



WHOLE you



Know the facts about
Coronavirus (COVID-19), visit
[SuperiorHealthPlan.com/
Coronavirus](https://SuperiorHealthPlan.com/Coronavirus).

Conozca los datos sobre el
coronavirus (COVID-19), visite
[SuperiorHealthPlan.com/
Coronavirus](https://SuperiorHealthPlan.com/Coronavirus).

Winter / invierno 2021

Table of Contents Índice:

Clear the Air. Break the
Habit / Limpiar el aire.
Romper el hábito..... 2,3

Behavioral Health is Part
of Children’s Well-Being /
La salud del
comportamiento es parte
del bienestar de los niños
..... 4,5

Your Satisfaction is
Important to Us / Su
satisfacción es importante
para nosotros 6

Updated Secure Member
Portal / Actualización del
portal seguro para
miembros..... 7,8

How to Keep Healthy and
Active from Home this
Winter / Cómo mantener
la salud y la actividad en
el hogar este invierno 9

Your Healthy Source for Living Well

Su fuente saludable para vivir bien

It’s 2021! A whole new year and a new **Whole You** from Superior HealthPlan.

Be sure to check out our last issue if you haven’t already. We are excited to share more with you through this issue, where you’ll see updates on how to stay connected and support your health.

This *Whole You* features tips on how to help you **quit smoking, how to keep active this winter** and **updates to the Superior Member Portal**. Plus, we’ll offer insight on **mental health in children and share our 2020 member satisfaction survey results**.

Here’s to taking care of the whole you this year. Until next time!

¡Ya estamos en 2021! Es un año completamente nuevo y esta es una nueva edición de Whole You de Superior HealthPlan.

Asegúrese de echar un vistazo a nuestro último número si aún no lo ha hecho. Nos complace tener más contenido para compartir con usted a través de esta edición, donde encontrará actualizaciones acerca de cómo permanecer en comunicación y apoyar el cuidado de su salud.

Este *Whole You* incluye consejos para ayudarlo a **dejar de fumar y mantenerse activo durante el invierno, así como actualizaciones sobre el Portal para miembros de Superior**. Además, le brindamos perspectivas acerca de **la salud mental de los niños y compartimos los resultados de nuestra encuesta de satisfacción de miembros de 2020**.

¡Brindemos por su cuidado integral de este año! ¡Hasta la próxima!

Member Services Phone Numbers / Números de teléfono de Servicios para miembros

STAR/CHIP:
1-800-783-5386

STAR+PLUS:
1-877-277-9772

STAR Kids:
1-844-590-4883

Clear the Air. Break the Habit.

Smoking and using other tobacco products are linked to many health risks for both smokers and nonsmokers. Even still, these habits are hard to quit. The good news is that once you stop smoking, you can experience health benefits, no matter how long you've been a smoker.

Among the health issues linked to smoking is lung cancer. The risk of developing lung cancer as a direct result of smoking has been on the rise in recent years because of the harsher chemicals in cigarettes.

You can take charge of your health by kicking your habit. Here are some steps to help you quit smoking:



Set a date to quit. Schedule a date to quit seven to 14 days from today's date. Choose a time when you can relax and focus on this change. Holidays and other stressful times are probably not the best times to quit.



Learn from your past. Think about what you did the last time you tried to quit. What worked? What didn't? Plan for the times, places and activities when you did smoke, like having a cup of coffee, after a meal or driving.



Get support and create a smoke-free life. Tell others you are quitting. And set rules that keep other people from smoking in your house, car or in front of you. Take all cigarettes and ashtrays out of your car, home and workspace. You can also find a quit-smoking mobile app to help keep you honest with your progress.



Talk to your doctor. Contact your primary care provider (PCP) about your decision to quit. Your doctor may offer possible medications and products that can help you quit. Some work better than others. Ask for a recommendation.

Today there are more former smokers than current smokers. Learn how you can [be one of the thousands of Americans who have quit smoking](#).

It is also important to know the truth about vaping and e-cigarettes. Find out why [adults who are currently not using tobacco products should not start using e-cigarettes](#) and [what parents need to know about teen vaping and e-cigarettes](#).



More info from the Centers for Disease Control and Prevention:

Smoking Cessation: [Fast Facts](#), [Health Effects from Cancer](#) and [How to Quit](#)

Limpiar el aire. Romper el hábito.

