

# Newsletter for Families

October 2022

**HELPING WITH  
THE HOLIDAYS**

PAGE 2

**P. 3**

**Explore  
the Skill of  
Cooking**

**P. 4**

**Flu and  
RSV Season**

**P. 7**

**Health  
Service  
Regional  
Offices**



## Helping with the Holidays

The holiday season can be stressful for anyone, and it's an even bigger challenge for those with special needs.

During the holidays you and your family may experience changes in routines, sensory overload, financial pressures, isolation and loneliness, and unmet expectations. Here are a few ideas on how to make the holiday season more manageable.

One way to help your children with the major changes in routine and sensory overload is to show them pictures from past holiday festivities and discuss them. This will remind the child of last year's holiday season and the people who may be visiting this year. It's also helpful to include them in the decorating or give them a job, such as assisting you in the kitchen; this way, they feel some control over their environment.

Try to establish a safe, quiet place and break times so your child can get away from all the festivities and self-regulate if necessary. Preparing relaxation exercises for your child will be helpful in these quiet times.

People who have a loved one with behavioral challenges also face unique financial stressors. To better monitor purchases, do not store your credit card information on websites or in web browsers.

Perhaps most importantly, create a budget so you can build a financial safety net and consider using a financial app or getting help from a financial advisor.

Isolation and loneliness are often common issues for special-needs families during the holidays. You may not be able to take your child to a gathering or have people over, so to combat loneliness in these times, we recommend using social media—but it must be used wisely. It is easy to think that everyone is having a wonderful holiday season compared to you based on what you might see on social media, but you can use social media to your advantage by connecting with caregivers in similar situations to yours. For example, **the Full Cup Caregiver Facebook page** is a great source to help with loneliness and get supportive advice.

Also, be sure to not set unrealistic expectations when watching TV or movies, or comparing your current holiday season to ones you've experienced in the past. Remember that comparison is the thief of joy. This is not to say that we should ignore our feelings—but reframing your situation of solitude as “me time” rather than “loneliness” can help. ■

## EXPLORE THE SKILL OF COOKING

Cooking can start with a simple recipe like peanut butter and jelly sandwiches and, with some support, grow into a skill that helps with independence. Here are some tips on how to teach cooking to those with special needs.

Break up the lesson into two days. On the first day, provide a tour of the kitchen and explain all the tools that they'll be using. Review the difference between liquid measuring cups and dry measuring cups. Don't go too into details right now; people learn best by doing, so a hands-on approach is always best.

Ensure that all the supplies are as accessible and safe as possible. For example, use a cutting board with a rubber backing so that it can't slide off the counter. It's also a good idea to store the ingredients in small, light containers so that they're easy to lift and pour.

Be sure to choose a recipe that doesn't have too many ingredients and try to find one with a picture. You could start with a smoothie! Once you've selected the



recipe, read it with your student and ask them if they have questions.

On the second day, it's time to start cooking! Help the learner by covering the recipe with a piece of paper so that only one step shows at a time. This will help you both pace yourselves. Most importantly, don't forget to laugh and be patient. This experience should be fun, interactive, and rewarding. ■

## Therapeutic Activities for Children on Winter Break

Winter break is coming soon, hooray! While the season offers fun and celebration, it also presents unique challenges for children with special needs. Planning for winter break can help children get the most out of the holiday season, while minimizing disruptions to the routines they rely on during the school year.

One of the most important things children can do over winter break is to **keep moving**. It can be tempting to just relax while they're out of school, and taking some time to do so is valuable. However, maintaining daily physical activity is important for most children's health and happiness.

What is their favorite music? Plan a dance party in the middle of the day. Are there games of pretend that

can include movement? Children might go on a quest that takes them all around the house or yard. Try to match the movement level to their typical school-day routine, even if the activities themselves are different.

Another fantastic way to use winter break time is **making things**, such as crafting. Make puppets out of socks or paper bags and act out a story. Decorate used cardboard boxes to make your own costumes or castles. Make a fort from pillows and couch cushions, or just spend an afternoon coloring with crayons. Anything that gets children creating will give them a feeling of accomplishment and also help them continue to improve their motor skills. Above all, have fun! ■

# FLU AND RSV SEASON



Influenza (the flu) and respiratory syncytial virus (RSV) are caused by viral infections that are commonly transmitted through bodily fluids from the eyes, nose, and mouth. Coughing and sneezing can spread these illnesses, but they can also spread even before the infected person feels sick or shows any signs of having the virus. These illnesses can lead to serious health problems.

