

# KidCare Konnection

Un boletín informativo trimestral provisto para las familias inscritas en Florida KidCare

P.O. Box 980  
Tallahassee, FL 32302-0980

Primavera de 2010  
Volumen 2, Número 1

## GANADORES DEL CONCURSO ACT-OUT FOR HEALTH

Más de 700 estudiantes de Florida enviaron anuncios de servicio público para televisión y val-las durante el segundo concurso anual Act-Out for Health de Florida KidCare.

Los estudiantes diseñaron y produjeron sus propios anuncios de servicio público para su con-sideración.

Para ver las participaciones ganadoras, visite [www.actout4health.org](http://www.actout4health.org).

PAY TO THE ORDER OF	<u>Your Child's Health Care</u>	DATE	<u>1/1/10</u>
	<u>Twenty dollars and 00/100</u>	\$	<u>20.00</u>
FLORIDA KIDCARE		DOLLARS	
FOR	<u>Health Insurance</u>	<b>Fl</b>  <b>orida</b>	<b>KidCare</b>
	<u>1-888-540-5437</u>	<a href="http://www.FloridaKidCare.org">www.FloridaKidCare.org</a>	

**Michael Cardona, un estudiante de 11º grado de South Tech Academy en Boyton Beach, ganó el Primer Premio por su diseño para vallas de Florida KidCare.**



Síganos en Twitter en [www.twitter.com/flhealthykids](http://www.twitter.com/flhealthykids) y lea nuestro blog en [www.flhealthykids.wordpress.com](http://www.flhealthykids.wordpress.com) para recibir consejos de salud que su familia pueda usar.

**Fl**  **orida KidCare**



Una preocupación menos para los padres.

Un futuro más brillante para los niños.

## DIVERSIÓN DE PRIMAVERA PARA LA FAMILIA

**Excelentes maneras de mantener a su familia saludable y segura esta primavera**

¿Qué tienen en común las excursiones, los parfaits de frutas y las visitas al médico? ¡Todos mantienen saludable a su familia! Entérese de todos los detalles en este número de la Primavera de 2010 de Kid-Care Konnection.

En este número:

- Nuevos requisitos de ciudadanía e identidad
- Receta de un parfait saludable de Florida
- Excursiones gratuitas o de bajo costo a los Parques Estatales de Florida
- Cobertura de atención médica de Florida para toda su familia

# NUEVOS REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

Los nuevos requisitos de ciudadanía e identidad han entrado en vigor



Todas las familias que se inscriban por primera vez o que renueven su inscripción en Florida KidCare deben proporcionar prueba de ciudadanía e identidad. Pero no se preocupe – su cobertura existente no será cancelada si no tiene los documentos a la mano en este momento. Esto aplica sólo a las familias nuevas o que renuevan su inscripción.

En un esfuerzo por facilitar las cosas para nuestras familias, Florida KidCare tratará de verificar esta información con nuestras agencias asociadas. Como resultado, es posible que no tenga que proporcionar información adicional. Si Florida KidCare no puede encontrar toda la información necesaria suya, se le podría pedir que proporcione información adicional. Para obtener una lista completa de la documentación aceptable, visite <https://www.healthykids.org/renewal/citizenship.php?lang=ESP>.

**UN NÚMERO, TODOS LOS IDIOMAS: 1-800-821-5437**

## UNA MERIENDA SALUDABLE PARA LA PRIMAVERA: PARFAIT DE FRUTAS

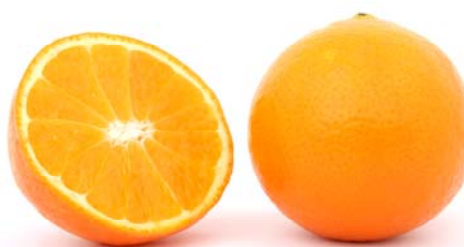
Las fresas, las mandarinas y las toronjas son frutas frescas y de temporada durante los meses de primavera. A continuación brindamos una gran merienda con un bajo contenido de grasa y azúcar y un alto contenido de proteína para usted y su familia:

- 1 taza de yogur bajo en grasa
- ¼ de taza de jugo de naranja de Florida
- 1 Cda. de miel de Florida
- 1 mandarina de Florida
- ½ toronja de Florida
- ½ taza de arándanos (moras azules) de Florida
- 2 Cdas. de pacanas
- Tiempo de preparación: 10 minutos



Escorra el exceso de líquido del yogur y combínelo con el jugo de naranja y la miel. Coloque una capa de ¼ de los gajos de mandarina y toronja y los arándanos en el fondo de un vaso alto y transparente. Rocíe ½ cucharada de pacanas finamente picadas sobre la fruta. Repita este proceso hasta que los dos vasos de parfait estén llenos. Si desea, adorne la parte superior de cada parfait con pacanas y frutas adicionales. Rinde 2 porciones.

Valor Nutritivo por Porción:  
Calorías 244, Grasa total 7.1g,  
Grasa saturada 1.7g,  
Carbohidratos totales 40.1g,  
Fibra 4.2g, Proteína 8.6g,  
Sodio 87mg



# ACTIVIDADES PARA LA FAMILIA DURANTE LA PRIMAVERA

¡Los Parques Estatales ofrecen actividades divertidas gratuitas y de cuota reducida para todos!