El fumar y el consumo de otros productos derivados del tabaco se relacionan con una serie de riesgos a la salud tanto de los fumadores como de los no fumadores. Aun así, es difícil abandonar estos hábitos. La buena noticia es que una vez que deja de fumar, su salud puede verse beneficiada, independientemente de la cantidad de años que haya fumado.

Entre los problemas de salud relacionados con el tabaquismo se encuentra el cáncer de pulmón. El riesgo de desarrollar cáncer de pulmón como resultado directo del tabaquismo ha aumentado en los últimos años debido a que los cigarrillos contienen productos químicos más agresivos.

Al abandonar este hábito, se hace cargo de su salud. A continuación, se indican algunos pasos para ayudarlo a dejar de fumar:



Fije una fecha para dejar de fumar. Programe una fecha para dejar de fumar de 7 a 14 días a partir de hoy. Elija un momento en el que pueda relajarse y concentrarse en este cambio. Probablemente, las fiestas y otros momentos estresantes no sean los mejores para dejar de fumar.



Aprenda de su pasado. Piense en lo que hizo la última vez que intentó dejar de fumar. ¿Qué cosas funcionaron? ¿Cuáles no? Haga planes para aquellos momentos, lugares y actividades en los que fumó, como tomar un café, después de comer o al conducir.



Encuentre apoyo y cree una vida libre de humo. Dígales a los demás que está intentando dejar de fumar, y establezca reglas para evitar que otras personas fumen en su casa, automóvil o cuando están con usted. Retire todos los cigarrillos y ceniceros de su automóvil, hogar y lugar de trabajo. También puede encontrar una aplicación móvil para dejar de fumar que lo ayudará a mantener un registro honesto de sus avances.



Hable con su doctor. Comuníquese con su proveedor de cuidados primarios (PCP) sobre su decisión de dejar de fumar. Es posible que su doctor le ofrezca medicamentos y productos que pueden ayudarlo a dejar de fumar. Algunos funcionan mejor que otros. Pídale una recomendación.

Hoy en día hay más exfumadores que personas que fuman. Descubra cómo puede transformarse en uno de los miles de estadounidenses que han dejado de fumar.

También es importante conocer la verdad sobre el vapeo y los cigarrillos electrónicos. Infórmese acerca de por qué los adultos que no usan productos derivados del tabaco en la actualidad no deberían comenzar a usar cigarrillos electrónicos y de lo que los padres deben saber sobre el vapeo y los cigarrillos electrónicos en el mundo adolescente.



Más información de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Cómo dejar de fumar: datos rápidos, los efectos del cáncer sobre la salud y cómo abandonar el hábito.

Behavioral Health is Part of Children's Well-Being

It's important to know what can impact your child's behavioral health. This will help you find resources to help them. Behavioral health is also known as mental health or mental well-being. One in five children have a mental health condition¹. Where your children live and their sense of safety affects their mental well-being. Children can struggle at school and with relationships without help. This can impact their overall health long-term. Some areas that may impact your child's behavioral health include:

- School environment
- Living conditions
- Lack of safety
- Diet
- Family situation
- Social and community support
- Genetics

Stress from these things can cause mental strain. Sometimes it can be hard to tell if your child's behavior needs to be looked at. Some signs to look for include:

- Major change in daily mood
- Change in school performance or behavior
- Constant worry
- Decline in sleep
- Frequent nightmares
- Increased aggression
- Frequent temper tantrums
- Less interest in school or favorite activities
- Shift to choosing to spend time alone
- Unexplainable headaches or belly aches

It is important you talk to someone if you are worried about your child. It can be hard to admit your child is having problems. But you are not alone. Nearly 20 percent of American youth suffer from a mental disorder². It is up to you to protect your child's health. Getting them the assistance they need will help.

Your child should receive a well-child visit every year. It is just as important to check on their mental health as it is to check on their physical health. Just like taking your child to the doctor

when they get sick. It is important to ask for help from a doctor about your child's behavioral health.

If you notice a change or struggle in how your child learns, plays, speaks, or acts you should talk to your pediatrician. Early steps you can take:

- ✓ Talk to your child's pediatrician.
- ✓ Ask the pediatrician what to do next.
- ✓ Talk to your child's teacher or care provider.
- ✓ Talk to trusted community or faith leaders.
- ✓ Check with your health plan on what services and resources are available to you.

