

Cooperativa de Salud Sandoval  
*La Salud Ocurre Aquí*

# 10 X 10

10 Cosas que Todo Niño Debe  
Saber a la Edad de 10

Una Guía para Padres  
Con Recursos  
Beneficiosos de Salud



 **PRESBYTERIAN**  
Center for Community Health

*Photos by: Bruno Quintana and Kim Vesley*

  
**SANDOVAL  
HEALTH  
COLLABORATIVE**  
*health happens here*

**NEW MEXICO  
DEPARTMENT OF  
HEALTH**

  
**NEW MEXICO  
Community Foundation**

## Números de Contacto de Emergencia en Albuquerque

Para no emergencias:

Citizen Contact Center 311

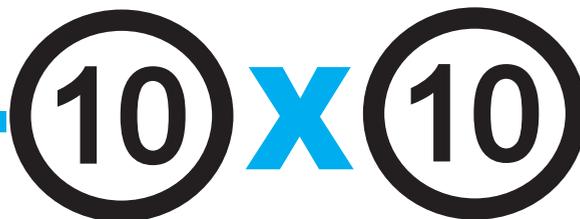
(inquiries about all city services)

Albuquerque Police (505) 242-COPS

Bernalillo County Sheriff (505) 798-7000

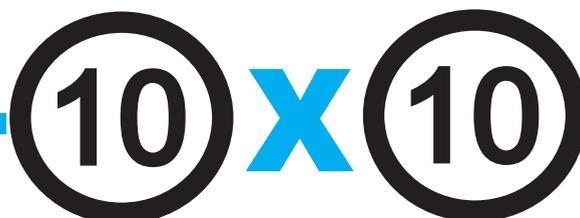
Bernalillo County Fire (505) 468-1310

**Para TODAS las emergencias, marque el 911**



# TABLÓN DE CONTENIDO

Carta a los Padres.....	2
Acceso a los Enlaces Gratuitos de Salud.....	3
Hospitales en el Área de Río Rancho.....	3
Sala de Urgencias Río Rancho.....	3
Sala de Emergencias vs. Clínica de Atención de Urgencias.....	4
Preguntas Que Hacer a su Doctor o Personal Clínico.....	5
Preguntas para su Pediatra.....	6
Recursos de Salud en su Comunidad.....	7
Contactos de Salud para Pueblos Locales.....	9
Aliméntese Bien .....	10
Página de Información de la Escuela y Estudiante.....	11
Citas de Seguimiento Dental del Estudiante.....	12
Página de Información del Proveedor y Seguro del Estudiante. ....	13



Estimados Padres,

Este panfleto de salud fue creado por la Cooperativa de Salud de Sandoval como una herramienta divertida e interactiva para ayudar a su hijo a aprender y crear un fundamento sobre una vida saludable. Es una herramienta que les capacita como embajadores de la salud para sus familias y comunidades.

¡Pero este panfleto es también para usted! Aquí aparecen recursos que le serán de beneficio y recordatorios- todo en un mismo lugar. Muchas de las actividades y recursos fueron hechos para que los comparta con su niño. Por favor visite el sitio web de la Cooperativa de Salud de Sandoval en [www.sandovalhealth.com](http://www.sandovalhealth.com) para enlaces hacia recursos beneficios de salud y las versiones digitales de 10x10.

Recuerde, su ejemplo hace una gran diferencia en cómo su niño adoptará estos comportamientos saludables.

Nuestras escuelas y socios comunitarios se unirán a usted creando una cultura de salud aquí en el condado de Sandoval.

Atentamente,

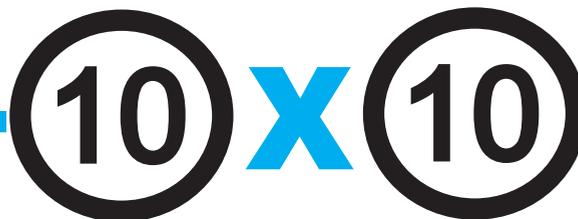
Equipo de la Cooperativa de Salud de Sandoval (proveedores del cuidado, educadores, creadores de empleo, y organizaciones comunitarias).