Durante el 2010, los Parques Estatales de Florida celebrarán 75 años de recreación y conservación con actividades especiales y eventos interpretativos. A continuación se provee una lista de las oportunidades gratuitas o de cuota reducida – ¡una excelente manera de aumentar la actividad de su familia!

Para saber más sobre la historia de los Parques Estatales de Florida, visite [www.floridastateparks.org/history](http://www.floridastateparks.org/history).

## GO PLAY WEEKDAY

### [VAYA A JUGAR EN DÍAS DE SEMANA]

Los especiales de Go Play Weekday destacan los parques de cada región del estado durante todo el año. En los meses de promoción, usted sólo paga 75 centavos por la admisión de lunes a jueves en los parques estatales destacados. Sólo mencione 'Go Play Weekday' en la estación del guardia para obtener el precio especial o escriba 'Go Play Weekday' en el sobre y ponga 75 centavos en vez de la cuota completa en una caja de honor. Los parques destacados se pueden encontrar visitando [www.floridastateparks.org/thingstodo/deals-goplayweekday.cfm](http://www.floridastateparks.org/thingstodo/deals-goplayweekday.cfm).

## TWO FOR TUESDAY

### [DOS LOS MARTES]

Disfrute de una estadía las noches del martes y el miércoles en un campamento, una cabaña o un bungalow y pase tres días explorando la naturaleza, observando la vida silvestre y disfrutando al aire libre -- todo a un precio reducido. Cuatro paquetes diversos ofrecen camping, entrada al parque, excursiones y/o alquileres. Para conocer los detalles de los paquetes, visite [www.floridastateparks.org/thingstodo/deals-twofortuesday.cfm](http://www.floridastateparks.org/thingstodo/deals-twofortuesday.cfm).

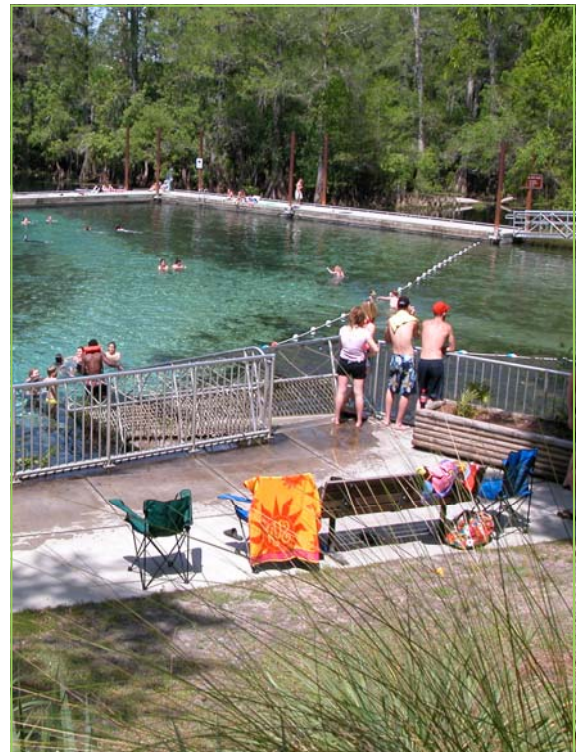
## FREE DAYS FOR TWITTER FOLLOWERS

### [DÍAS GRATUITOS PARA SEGUIDORES EN TWITTER]

Los martes y algunos fines de semana selectos, varios parques ofrecerán entrada gratuita cuando mencione Twitter en el portón. Los días gratuitos se anuncian a las 8 a.m. en Twitter e incluirán parques en todo el estado. Siga Florida State Parks en Twitter, en [www.twitter.com/FLStateParks](http://www.twitter.com/FLStateParks), para obtener información sobre los días gratuitos exclusivos.



Ravine Gardens State Park



Fanning Spring State Park

Los niños deben obtener por lo menos 60 MINUTOS de ejercicio cada día

—Asociación Americana del Corazón

**Fl**♥**rida KidCare**

P.O. Box 980  
Tallahassee, Florida 32302-0980

Contact Us

**Florida KidCare Information Line:**  
1-888-540-5437

**Florida KidCare Customer Service:**  
1-800-821-5437

[www.floridakidcare.org](http://www.floridakidcare.org)

**KidCare Konnection** es un boletín informativo gratuito producido trimestralmente por Florida Healthy Kids Corporation.

**Fl**♥**rida KidCare**  
¡Visítenos en línea en [www.floridakidcare.org](http://www.floridakidcare.org)!

NONPROFIT ORG.  
U.S. POSTAGE  
PAID  
TALLAHASSEE, FL  
PERMIT NO. 911

## ¿SABÍA USTED?

### ¡AHORA PUEDE OBTENER SEGURO MÉDICO PARA EL RESTO DE SU FAMILIA A TRAVÉS DE COVER FLORIDA HEALTH CARE!



Es magnífico que esté protegiendo el futuro de su hijo inscribiéndolo en Florida KidCare. ¿Pero qué ocurre cuando la madre, un hijo de edad universitaria o un abuelo tiene que ir al médico?

Cover Florida Health Care ofrece cobertura de seguro médico para los floridanos sin seguro de 19 a 64 años de edad, sin importar las condiciones preexistentes.

Visite [www.CoverFloridaHealthCare.com](http://www.CoverFloridaHealthCare.com) para los detalles.