Your pediatrician can help you get the care your child needs. This will help your child be successful and avoid long-term health problems. If you notice a change in your child it is important to get help. Ask for help early. This will help get you the info and services you need for your child.

You have the right to seek care for your child. There are resources available to you no matter where you live or where you come from.

Superior HealthPlan is proud to offer **myStrength**. Now you can use web and mobile tools to help you get better and stay mentally strong. myStrength is a free online app available 24/7 that can support your well-being.

Mental Health America has a **parent test** that can help you decide if your child is showing signs of a behavioral health condition.

The National Alliance on Mental Illness (**NAMI**) HelpLine can help you find out what assistance is available in your community. It is a free and nationwide resource available Monday through Friday, 10 am–6 pm, ET. 1-800-950-NAMI (6264).

If you or someone you know needs help now, call the National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-TALK (8255) or call 911.

Resources are also available to help you find healthy food, housing, or other needs that support your child's physical and mental wellbeing.

Sources:

¹ [Mental Health America](#)

² [The National Alliance on Mental Illness \(NAMI\)](#)

La salud del comportamiento es parte del bienestar de los niños

Es importante saber qué puede afectar la salud del comportamiento de su hijo. Esto le permitirá encontrar recursos para ayudarlo. La salud del comportamiento también se conoce como salud mental o bienestar mental. Uno de cada cinco niños tiene una afección de salud mental¹. El lugar donde viven sus hijos y la sensación de seguridad afectan su bienestar mental. Los niños pueden tener dificultades en la escuela y con las relaciones si no reciben ayuda. Esto puede afectar su salud general a largo plazo. Estas son algunas áreas que pueden afectar la salud del comportamiento de su hijo:

- El ambiente escolar
- Las condiciones de vida
- La falta de seguridad
- La alimentación
- La situación familiar
- El apoyo social y comunitario
- La genética

El estrés derivado de estos aspectos puede ocasionar tensión mental. A veces, puede ser difícil determinar si es necesario analizar el comportamiento de su hijo. Estos son algunos de los signos a los que prestar atención:

- Cambios significativos en el estado de ánimo habitual
- Cambios en el desempeño o el comportamiento en la escuela
- Una preocupación constante
- Una disminución en el sueño
- Pesadillas frecuentes
- Una mayor agresividad
- Rabieta frecuentes
- Una reducción en el interés por la escuela o sus actividades preferidas
- Preferencia por pasar tiempo a solas
- Dolores de cabeza o de estómago inexplicables

Es importante que hable con alguien si le preocupa su hijo. Puede ser difícil admitir que su hijo tiene problemas. Pero no está solo. Cerca del 20% de los jóvenes estadounidenses padece de un trastorno mental². La protección de la salud de su hijo depende de usted. Brindarle la ayuda que necesita le hará bien. Una vez al año, su hijo debe realizar una visita de rutina al pediatra. El control de su salud mental es tan importante como el control de su salud física. Equivale a llevar a su hijo al doctor cuando se enferma. Es importante pedir

ayuda a un doctor sobre la salud del comportamiento de su hijo.

Si nota un cambio o dificultad en él respecto de cómo aprende, juega, habla o actúa, debe hablar con el pediatra. Estos son algunos pasos iniciales que puede tomar:

- ✓ Hablar con el pediatra de su hijo.
- ✓ Preguntarle al pediatra qué hacer.
- ✓ Hablar con el maestro o proveedor de cuidados de su hijo.
- ✓ Hablar con líderes de su comunidad o líderes espirituales de su confianza.
- ✓ Consultar su plan médico para averiguar qué servicios y recursos tiene a su disposición.

El pediatra puede ayudarlo a obtener la atención que su hijo necesita. Esto ayudará a su hijo y evitará problemas de salud a largo plazo. Si nota un cambio en su hijo, es importante que reciba ayuda. Pida ayuda a tiempo. Esto le permitirá obtener la información y los servicios que necesita para su hijo.

Tiene el derecho de buscar atención para su hijo. Usted dispone de recursos, independientemente de donde viva o de donde provenga.

Superior HealthPlan se enorgullece de ofrecer **myStrength**. Ahora puede utilizar herramientas web y móviles para ayudarse a estar mejor y mantenerse mentalmente fuerte. MyStrength es una aplicación gratuita disponible por Internet las 24 horas, los 7 días de la semana, que le brinda apoyo para su bienestar.