Hemos podido hacer 2019 ediciones de 10x10 disponibles sin costo alguno gracias al apoyo de nuestros coauspiciadores:

- Presbyterian Center for Community Health
- Departamento de Salud de Nuevo México
- New Mexico Community Foundation



© Original content portions of this booklet are copyrighted.



# HOSPITALES EN EL ÁREA DE RÍO RANCHO

## Hospitales en, o cerca de Río Rancho

Ya no hay que ir hasta Albuquerque para encontrar un hospital. Hemos puesto un listado de algunos hospitales en Río Rancho para su conveniencia. Si usted no está seguro si el hospital que usted interesa acepta su seguro médico, por favor llame antes de hacer su cita.

Nombre del Hospital: Presbyterian Rust Medical Center  
Dirección: 2400 Unser Blvd. SE  
Núm. de Teléfono: (505) 253-7878  
Sitio web: <https://rust-medical-center.phs.org>  
Horario: Sala de Emergencias abierta las 24 horas  
Sala de Urgencias: No  
Coord. De Cuidados: Llame al 505-253-7878 para preguntas sobre su cuidado o ayuda en la facilitación de sus servicios del cuidado de la salud

Nombre del Hospital: UNM Sandoval Regional Medical Center  
Dirección: 3001 Broadmoor Blvd. NE  
Núm. de Teléfono: (505) 994-7000  
Sitio web: <http://www.unmsrmc.org>  
Horario: Sala de Emergencias abierta las 24 horas  
Sala de Urgencias: No  
Coord. De Cuidados: Llame al 505-994-7385 para preguntas sobre su cuidado o ayuda en la facilitación de sus servicios del cuidado de la salud

Nombre del Hospital: Lovelace Westside Hospital  
Dirección: 1501 Gold Course Rd. NW  
Núm. de Teléfono: (505) 727-2000  
Sitio web: <http://www.lovelace.com>  
Horario: Sala de Emergencias abierta las 24 horas  
Sala de Urgencias: No  
Coord. De Cuidados: Llame al 505-727-2443 para preguntas sobre su cuidado o ayuda en la facilitación de sus servicios del cuidado de la salud

## SALA DE URGENCIAS RÍO RANCHO

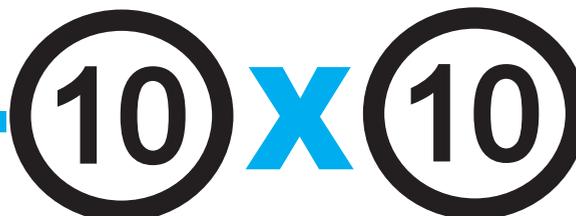
Sala de Urgencias en Río Rancho

Si usted no está seguro que la facilidad de sala de urgencias que escogió acepta su seguro médico, llame con anterioridad o al hacer su cita.

Nombre: Presbyterian Urgent Care in Rio Rancho  
Dirección: 4100 High Resort Blvd. SE  
Núm. de Teléfono: (505) 462-8809

Nombre: NextCare Urgent Care  
Dirección: 1721 Rio Rancho Blvd. SE  
Núm. de Teléfono: (505) 395-5520

Nombre: ultiMED Urgent Care  
Dirección: 7555 Enchanted Hills Blvd. NE #104  
Núm. de Teléfono: (505) 771-9833



# SALA DE EMERGENCIAS vs. SALA DE URGENCIAS

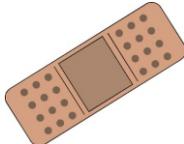
## Conozca la Diferencia entre la Sala de Emergencias vs. Sala de Urgencias

Nada es peor que su niño enfermo o accidentado. Entendemos que puede ser un tiempo de miedo para los padres y niños. Sin embargo, estar informado antes de que la emergencia venga le puede salvar tanto en tiempo como en dinero.