## Healthy Habits Can Prevent Flu and RSV

To prevent getting sick and spreading the viruses:

- Wash your hands often with soap and water. If you are not near soap and water, use an alcohol-based hand sanitizer.
- Stay home from work, school, and other activities when you are sick.
- Stay away from other people, especially infants, if you think you might be sick. Avoid touching your eyes, nose, and mouth.
- Cover your nose and mouth with a tissue when you sneeze or cough. Then throw the tissue in the trash.
- Clean surfaces and objects (such as door handles, toys, and crib rails) with a cleaner that kills bacteria and viruses.
- Avoid sharing cups, forks, and spoons.
- Avoid smoking in your home.
- Practice healthy habits every day; get plenty of sleep, drink fluids, and eat nutritious food.

## Flu Prevention

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) urges most people who are 6 months old or older to get the flu vaccine every year to prevent serious illness.

Children younger than 6 months cannot get the flu vaccine, so the CDC urges families and caregivers to get the vaccine each year.

There are multiple types of flu vaccines available. Note the following about flu vaccines:

- Different flu vaccines are used for different age groups.
- Children might get a one-dose or a two-dose vaccine. When the two-dose vaccine is used, the child must get both doses to prevent the flu.



**Wash your hands often with soap and water.**

Before you get the flu vaccine, tell your health care provider and the person who gives the vaccine:

- If you have had a severe reaction to a flu vaccine or anything in the vaccine. For example, some flu vaccines are made with small amounts of egg proteins. Let your doctor know if your child has an egg allergy.
- If you have had Guillain-Barre syndrome.
- If you are feeling sick.

**Important:** If you have questions about the flu vaccine, ask your health care provider.

## Flu Treatment

During the first two days of flu symptoms, antiviral drugs can reduce fevers and help people get better quickly. For some people, this can prevent serious health problems. To learn more about antiviral drugs, talk to your health care provider.

## RSV Prevention

RSV can cause serious health problems in children 5 years of age or younger, especially:

- Infants 6 months of age or younger.
- Children born prematurely.

- Children with long-lasting heart, lung, or neuromuscular disorders.
- Children with weakened immune systems.

RSV can still spread after some people no longer have symptoms. Practice the healthy habits listed under the “Healthy Habits Can Prevent Flu and RSV” heading on page 6 to avoid getting and spreading RSV.

## RSV Treatment

Palivizumab is a medicine that can prevent severe RSV in some infants and children who are at risk of serious health problems. If your doctor decides your child needs this medicine, they must ask the CSHCN Services Program for approval before giving it to your infant or child. This is called a prior authorization request.

For more information on prior authorization, see our **April 2021 issue**. You can also type the following case-sensitive link into your web browser: <https://bit.ly/3OTLTZC>.

Palivizumab cannot cure or shorten the illness in people who already have RSV. ■

# Winter Cleaning Tips for Cystic Fibrosis

Keeping a clean, germ-free home is important for everyone, especially in the age of COVID-19. However, it takes on special importance in homes where children with cystic fibrosis (CF) live. People with CF are especially vulnerable to infections from bacteria and viruses, so let's keep our homes germ-free for ourselves and those we care for.

The easiest step to take is also one of the most important: washing hands with soap and water. This should be the first thing anyone does after returning home from the outside world, and after every meal and bathroom break.

It's also important to use disinfectant to regularly wipe counters and other surfaces. However, be sure the products you use don't contain ammonia, bleach, or artificial fragrances. These substances

can be harmful to those with vulnerable lungs, like people with CF.

Any objects that are touched regularly—for example, keys, phones, toys, and remote controls—should also be cleaned regularly. If you touch it, clean it!

Another good practice for home hygiene is to change clothes frequently. Ideally, whenever someone comes back in the house after being away, they should change into clean clothes.

Lastly, the floors in your home should be regularly swept or vacuumed. Unseen particles on the floor can easily contain germs, which will circulate back into the air when disturbed.

Following these tips will help keep you and those in your care safe and healthy. ■



## DATES OF INTEREST

### OCTOBER OBSERVANCES

#### Mental Illness Awareness Week

Mental illness affects many people and their families and friends. In 1990, the U.S. Congress named the first week of October **Mental Illness Awareness Week**.