Mental Health America tiene una **prueba para padres** que puede permitirle darse cuenta de si su hijo demuestra signos de una afección de salud del comportamiento.

La línea de ayuda de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (**NAMI**, por sus siglas en inglés) es una forma de obtener información acerca del tipo de ayuda que está disponible en su comunidad. Se trata de un recurso gratuito y nacional, que funciona de lunes a viernes, de 10 a. m. a 6 p. m., hora del este. 1-800-950-NAMI (6264).

Si usted o una persona que conoce necesita ayuda ahora, llame a la línea nacional para la prevención de suicidios al 1-800-273-TALK (8255) o al 911.

También dispone de recursos que le permitirán encontrar alimentos saludables y alojamiento, o satisfacer otras necesidades que colaboren con el bienestar físico y mental de su hijo.

Sources:

¹[Mental Health America](#)

²[The National Alliance on Mental Illness \(NAMI\)](#)



Your Satisfaction is Important to Us

Su satisfacción es importante para nosotros.

We hope that you will always be happy with us and our providers. This year we sent you a survey to see how easy it was to get the appointments and services you need. We also asked about Superior’s customer service and if you like your doctors. Here is how we did in 2020:

Question	Child Survey	Adult Survey	Goal (Adult/Child)
Ease in getting the care, tests and treatment needed	90.1%	81.4%	89.6% / 84.8%
Got care as soon as needed when care was needed right away	93.7%	88.4%	91.2% / 85.1%
Treated with courtesy and respect by customer service staff	95.5%	96.4%	93.6% / 94.3%
Rating of personal doctor (8-10)	90.9%	86.5%	90.1% / 82.1%
Rating of Superior HealthPlan (8-10)	88.7%	83.6%	86.5% / 77.6%

Visit our website to learn more about our goals and our [Quality Improvement Program](#). To request a hard copy of Superior’s current Quality Improvement Program Description, call the number on the back of your Superior member ID card.

Siempre esperamos contar con su satisfacción respecto de nosotros y de nuestros proveedores. Este año le enviamos una encuesta para verificar la facilidad para organizar citas y obtener los servicios que necesita. También preguntamos sobre el servicio de atención al cliente de Superior y si está conforme con sus doctores. Estos son los resultados para 2020:

Pregunta	Encuesta infantil	Encuesta para adultos	Objetivo (adulto/niño)
Facilidad para recibir la atención, las pruebas y el tratamiento necesarios	90.1%	81.4%	89.6% / 84.8%
Recibió atención de inmediato según sus necesidades en los casos en los que así se requería	93.7%	88.4%	91.2% / 85.1%
Trato cortés y respetuoso por parte del personal del servicio de atención al cliente	95.5%	96.4%	93.6% / 94.3%
Calificación del doctor personal (8-10)	90.9%	86.5%	90.1% / 82.1%
Calificación de Superior HealthPlan (8-10)	88.7%	83.6%	86.5% / 77.6%

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre nuestros objetivos y nuestro [programa de Mejora de la Calidad](#). Para solicitar una copia impresa de la descripción del programa de Mejora de la Calidad actual de Superior, llame al número que se encuentra en la parte posterior de su tarjeta de identificación de miembro de Superior.

Your Online Member Account Just Got Even Better!

We want you to get the most from your health insurance. Superior's Secure Member Portal is a convenient and secure tool to help you manage your health care. That's why we've made improvements to your online member account. Now it's easier for you to use and view your account wherever you are — on a computer or your smartphone!

To create your member account please visit <https://member.superiorhealthplan.com/healthconnect/registration/index.html>.

Check out these new features:



Logging In Is Easier Than Ever!

We've made it much simpler to access your account on the Secure Member Portal. Now, all you need to register is:

- Your date of birth, or
- Your member ID number (found on your Superior ID card).



Introducing the New Digital ID Card

A digital version of your ID card is also available from the Secure Member Portal to access any time. You can show your digital ID card when you see the doctor* and use your coverage. Now, there's no more waiting for your printed card (or a replacement) to come in the mail. You can get a digital version of your card on your member account any time:

- It's easy to download.
- Can be saved on your smartphone:
 - Android: save to camera roll
 - iPhone: save to mobile wallet
- You can also view it through your account or print a copy.