Si su niño se enferma pero no está en peligro o amenaza inmediata, la primera persona que usted debe contactar es a su médico primario. El pediatra de su niño sabe su historial médico y el gasto podría estar cubierto por su seguro médico.

Si su niño se enferma pero no está en una situación que amenace su vida, y la oficina de su médico primario está cerrada, usted debe ir a la facilidad de urgencias médicas más cercana.

Si su niño tiene una emergencia que amenace su vida, llévelo a la sala de emergencias o llame al 911. Esta opción puede ser la más cara y usted debe usarla únicamente cuando su niño está en peligro inmediato.

 <p><b>Oficina del Doctor</b> Mejor hacer una cita</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluaciones de salud regulares</li> <li>• Visitas médicas</li> <li>• Si algo le causa preocupación</li> <li>• Fiebre</li> <li>• Tos o gripe</li> <li>• Cambios de peso sin razón alguna</li> <li>• Dolor persistente</li> </ul>	 <p><b>Sala de Urgencias</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermedades y lesiones menores</li> <li>• Vómitos o diarrea</li> <li>• Influenza o fiebre</li> <li>• Problemas por enfermedades en los pulmones</li> <li>• Desgarres o torceduras</li> <li>• Posible huesos rotos</li> <li>• Lesiones por deportes</li> <li>• Infecciones de oídos</li> <li>• Dolor de garganta u oídos</li> <li>• Tos o gripe</li> </ul>	 <p><b>Sala de Emergencias</b> *Llame al 9-1-1</p> <p>Para emergencias que amenazan la vida</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad para respirar</li> <li>• Lesiones serias en la cabeza, cuello, o espalda</li> <li>• Pérdida de extremidad</li> <li>• Un hueso severamente roto</li> <li>• Dolor o presión en el pecho</li> <li>• Convulsiones</li> <li>• Pérdida de la conciencia</li> <li>• Sangrado severo</li> <li>• Envenenamiento</li> <li>• Quemaduras</li> </ul>
<p><b>Para Bebés y Niños:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piojos</li> <li>• Vacunas</li> <li>• Picadas de insectos</li> <li>• Dolor menor de oídos</li> <li>• Preguntas o preocupaciones</li> </ul>	<p><b>Para Bebés y Niños:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pobre alimentación</li> <li>• Vómitos o diarrea</li> </ul>	<p><b>Para Bebés y Niños:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tornarse azul o pálido</li> <li>• Respiración lenta o ruidosa</li> <li>• Letargo o difícil de despertar</li> <li>• Se tragó algún químico o medicamento</li> </ul> <p><b>3 MESES O MENORES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiebre de 101 grados o mayor</li> </ul>



# PREGUNTAS QUE HACER A SU DOCTOR O PERSONAL CLÍNICO

## Su salud y la de su niño dependen de una buena comunicación

Hacer preguntas y ofrecer información a su doctor y otros proveedores del cuidado de la salud pueden mejorar sus resultados. Hablar con su doctor refuerza y lleva a mejores resultados, calidad, seguridad, y satisfacción.

### Prepare sus preguntas

El tiempo es limitado durante las visitas al doctor o la clínica. Prepárese para su cita pensando en lo que usted quiere hacer durante su visita. Usted quiere:

- ¿Hablar sobre un problema de salud?
- ¿Obtener o cambiar un medicamento?
- ¿Obtener pruebas médicas?
- ¿Hablar sobre cirugías u opciones de tratamiento?

Escriba sus preguntas y llévelas a su cita.

### 10 Preguntas que Usted Debe Saber

Las preguntas que usted quisiera hacer dependen si su proveedor del cuidado está dándole un diagnóstico, recomendando un tratamiento, prueba médica o cirugía, o recetando un medicamento.