The National Alliance on Mental Illness (NAMI) teaches the public about mental illness and helps families affected by mental illness. Throughout this week, NAMI holds various events to help people learn more about mental illness. To learn more, go to [nami.org](http://nami.org).

#### Emotional Wellness Month

The U.S. National Institutes of Health tells us that emotional wellness is the ability to handle life's stresses and adapt to changes and difficult times. Sleep, exercise, social activities, and our beliefs are some things that affect our emotional wellness. October is Emotional Wellness Month, a good time to look at our emotional wellness.

#### ADHD Awareness Month

Some people have a hard time paying attention. Other people have a hard time controlling impulses. Some people have both.

The Attention Deficit Disorder Association wants people to know that ADHD includes attention deficit disorder (ADD) and attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). The association raises awareness of ADHD during October. ADHD is a disorder of specific brain functions and behaviors, and it often runs in families. While there are many doctors who can diagnose the disorder, there are also doctors that specialize in ADHD.

#### National Disability Employment Awareness Month

The U.S. Department of Labor recognizes October as National Disability Employment Awareness Month, the time when we highlight the work done by people with disabilities and how this work contributes to the U.S. economy.

The U.S. Department of Labor works to ensure equal opportunity for all citizens.



### NOVEMBER OBSERVANCES

#### November is Epilepsy Awareness Month

Epilepsy is a group of brain conditions that cause seizures. Seizures can be traumatic to those who have them, but most types of epilepsy can be controlled with the proper medication.

Years ago, fear and myths often caused bad feelings and discrimination toward people who had epilepsy. Although we now know more facts about the brain, people who have epilepsy can still experience bullying and discrimination.

The goal of Epilepsy Awareness Month is to help everyone learn about epilepsy and what to do when someone has a seizure. ■



**Remember:** You must reapply to the CSHCN Services Program every **12 months**. Send your renewal application to the health services office nearest you. If you need help filling out your application, the staff at your local office can help you. To find an office, see page 7, or call **800-252-8023**.

## Health Service Regional Offices\*

The CSHCN Services Program has offices all over the state of Texas to provide case management services. Case management involves working with a social worker to help you plan, coordinate, and access health care and related services for you and your family.

Call the region where you live to begin working with a case manager in an office near you.

### Health Service Region 1 - Lubbock

6302 Iola Ave.

Lubbock, TX 79424-2721

Telephone: **806-744-3577**

Fax: **806-783-6455**

### Health Service Regions 2/3 - Arlington

1301 South Bowen Road, Suite 200

Arlington, TX 76013-2262

Telephone: **817-264-4624** or **817-264-4627**

Fax: **817-264-4911**

### Health Service Regions 4/5 North - Tyler

2521 West Front Street

Tyler, TX 75702-7822

Telephone: **903-533-5269**

Toll-free: **877-340-8842**

Fax: **903-535-7593** or **903-595-4706**

### Health Service Regions 5 South/6 - Houston

5425 Polk Avenue, Suite J

Houston, TX 77023-1497

Telephone: **713-767-3000**

or **713-767-3111**

Fax: **713-767-3223** or **713-767-3125**

## Oficinas regionales de servicios médicos\*

El programa cuenta con oficinas en todo el estado de Texas para proporcionar servicios de administración de casos. En colaboración con un trabajador social, este servicio es útil para planificar y coordinar el cuidado de la salud y los servicios de apoyo a la familia.

Marque el número de la región que le corresponde para comenzar a utilizar este servicio en la oficina más cercana.

### Health Service Region 7 - Temple

2408 South 37th Street

Temple, TX 76504-7168

Telephone: **254-771-6791**

Toll-free: **800-789-2865**

Fax: **254-778-5490**

### Health Service Region 8 - San Antonio

7430 Louis Pasteur Drive

San Antonio, TX 78229-4507

Telephone: **210-949-2000**, **210-949-2142**,

or **210-949-2044**

Fax: **210-949-2047**

### Health Service Regions 9/10 - El Paso

401 East Franklin, Suite 210

El Paso, TX 79901-1206

Telephone: **915-834-7675**

Fax: **915-834-7808**

### Health Service Region 11 - Harlingen

601 West Sesame Drive

Harlingen, TX 78550-4040

Telephone: **956-423-0130**

Fax: **956-444-3293**

\* See the Texas Health Service Regional Map on page 15  
Vea el mapa de las regiones de Texas en la página 15.

# Address Change Form | *Formulario de cambio de domicilio*

If you have moved, please complete this form and attach a copy of the required documentation to update our records. Please print.