And don't forget what else you can do with your account, including:

- Check your eligibility.
- Find a provider.
- Change your Primary Care Provider (PCP).
- Check your My Health Pays® reward balance.
- Plus keep your profile current, and more!

*Be sure to talk with your doctor to confirm they will accept your digital ID card.



Visit Member.SuperiorHealthPlan.com to explore these new features.

¡Su cuenta de miembro por Internet ahora es aún mejor!

Queremos que aproveche su seguro médico al máximo. El portal seguro para miembros de Superior es una herramienta práctica y segura para ayudarlo a administrar su atención médica. Por eso hemos realizado mejoras a su cuenta de miembro por Internet. Ahora es más fácil usar y consultar su cuenta desde cualquier lugar donde se encuentre, ¡ya sea a través de una computadora o un teléfono inteligente!

Para crear su cuenta de miembro, visite <https://member.superiorhealthplan.com/healthconnect/registration/index.html>.

Eche un vistazo a estas nuevas funciones:



¡Iniciar sesión es más fácil que nunca!

Hemos simplificado mucho el acceso a su cuenta en el portal seguro para miembros. Ahora, todo lo que necesita para inscribirse es:

- su fecha de nacimiento, o
- su número de identificación de miembro (que se encuentra en su tarjeta de identificación de Superior).



Presentación de la nueva tarjeta de identificación digital. También encontrará una versión digital de su tarjeta de identificación, disponible en todo momento, en el portal seguro para miembros. Puede mostrar su tarjeta de identificación digital cuando vea al doctor* y use su cobertura. Ahora ya no tiene que esperar a recibir su tarjeta impresa (o su remplazo) por correo. Puede obtener una versión digital de su tarjeta a través de su cuenta de miembro cuando lo desee:

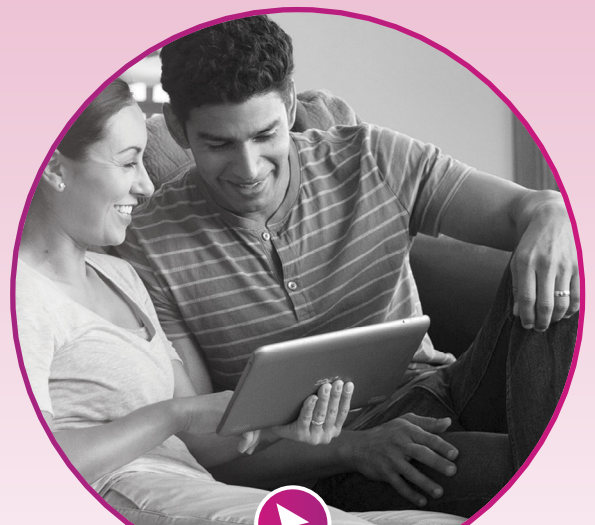
- Se descarga fácilmente.
- Se puede guardar en su teléfono inteligente:
 - Android: guárdela en la galería
 - iPhone: guárdela en billetera móvil
- También puede consultarla desde su cuenta o imprimir una copia.



Y no olvide qué más puede hacer con su cuenta, por ejemplo:

- Verificar su elegibilidad.
- Encontrar un proveedor.
- Cambiar su proveedor de cuidados primarios (PCP).
- Verificar su saldo de recompensas de My Health Pays®.
- Mantener su perfil actualizado, ¡y mucho más!

*Asegúrese de hablar con su doctor para confirmar que aceptará su tarjeta de identificación digital.



Visite [Member.SuperiorHealthPlan.com](https://member.superiorhealthplan.com)
para explorar estas nuevas funciones.

How to Keep Healthy and Active from Home this Winter

Cómo mantener la salud y la actividad en el hogar este invierno

As temperatures continue to drop, we want members to be safe while being physically active. Staying active over the winter months is a great way to improve your overall health.

Here are five tips from the [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#) on staying healthy and active from home:

A medida que sigue bajando la temperatura, queremos resguardar la seguridad de nuestros miembros mientras permanecen activos. El mantenerse en actividad durante los meses de invierno es una excelente manera de mejorar su salud en general.

A continuación, le brindamos cinco consejos de los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) (CDC, por sus siglas en inglés) acerca de las maneras de conservar la salud y realizar actividades en el hogar.

Find an exercise video online. Search the internet for exercise videos that are led by certified exercise leaders or trainers and match your interests, abilities and fitness level. You can find videos to help you do aerobics, dance, stretch and build strength. No gym or special equipment needed. You can also find videos created especially for kids and older adults.