Las preguntas a continuación le pueden ayudar y dar una idea:

1. ¿Para qué es la prueba/procedimiento? ¿Realmente lo necesito?
2. ¿Cuántas veces ha hecho usted este procedimiento?
3. ¿Cuándo recibiré los resultados?
4. ¿Por qué necesito este tratamiento? ¿Habrá otras opciones más simples, seguras?
5. ¿Hay otras alternativas? ¿Qué pasaría si no hago nada?
6. ¿Cuáles son los posibles riesgos o efectos secundarios?
7. ¿Cuál hospital es el mejor para mis necesidades?
8. ¿Cómo se deletrea el nombre de esa droga?
9. ¿Cuánto costará y si mi seguro lo pagará?
10. ¿Este medicamento interactúa con los que ya estoy tomando?

### Prepárese

- Sepa el historial médico de usted y su familia (incluyendo abuelos, padres, tíos, hermanos); escríbalo.
- ¿Ha habido algún cambio en su historial médico desde la última visita a la oficina del doctor o clínica? (incluyendo medicamentos recetados por cualquier otro proveedor)
- Lleve todos los medicamentos con usted

### Después de Su Cita

Descubra qué viene después. Solicite instrucciones, panfletos, videos, o sitios web por escrito que le puedan ser de utilidad. Escríbalo.

Usted necesitará seguir las instrucciones de su doctor o personal clínico para mantener su salud en camino.

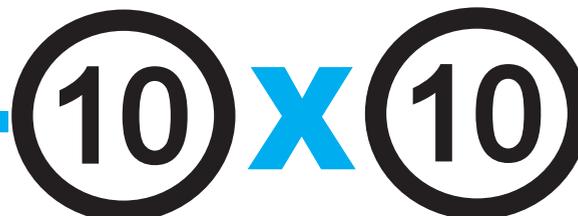
Llame si no está seguro/a de las instrucciones, o:

- Si usted experimenta cualquier efecto secundario u otros problemas con sus medicamentos.
- Si sus síntomas empeoran después de ver al médico.
- Si usted recibe cualquier medicamento nuevo o comienza a tomar medicinas sin receta médica.
- Para obtener los resultados de cualquier prueba hecha. No asuma que el no tener noticias son buenas noticias.
- Para aclarar los resultados de las pruebas hechas.

Cuando sea posible, lleve a alguien más con usted a sus citas. Una persona amada o un amigo/a le puede ayudar a recordar lo que el proveedor del cuidado médico le dijo, además de ayudarlo a obtener respuestas a sus preguntas.



Fuente: Agencia para la Investigación y  
Calidad del Cuidado de la Salud  
(Departamento de Salud y Servicios  
Humanos de los EE. UU)



# PREGUNTAS PARA HACERLE AL PEDIATRA

## Preguntas Recomendadas para su Futuro Pediatra

Padres: Por favor asegúrese hacer su investigación sobre cualquier futuro pediatra. Es una buena idea para su niño mantener el mismo pediatra para que el niño se sienta cómodo cuando vaya al doctor. Antes de ir a la primera cita, es importante que se asegure que el doctor se su predilección acepta su seguro médico. A continuación hay algunas preguntas las cuales le puede hacer a su futuro pediatra para asegurarse que su niño obtendrá el mejor cuidado posible. Para un listado completo, por favor visite el sitio web que se describe a continuación.

<http://www.parents.com/baby/care/pediatricians-medicine/checklist-choose-the-right-pediatrician/>

- ¿Está el pediatra certificado por la Junta Americana de Pediatras (AAP)?
- ¿Tiene el pediatra entrenamiento especializado?
- ¿Cuántos años lleva practicando?
- ¿Cuál es su filosofía sobre el cuidado infantil?
- ¿Cuánto tarda una visita de seguimiento?
- ¿Cuáles son las horas de oficina?
- ¿Cómo se manejan las emergencias?
- ¿Hay alguna política respecto a llamadas?
- ¿Hace usted llamadas a domicilio?
- ¿Tienen una sala de espera separada para niños enfermos?
- ¿Tienen visitas las 24 horas del día para los padres?
- Si su niño tiene que ser admitido, ¿se pueden quedar los padres durante la noche con el niño?
- ¿Puede recomendar un hospital o clínica cercano a nosotros donde su práctica (pediatra) es permitida?