*Si se mudó, llene y mande este formulario con una copia del documento requerido para que actualicemos nuestros registros. Escriba en letra de molde.*

<b>CSHCN Client's Name/Nombre del cliente de CSHCN:</b>		<b>CSHCN Case No./Núm. de caso de CSHCN:</b>	
<b>Parent's/Guardian's Name/Nombre del padre, la madre o el tutor:</b>		<b>Telephone No./Núm. de teléfono:</b>	
<b>Street Address/Domicilio:</b>		<b>Apartment No./Núm. de apartamento:</b>	
<b>City/Ciudad:</b>	<b>State/Estado:</b>	<b>ZIP Code/Código postal:</b>	
<b>Parent's/Guardian's Signature/Firma del padre, la madre o el tutor:</b>			

Required documentation attached (a copy of one of the following forms of proof of residence is required). **Please check the documentation you will send with this form:**

*Documento requerido adjunto (requerimos una copia de uno de los siguientes comprobantes de residencia). **Marque abajo el documento que mandará con este formulario:***

- Current utility bill (electricity, water, telephone)
- Current lease agreement (with landlord's name, address, and telephone number)
- Current mortgage bill or payment
- Current rent receipt (with landlord's name, address, and telephone number)
- Current Texas driver's license
- Current Texas motor vehicle registration
- Current Texas voter registration
- Current school records showing attendance in a Texas school
- Current Texas medical care identification (Medicaid ID)

- Factura actual de servicios públicos (electricidad, agua, teléfono)*
- Acuerdo actual de renta (con el nombre, domicilio y teléfono de quien le renta)*
- Factura o pago actual de hipoteca*
- Recibo actual de renta (con el nombre, domicilio y teléfono de quien le renta)*
- Licencia actual de conducir de Texas*
- Registro actual de automóvil de Texas*
- Registro actual de votante de Texas*
- Registros escolares actuales que muestren la asistencia a una escuela de Texas*
- Identificación actual de atención médica (identificación de Medicaid) de Texas*

Mail to/Enviélos por correo postal a:

**CSHCN Service Program  
MC 1938  
P.O. Box 149030  
Austin, TX 78714-9947  
1-800-252-8023**



# Boletín *para* Familias

Octubre 2022

**AYUDAR CON LAS  
FESTIVIDADES**

**PAGE 2**

**P. 11**

**Explorar las  
competencias  
culinarias**

**P. 12**

**Temporada  
de gripe y  
VSR**

**P. 7**

**Oficinas  
regionales  
de servicios  
médicos**



## Ayudar con las festividades

La temporada festiva puede ser estresante para cualquiera y es aún más difícil para las personas con necesidades especiales.

Durante las festividades, usted y su familia pueden experimentar cambios en las rutinas, sobrecarga sensorial, presiones financieras, aislamiento y soledad, y expectativas no cumplidas. Aquí hay algunas ideas sobre cómo hacer que la temporada festiva sea más manejable.

Una forma de ayudar a sus hijos con los grandes cambios en la rutina y la sobrecarga sensorial es mostrarles imágenes de festividades pasadas y hablar sobre ellas. Esto le recordará al niño la temporada festiva del año pasado y las personas que pueden estar de visita este año. También es útil incluirlos en la decoración o darles un trabajo, como ayudar en la cocina; de esta manera, sienten cierto control sobre su entorno.

Trate de establecer un lugar seguro y tranquilo y tiempos de descanso para que su hijo pueda alejarse de las festividades y autorregularse si es necesario. Preparar ejercicios de relajación para su hijo será de gran ayuda en estos momentos de tranquilidad.

Las personas que tienen un ser querido con problemas de comportamiento también enfrentan factores de estrés financieros particulares. Para controlar mejor sus compras, no guarde la información de su tarjeta de crédito en sitios web o navegadores web. Quizás lo más importante es crear un presupuesto para que pueda

construir una red de seguridad financiera. También, considere usar una aplicación financiera u obtener ayuda de un asesor financiero.

El aislamiento y la soledad suelen ser problemas frecuentes para las familias con necesidades especiales durante las festividades. Es posible que no pueda llevar a su hijo a una reunión o invitar a otras personas, por lo que, para combatir la soledad en estos tiempos, recomendamos usar las redes sociales, pero con prudencia. Es fácil pensar que todo el mundo está teniendo una temporada festiva maravillosa en comparación con usted en función de lo que puede ver en las redes sociales, pero puede usar las redes sociales a su favor conectándose con cuidadores en situaciones similares a la suya. Por ejemplo, **la página de Facebook de Full Cup Caregiver** es una gran fuente para combatir la soledad y obtener consejos de apoyo.