Busque un video de ejercicio físico por Internet. Busque videos de ejercicio físico en Internet que estén conducidos por entrenadores o personas reconocidas de este ámbito y que coincidan con sus intereses, habilidades y nivel de condición física. Puede encontrar estos videos para ayudarlo a hacer ejercicios aeróbicos, bailar, estirar los músculos y desarrollar fuerza. No es necesario contar con equipos especiales o de gimnasio. También puede encontrar videos creados especialmente para niños y adultos mayores.

Work out with items you have around the house. Use full water bottles, canned goods, or other items for strength training if you don't have weights. Stretch with a towel. Walking or running up and down stairs (that are clear of obstacles to avoid tripping) can be a great workout.



Ejercítese con los elementos que tenga en casa. Si no tiene pesas, use botellas de agua llenas, latas de alimentos u otros artículos para el entrenamiento de fuerza. Realice los ejercicios de estiramiento con una toalla. Las caminatas o subir y bajar escaleras (sin obstáculos, para evitar tropezar) pueden ser ejercicios excelentes.

Make the most of screen time. While watching TV, your family can do [jumping jacks during commercials](#) or move along with the characters in a show or movie by walking or running in place.



Aproveche al máximo el tiempo frente a la pantalla. Mientras mira la televisión junto a su familia, pueden saltar abriendo y [cerrando brazos y piernas \(jumping jacks\) durante los comerciales](#) o caminar o correr en el lugar junto a los personajes de un programa o una película.

Family playtime is a great time to work in physical activity. Hoopla hoops, hopscotch, jumping jacks and [jump ropes](#) are a great way for the whole family to get active. Games like Hide and Seek, playing catch and dancing can keep everyone moving and having fun.



El tiempo de juego familiar es un buen momento para realizar actividad física. Los aros para bailar el hula-hula, la rayuela, los jumping jacks y las [cuerdas para saltar](#) son una excelente manera para que toda la familia entre en actividad. Con juegos como las escondidas o arrojar una pelota entre varias personas y con el baile es posible que todos se muevan y se diviertan.

Housework and yardwork count! [Vacuuming](#), sweeping, gardening and cleaning inside and outside where you live, all count towards your physical activity goal. And you'll knock out some items on your to-do list while gaining health benefits.



¡Las tareas del hogar y del jardín cuentan! [Pasar la aspiradora](#), barrer, hacer jardinería, limpiar el interior y el exterior del lugar donde vive: todo cuenta para lograr su objetivo de actividad física. Y mientras su salud se beneficia, eliminará algunas de las tareas pendientes de su lista.

Statement of Non-Discrimination

Superior HealthPlan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Superior does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Superior:

- **Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:**
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- **Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:**
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact Superior at the number on the back of your Superior member ID Card. (Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989). If you believe that Superior has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a complaint with:

**Superior HealthPlan
Complaints Department
5900 E. Ben White Blvd.
Austin, TX 78741**

Or

**Call the number on the back of
your Superior member ID card.
Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989
Fax: 1-866-683-5369**

You can file a complaint in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a complaint, Superior is available to help you. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD). Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Declaración de no discriminación

Superior HealthPlan cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina basándose en la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Superior no excluye personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.

Superior:

- **Proporciona ayuda y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para que se comuniquen eficazmente con nosotros, tales como:**
 - Intérpretes calificados de lenguaje por señas
 - Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- **Proporciona servicios de idiomas a las personas cuyo lenguaje primario no es el inglés, tales como:**
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, comuníquese con Superior llame al número en el reverso de su tarjeta de identificación de afiliado (Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989). Si considera que Superior no le ha proporcionado estos servicios, o en cierto modo le ha discriminado debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante:

**Superior HealthPlan
Complaints Department
5900 E. Ben White Blvd.
Austin, TX 78741**

O

**Llame al número en el reverso de su
tarjeta de identificación de afiliado.
Relay Texas/TTY: 1-800-735-2989
Fax: 1-866-683-5369**

Usted puede presentar una queja en persona, por correo, fax, o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar una queja, Superior está disponible para brindarle ayuda. También puede presentar una queja de violación a sus derechos civiles ante la Oficina de derechos civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), en forma electrónica a través del portal de quejas de la Oficina de derechos civiles, disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o vía telefónica llamando al: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD). Los formularios de queja están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

ENGLISH: Language assistance services, auxiliary aids and services, and other alternative formats are available to you free of charge. To obtain this, call the number on the back of your Superior ID card (TTY: 1-800-735-2989).