**Si usted tiene preocupaciones específicas sobre la salud de su niño, enumérelas aquí:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



# Servicios de salud Options (gratis o de bajo costo) en Albuquerque

## Lista Parcial

### Albuquerque

#### **First Choice Community Health Care**

Brinda atención médica primaria, atención dental y atención de salud del comportamiento en ubicaciones en el área metropolitana de Albuquerque. También proporciona ayuda financiera y servicios de WIC. First Choice proporciona servicios de salud del comportamiento en todos sus sitios.

#### **South Valley Center**

2001 N. Centro Familiar SW Albuquerque, NM  
87105-4592

Phone # 873-7400

Open Mon 8am-7pm; Tues- Fri, 8 am - 5 pm

#### **South Broadway Center**

1401 William Street SE Albuquerque, NM  
87102-4661

Phone # 768-5450

Open Monday - Friday, 8 am - 5 pm (Wed. until 7 pm)

#### **Alameda Center**

7704-A 2nd Street NW Albuquerque, NM  
87107-6708

# 890-1458

Open Monday - Friday, 7 am - 5:30 pm

#### **North Valley Center**

1231 Candelaria Road NW Albuquerque, NM  
87107-2767

Phone # 345-3244 Fax # 344-4056

Open Monday - Friday, 8 am - 5 pm

#### **South Valley Dental Center**

Phone # 873-7423

Open Monday - Friday, 7 am - 5 pm

#### **First Nations Community Health Services**

HealthSource es el centro urbano de salud indígena de Nuevo México y un centro de salud calificado por el gobierno federal en Albuquerque. Aborda las necesidades físicas, sociales, emocionales y espirituales de los miembros de la comunidad.

5608 Zuni Rd., S.E.

Albuquerque

Phone 262-2481

#### **Bernalillo County Health Department - Midtown**

2400 Wellesley Dr NE

Albuquerque

505-841-4100

#### **Bernalillo County Behavioral Services**

(incluye salud del comportamiento, abuso de sustancias y consejería por DUI)

phone(505) 468-1555

email: [BHInitiative@bernco.gov](mailto:BHInitiative@bernco.gov).

### Local hospitals (se aplican tarifas)

#### **Lovelace Medical Center**

601 Dr Martin Luther King Jr Ave NE,  
Albuquerque, NM 87102

[Phone: \(505\) 727-8000](tel:(505)727-8000)

Emergency room

#### **Presbyterian Hospital**

1100 Central Ave., SE

Albuquerque, NM 87106

505-841-1234

Emergency room

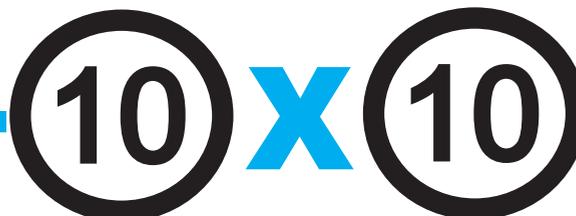
#### **UNM Hospitals**

Main address:

2211 Lomas Blvd NE, Albuquerque

phone: 272-2111

Emergency room



### **Urgent Care clinics**

(Servicio cómodo y asequible para personas con menos lesiones y enfermedades.)  
Más de 35 proveedores ubicados a lo largo de Albuquerque (consulte en la web para Atención de urgencias en Albuquerque)

### **Food**

#### **Roadrunner Food Bank**

5840 Office Blvd NE, Albuquerque  
(505) 247-2052

#### **Storehouse New Mexico (Albuquerque food bank)**

106 Broadway SE  
Albuquerque NM 87102  
Phone 505-842-6491

#### **Uptown Growers Market**

Saturday Market  
at ABQ Uptown, East Parking Lot  
7AM - Noon June 4 through October 29, 2019.