Además, asegúrese de no establecer expectativas poco realistas cuando vea televisión o películas, o cuando compare su temporada festiva actual con las que experimentó en el pasado. Recuerde que la comparación quita la alegría. Esto no quiere decir que debemos ignorar nuestros sentimientos, pero reformular su situación de soledad como “tiempo para mí” en lugar de “estar solo” puede ayudar. ■

## EXPLORAR LAS COMPETENCIAS CULINARIAS

Cocinar puede comenzar con una receta simple como sándwiches de mantequilla de maní y mermelada y, con un poco de apoyo, convertirse en una competencia que ayude con la independencia. Aquí hay algunos consejos sobre cómo enseñar a cocinar a personas con necesidades especiales.

Divida la lección en dos días. El primer día, haga un recorrido por la cocina y explique todas las herramientas que usarán. Repase la diferencia entre tazas medidoras de líquidos y tazas medidoras de sólidos. No entre demasiado en detalles en este momento; las personas aprenden mejor haciendo, por lo que un enfoque práctico siempre es mejor.

Asegúrese de que todos los suministros sean lo más accesibles y seguros posibles. Por ejemplo, use una tabla de cortar con respaldo de goma para que no se deslice de la encimera. También es una buena idea almacenar los ingredientes en recipientes pequeños y livianos para que sean fáciles de levantar y verter.

Asegúrese de elegir una receta que no tenga demasiados ingredientes y trate de encontrar una con



imágenes. ¡Podría empezar con un batido! Una vez que haya seleccionado la receta, léala con su estudiante y pregúntele si tiene preguntas.

¡El segundo día empieza a cocinar! Ayude al estudiante cubriendo la receta con una hoja de papel para que solo se muestre un paso a la vez. Esto les ayudará a ambos a controlar su ritmo. Lo más importante, no se olvide de reír y ser paciente. Esta experiencia debe ser divertida, interactiva y gratificante. ■

## Actividades terapéuticas para niños en vacaciones de invierno

Las vacaciones de invierno llegarán pronto, ¡qué bien! Si bien la temporada trae diversión y celebración, también presenta retos únicos para los niños con necesidades especiales. La planificación de las vacaciones de invierno puede ayudar a los niños a aprovechar al máximo la temporada festiva, al tiempo que minimiza las interrupciones en las rutinas de las que dependen durante el año escolar.

Una de las cosas más importantes que los niños pueden hacer durante las vacaciones de invierno es **mantenerse en movimiento**. Puede ser tentador simplemente relajarse mientras están fuera de la escuela, y es valioso tomarse un tiempo para hacerlo. Sin embargo, mantener la actividad física diaria es importante para la salud y la felicidad de la mayoría de los niños.

¿Cuál es su música favorita? Planifique una fiesta de baile a la mitad del día. ¿Hay juegos de simulación

que pueden incluir movimiento? Los niños pueden emprender una búsqueda que los lleve por toda la casa o el jardín. Trate de igualar el nivel de movimiento con su rutina típica del día escolar, incluso si las actividades en sí son diferentes.

Otra forma fantástica de aprovechar las vacaciones de invierno es **hacer cosas**, es decir, manualidades. Haga títeres con calcetines o bolsas de papel y actúe una historia. Decore cajas de cartón usadas para hacer sus propios disfraces o castillos. Haga un fuerte con almohadas y cojines de sofá, o simplemente pase una tarde coloreando con crayones. Cualquier cosa que ponga a los niños a crear algo les dará una sensación de logro y también les ayudará a seguir mejorando sus habilidades motoras. ¡Sobre todo, diviértanse! ■

# TEMPORADA DE GRIPE Y VSR



La influenza (gripe) y el virus sincitial respiratorio (VSR) son causados por infecciones virales que comúnmente se transmiten a través de los fluidos corporales de los ojos, la nariz y la boca. La tos y los estornudos pueden propagar estas enfermedades, pero también pueden propagarse incluso antes de que la persona infectada se sienta enferma o muestre síntomas de tener el virus. Estas enfermedades pueden conducir a problemas médicos graves.