SPANISH: Servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, y otros formatos alternativos están disponibles para usted sin ningún costo. Para obtener esto, llame al numero al dorso de su tarjeta de identificación Superior (TTY: 1-800-735-2989).

VIETNAMESE: XIN LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng Việt, các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ được cung cấp hoàn toàn miễn phí cho quý vị. Hãy gọi số ở mặt sau trên thẻ ID thành viên Superior của quý vị (TTY: 1-800-735-2989).

CHINESE: 注意：如果您讲中文，可免费获得语言协助服务。请拨打您Superior会员卡背面的电话号码（文本电话：1-800-735-2989）。

KOREAN: 알림: 귀하께서 한국어를 사용하신다면, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. Superior 회원 ID 카드 뒷면에 있는 번호로 전화하십시오(TTY: 1-800-735-2989).

ARABIC: تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فلدينا خدمات مساعدة لغوية مجانية من أجلك. اتصل بالرقم الموجود على ظهر بطاقة عضوية Superior الخاصة بك (جهاز الاتصال للصم والبكم: 1-800-735-2989)

URDU: فرمائیں: اگر آپ اردو زبان بولتے ہیں، تو زبان میں معاونت کی خدمات آپ کو مفت میں دستیاب ہیں۔ اپنے Superior ممبر آئی ڈی کارڈ کی پشت پر موجود نمبر پر کال کریں (ٹی ٹی وائی: 1-800-735-2989)۔

TAGALOG: BIGYANG-PANSIN: kung nagsasalita ka ng Tagalog, may mga serbisyong pantulong sa wika na libre para sa iyo. Tawagan ang numero sa likod ng iyong ID card ng miyembro ng Superior (TTY: 1-800-735-2989).

FRENCH: ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont offerts gratuitement. Appelez le numéro au dos de votre carte d'identification Superior (ATS : 1-800-735-2989).

HINDI: ध्यानार्थ: यदि आप हिन्दी बोलते हैं, तो भाषा सहायता सेवाएं, आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। आपके Superior सदस्य आईडी कार्ड के पीछे दिए गए नंबर पर कॉल करें (TTY: 1-800-735-2989)।

PERSIAN:	توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات کمک رسانی زبانی، به صورت رایگان، آماده خدمت رسانی به شما هستند. با شماره واقع در پشت کارت شناسایی عضویت Superior خود (TTY: 1-800-735-2989) تماس بگیرید.
GERMAN:	HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen ist kostenlose Unterstützung in Ihrer Landessprache für Sie verfügbar. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite der Superior Mitgliedsausweiskarte an (TTY: 1-800-735-2989).
GUJARATI:	ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી, ભાષા બોલતા હો તો સહાયતા સેવા, વિના મૂલ્યે, આપના માટે ઉપલબ્ધ છે. આપના Superior સભ્યપદ આઈડી કાર્ડ પાછળ આપેલા નંબર પર કોલ કરો (TTY: 1-800-735-2989)
RUSSIAN:	ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Подзвонить за номером, вказаним на зворотній стороні Вашої членської картки Superior (номер телетайпу: 1-800-735-2989).
JAPANESE:	お知らせ：日本語でのサポートを無料にご利用いただけます。Superior会員IDカードの裏面に記載の番号（TTY：1-800-735-2989）にお電話ください
LAOTIAN:	ກາລຸນາໃຫ້ຄວາມສົນໃຈ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາ(ລາວ) ບໍ່ຮູ້ການຄວາມຊ່ອຍເຫຼືອພາສາມືໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໃຫ້ໂທຫາເວກທີຢູ່ດ້ານຫຼັງຂອງ Superior ບັດລະມາຊິກທ່ານ (1-800-735-2989)



SuperiorHealthPlan.com
Facebook.com/SuperiorHealthPlan



TEXAS
Health and Human
Services

TEXAS  STAR
Your Health Plan ★ Your Choice

TEXAS
STAR  PLUS
Your Health Plan ★ Your Choice

TEXAS
STAR  Kids
Your Health Plan ★ Your Choice

 CHIP