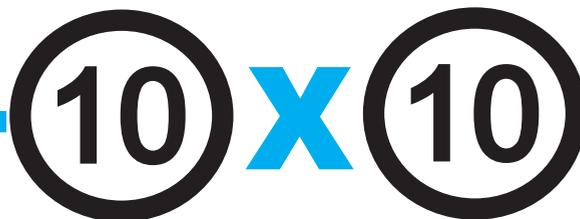
#### **Tuesday Market**

Presbyterian Admin - 9521 San Mateo NE  
7AM - Noon June 7 through October 27, 2019.

#### **Downtown Growers Market**

[Robinson Park](#) 810 Copper Ave NW,  
Albuquerque,  
Saturdays: April 13-November 2, 8am-noon.

**For questions or suggestions,  
please visit:  
Sandoval Health Collaborative  
<http://sandovalhealth.com/>**



## CONTACTOS DE SALUD PARA LOS PUEBLOS LOCALES

### Cochiti

Programa de Prevención  
Comunitaria  
505-465-3116

Salud Comunitaria  
505-465-3138

### Five Sandoval Indian Pueblos, Inc.

Abuso de Sustancias  
Programa de Salud del  
Comportamiento  
4231 Fulcrum Way NE, Suite B  
Rio Rancho, NM 87144  
505-867-3351

Community Health Rep  
505-771-5361

Salud del Comportamiento  
505-771-5393

WIC Programa  
505-771-5387

### Kewa

Clínica de Salud  
505-465-3060

Clínica Dental  
505-465-3078

### Pueblo of Jemez

Jemez Valley Medical Clinic  
8372 Highway 4  
Jemez Pueblo  
575-834-0802

### Sandia

Sandia Health Center  
505-867-3317, option 7

### San Felipe

Rep Salud Comunitaria, Salud y  
Clínicas Dentales, Bienestar  
505-867-9616

### Santa Ana Pueblo

Rep Salud Comunitaria  
505-771-6747

Clínica de Salud  
505-867-2497

Clínica Dental  
505-867-4596

Beneficios  
505-867-4924

Centro de Bienestar  
505-771-6360

### Zia Pueblo

Clínica de Salud y Dental  
505-867-5258



10 X 10

# MERCADO DE AGRICULTORES EAT WELL

¡Productos frescos, asequibles, orgánicos al alcance de usted! Las temporadas y horarios varían. Llame con anticipación para más información. SNAP-EBT/WIC (en algunos establecimientos)

**Wagner Farms**  
42 Wagner Lane  
Corrales, NM  
505-270-5015  
July-November

**Mercado de Agricultores de Bernalillo**  
Rotary Park Camino y Calle Don Francisco  
Bernalillo, NM  
505-228-5801  
Mediados de Junio-octubre, Viernes 4-7pm

**Mercado de Agricultores de Corrales**  
500 Jones Rd. & Corrales Rd. Corrales, NM  
505-898-6336  
Final de Abril – Principios de Noviembre, Domingos 9-12  
Mediados de Julio – Mediados de octubre  
Miércoles 9-12  
Mercado de Invierno  
Diciembre – abril, 1er domingo de cada mes 11-1

**Mercado de Agricultores de Santo Domingo**  
Exit 259, I-25, Highway 22 W.  
Santo Domingo Pueblo, NM  
505-261-8810  
Julio – finales de octubre, jueves, 3-7

**Mercado de Agricultores del Poblado de Santo Domingo**  
1 Tesuque  
Santo Domingo Pueblo, NM  
505-228-9525  
Julio – finales de octubre, lunes y martes, 8-12