## Los hábitos saludables pueden prevenir la gripe y el VSR

Para evitar enfermarse y propagar los virus:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Si no tiene agua y jabón a la mano, use un desinfectante para manos a base de alcohol.
- Quédese en casa y no vaya al trabajo, la escuela y otras actividades cuando esté enfermo.
- Manténgase alejado de otras personas, especialmente de los bebés, si cree que podría estar enfermo. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo cuando estornude o tosa. Luego tire el pañuelo a la basura.
- Limpie las superficies y los objetos (como las manijas de las puertas, los juguetes y las barandillas de la cuna) con un limpiador que elimine las bacterias y los virus.
- Evite compartir tazas, tenedores y cucharas.
- Evite fumar en casa.
- Practique hábitos saludables todos los días; duerma lo suficiente, tome muchos líquidos y coma alimentos nutritivos.

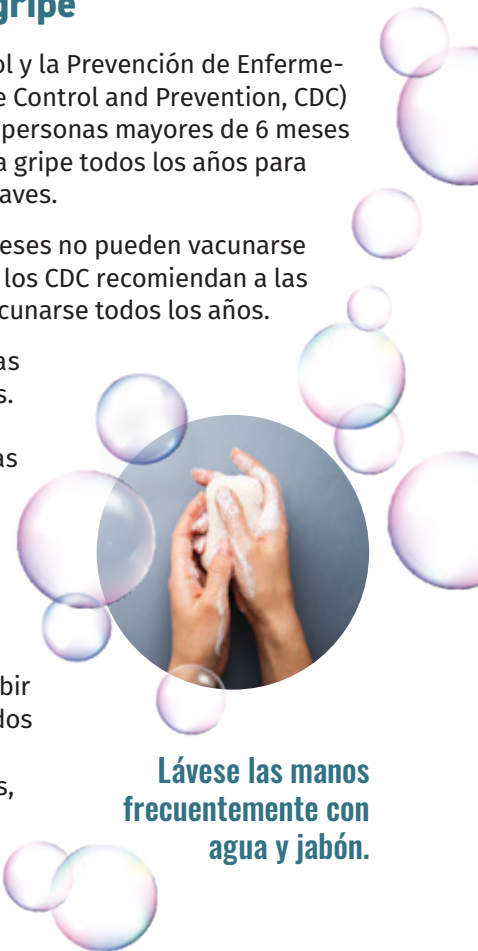
## Prevención de la gripe

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) instan a la mayoría de las personas mayores de 6 meses a que se vacunen contra la gripe todos los años para prevenir enfermedades graves.

Los niños menores de 6 meses no pueden vacunarse contra la gripe, por lo que los CDC recomiendan a las familias y cuidadores a vacunarse todos los años.

Hay varios tipos de vacunas contra la gripe disponibles. Tenga en cuenta lo siguiente sobre las vacunas contra la gripe:

- Se usan diferentes vacunas contra la gripe para diferentes grupos de edad.
- Los niños pueden recibir una vacuna de una o dos dosis. Cuando se usa la vacuna de dos dosis, el niño debe recibir ambas dosis para prevenir la gripe.



**Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.**

Antes de recibir la vacuna contra la gripe, informe a su proveedor de atención médica y a la persona que le administre la vacuna:

- Si tuvo una reacción grave a una vacuna contra la gripe o a algún componente de la vacuna. Por ejemplo, algunas vacunas contra la gripe están hechas con pequeñas cantidades de proteínas de huevo. Informe a su médico si su hijo tiene alergia al huevo.
- Si tuvo el síndrome de Guillain-Barré.
- Si se siente enfermo.

**Importante:** Si tiene preguntas sobre la vacuna contra la gripe, consulte a su proveedor de atención médica.

### Tratamiento para la gripe

Durante los primeros dos días de los síntomas de la gripe, los medicamentos antivirales pueden reducir la fiebre y ayudar a las personas a mejorar rápidamente. Para algunas personas, esto puede prevenir problemas médicos graves. Para obtener más información sobre los medicamentos antivirales, hable con su proveedor de atención médica.

### Prevención del VSR

El VSR puede causar problemas médicos graves en niños menores de 5 años, especialmente:

- Bebés menores de 6 meses.

- Niños nacidos prematuramente.
- Niños con trastornos cardíacos, pulmonares o neuromusculares de larga duración.
- Niños con sistemas inmunológicos debilitados.

