica.

Puede optar por recibir mensajería de texto directamente en su teléfono enviando **CHIP** por mensaje de texto al **33633**.

Una vez que se inscriba en el programa, puede recibir hasta cuatro mensajes de texto por mes.*

Para cancelar el servicio de mensajería de texto de CHIP, envíe **STOP** por mensaje de texto al **33633**.

Si desea obtener más información sobre el programa de mensajería de texto, llame a Compromiso con el Asegurado al **1-877-375-9097** (TTY: **711**).



Cuéntenos su opinión

Comité Asesor Comunitario (CAC): ahora en línea o por teléfono

Cada tres meses, invitamos a los asegurados con cobertura CHIP a asistir a una reunión del Comité Asesor Comunitario (CAC, en inglés) para que nos digan qué opinan sobre los servicios con valor agregado y los materiales educativos para nuestros asegurados y para que reciban información actualizada sobre el programa de la cobertura médica. Las reuniones del CAC ahora se realizan por teléfono y en línea.

Puede ingresar a espanol.bcbstx.com/chip para averiguar los horarios de las reuniones del CAC o llamar al asesor para asegurados de BCBSTX al **1-877-375-9097** para obtener información e inscribirse en una reunión.



LifeTimes™

Su guía para una **salud de por vida**

LifeTimes es una publicación para asegurados con cobertura CHIP de BCBSTX. Cada publicación contiene noticias sobre la cobertura médica e información para mantenerse sano, además de números de teléfono importantes para que los guarde. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, llame al Departamento de Especialistas en Servicio al Cliente.

Los artículos de *LifeTimes* tienen fines educativos. No pretenden ser asesoramiento médico profesional. Consulte a su médico para recibir consejos sobre su salud.

Números de teléfono útiles	Número para llamadas sin costo	Línea TTY (pérdida auditiva o del habla)
Especialista en Servicio al Cliente de CHIP de BCBSTX	1-888-657-6061	711
Línea directa de servicios de salud mental	1-800-327-7390	1-800-735-2988
Asesor para asegurados de BCBSTX	1-877-375-9097	711
Línea de asesoramiento de enfermería 24-Hour Nurse Advice Line	1-844-971-8906	711
Gestión de Servicios/Manejo de enfermedades	1-877-214-5630	711

Blue Cross and Blue Shield of Texas seguirá el contrato con Magellan Behavioral Health, Inc. ("Magellan"), una compañía independiente, hasta el 1 de julio de 2022 para que administre el programa de servicios de salud mental de BCBSTX.

BCBSTX no recomienda, ni avala, ni garantiza a ningún proveedor ni los productos o servicios que ofrecen.

*Podrían aplicarse cobros por mensajería de texto y transmisión de datos. Los términos y condiciones, y la política de privacidad se encuentran disponibles en espanol.bcbstx.com/mobile/text-messaging.

Blue Cross and Blue Shield of Texas, a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Findhelp (anteriormente Aunt Bertha) es una compañía independiente que proporciona listas de recursos comunitarios y programas de descuento a los asegurados de BCBSTX.

Para solicitar ayuda y servicios auxiliares o servicios de interpretación oral o escrita para entender la información que se le brinda, incluidos los documentos en formatos alternativos como los impresos en letra grande, braille u otros idiomas, llame al departamento de especialistas en Servicio al Cliente de CHIP de Blue Cross and Blue Shield of Texas **1-888-657-6061** (TTY: **711**).

Blue Cross and Blue Shield of Texas cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo. Blue Cross and Blue Shield of Texas no excluye a las personas ni las trata de manera diferente según su raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.

Blue Cross and Blue Shield of Texas proporciona:

- asistencia y servicios gratuitos a personas con discapacidad para que se comuniquen de manera eficaz con nosotros, como los siguientes:
 - intérpretes capacitados en lenguaje de señas;
 - información escrita en otros formatos (letra grande, audio y formatos electrónicos accesibles, entre otros).
- servicios lingüísticos gratuitos a personas cuya lengua materna no es el inglés, como los siguientes:
 - intérpretes capacitados;
 - información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el coordinador de derechos civiles.

Si cree que Blue Cross and Blue Shield of Texas no ha proporcionado estos servicios, o ha discriminado de alguna otra manera según raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una inconformidad ante: Civil Rights Coordinator, Office of Civil Rights Coordinator, 300 E. Randolph St., 35th floor, Chicago, Illinois 60601, **1-855-664-7270**, TTY/TDD: **1-855-661-6965**, fax: **1-855-661-6960**. Puede presentar una inconformidad por correo postal o fax. Si necesita ayuda para presentar una inconformidad, el coordinador de derechos civiles está a su disposición.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. de forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles, en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>** o por correo postal o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Formularios para presentar quejas disponibles en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-710-6984 (TTY: 711).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-855-710-6984 (TTY: 711).

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-855-710-6984 (TTY: 711)。

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-855-710-6984 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-855-710-6984 (رقم هاتف الصم والبكم: 711).

خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-855-710-6984 (TTY: 711).

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-855-710-6984 (ATS: 711).

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-855-710-6984 (TTY: 711) पर कॉल करें।

اب دشاب یم مهارف امش یارب ناگیار تروص هب ینابز تلایهست، دینک یم وگتفگ یسراف نابز هب رگا: هجوت 1-855-710-6984 (TTY: 711) دیریگب سامت.

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-855-710-6984 (TTY: 711).

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિઃશુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-855-710-6984 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-855-710-6984 (телетайп: 711).

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-855-710-6984 (TTY: 711) まで、お電話にてご連絡ください。

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ຄຸມມືມີ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ 1-855-710-6984 (TTY: 711).