**Mercado de Agricultores de Cuba**  
6385 US Hwy. 550  
Cuba, NM  
Junio- Octubre, Sábados 9-1 y lunes 9-12

Hasbidito Community Garden (Dine')  
[www.hasbidito.org](http://www.hasbidito.org)



**Mercado de Agricultores Comunitario de Jemez Springs**  
30 Jemez Spring Plaza  
Jemez Springs, NM  
575-834-0044  
Finales de mayo - octubre, 9-11:30

**Mercado de Agricultores del Pueblo de Jemez**  
Red Rocks Park  
Julio- octubre  
9 am - mediodía



# PÁGINA DE INFORMACIÓN DE LA ESCUELA Y ESTUDIANTES

Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_

## Información de la Escuela

Año Académico Escolar	
Nombre de la Escuela	
Dirección de la Escuela	
Núm. de Tel. de la Oficina Escolar	
Núm. de Tel. de la Enfermera Escolar	
Núm. de Tel. de la Transportación Escolar	

## Información del Estudiante

Número de ID del Estudiante	
Grado	
Nombre de la Maestra	
Núm. de Tel. de la Maestra	
Correo Electrónico de la Maestra	
Núm. del Salón	

## Información del Contacto de Emergencia

Nombre	
Dirección	
Núm. de Teléfono	
Relación con el Estudiante	

Nombre	
Dirección	
Núm. de Teléfono	
Relación con el Estudiante	

Alergia	
Alergia	



# CITAS DE SEGUIMIENTO DENTAL DEL ESTUDIANTE

## Horario Recomendado para Citas Dentales de la Familia

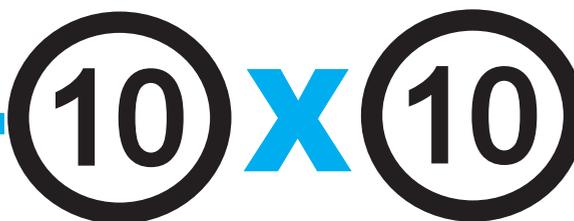
Los padres deben llevar a sus niños al dentista 6 meses después de que su primer diente aparece, pero no más tarde de su primer cumpleaños. Los adultos y niños deben visitar al dentista dos veces al año, o cada seis meses

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

Fecha del Último Examen Dental	
Nombre del Dentista	
Razón de la Visita	
Fecha de la Cita de Seguimiento	
Núm. de Teléfono de la Oficina	
Razón para el Seguimiento	
Listado de Cualquier Medicamento Recetado	

Nombre del Miembro de la Familia	
Fecha del Último Examen Dental	
Nombre del Dentista	
Razón de la Visita	
Fecha de la Cita de Seguimiento	
Núm. de Teléfono de la Oficina	
Razón para el Seguimiento	
Listado de Cualquier Medicamento Recetado	

Nombre del Miembro de la Familia	
Fecha del Último Examen Dental	
Nombre del Dentista	
Razón de la Visita	
Fecha de la Cita de Seguimiento	
Núm. de Teléfono de la Oficina	
Razón para el Seguimiento	
Listado de Cualquier Medicamento Recetado	



## INFORMACIÓN DEL SEGURO Y PROVEEDOR DEL ESTUDIANTE

### Información del Seguro del Estudiante

Nombre del Proveedor del Seguro	
Póliza Grupal del Seguro	
Fecha de Expiración del Seguro	

### Información del Pediatra del Estudiante

Nombre del Pediatra	
Dirección	
Núm. de Teléfono	

### Información del Proveedor de Salud Primaria del Estudiante

Nombre del Proveedor de Salud Primaria	
Dirección	
Núm. de Teléfono	

### Información del Especialista del Estudiante

Nombre del Especialista	
Dirección	
Núm. de Teléfono	

### Información del Dentista del Estudiante

Nombre del Dentista	
Dirección	
Núm. de Teléfono	

### Información del Optómetra del Estudiante

Nombre del Optómetra	
Dirección	
Núm. de Teléfono	