El VSR aún puede propagarse después de que algunas personas ya no tengan síntomas. Practique los hábitos saludables mencionados en “Los hábitos saludables pueden prevenir la gripe y el VSR,” en la página 6, para evitar contraer y propagar el VSR.

### Tratamiento para el VSR

Palivizumab es un medicamento que puede prevenir el VSR grave en algunos bebés y niños que corren el riesgo de sufrir problemas médicos graves. Si su médico decide que su hijo necesita este medicamento, debe solicitar la aprobación del Programa de Servicios para Niños con Necesidades Especiales de Atención Médica (Children with Special Health Care Needs, CSHCN) antes de dárselo a su bebé o niño. Esto se llama una solicitud de autorización previa.

Para obtener más información sobre la autorización previa, consulte nuestra **publicación de abril de 2021**. También puede escribir el siguiente enlace, teniendo en cuenta mayúsculas y minúsculas, en su navegador web: <https://bit.ly/30TLTZC>.

Palivizumab no puede curar ni acortar la enfermedad en personas que ya tienen el VSR. ■

## Consejos de limpieza de invierno para la fibrosis quística

Mantener una casa limpia y libre de gérmenes es importante para todos, especialmente en la era del COVID-19. Sin embargo, cobra especial importancia en casas donde viven niños con fibrosis quística (FQ). Las personas con FQ son especialmente vulnerables a las infecciones por bacterias y virus, así que mantengamos nuestras casas libres de gérmenes para nosotros y para quienes cuidamos.

El paso más fácil es también uno de los más importantes: lavarse las manos con agua y jabón. Esto debería ser lo primero que alguien haga después de regresar a casa del mundo exterior y después de cada comida y descanso para ir al baño.

También es importante usar desinfectante para limpiar regularmente los mostradores y otras superficies. Sin embargo, asegúrese de que los productos que use no contengan amoníaco, lejía o fragancias artificiales.

Estas sustancias pueden ser dañinas para las personas con pulmones vulnerables, como las personas con FQ.

Cualquier objeto que se toque regularmente—por ejemplo, llaves, teléfonos, juguetes y controles remotos—también debe limpiarse regularmente. ¡Si lo toca, límpielo!

Otra buena práctica para la higiene en casa es cambiarse de ropa con frecuencia. Idealmente, cada vez que alguien regresa a la casa después de estar fuera, debe cambiarse y ponerse ropa limpia.

Por último, los pisos de su casa deben barrerse o aspirarse regularmente. Las partículas invisibles en el piso pueden contener fácilmente gérmenes, que volverán a circular en el aire cuando se muevan.

Seguir estos consejos lo ayudará a usted y a las personas bajo su cuidado a mantenerse seguros y saludables. ■



# Fechas de interés

## CELEBRACIONES DE OCTUBRE

### Semana de concientización sobre enfermedades mentales

Las enfermedades mentales afectan a muchas personas y a sus familias y amigos. En 1990, el Congreso de los Estados Unidos nombró la primera semana de octubre **Semana de concientización sobre enfermedades mentales**.

La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI) educa al público sobre enfermedades mentales y ayuda a las familias afectadas por enfermedades mentales. A lo largo de esta semana, NAMI hace varios eventos para ayudar a las personas a aprender más sobre las enfermedades mentales. Para obtener más información, visite [nami.org](http://nami.org).

### Mes del bienestar emocional

Los Institutos Nacionales de Salud de los EE. UU. (U.S. National Institutes of Health) nos dicen que el bienestar emocional es la capacidad de manejar el estrés de la vida y adaptarse a los cambios y tiempos difíciles. El sueño, el ejercicio, las actividades sociales y nuestras creencias son algunas de las cosas que afectan nuestro bienestar emocional. Octubre es el Mes del bienestar emocional, un buen momento para analizar nuestro propio bienestar emocional.

### Mes de concientización sobre el TDAH

Algunas personas tienen dificultades para prestar atención. Otras personas tienen dificultades para controlar los impulsos. Algunas personas tienen ambos.

La Asociación de Trastorno por Déficit de Atención (Attention Deficit Disorder Association) quiere que las personas sepan que el TDAH incluye el trastorno por déficit de atención (TDA) y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). La asociación crea conciencia sobre el TDAH durante el mes de octubre. El TDAH es un trastorno de funciones y comportamientos cerebrales específicos y, con frecuencia, es hereditario. Si bien hay muchos médicos que pueden diagnosticar

el trastorno, también hay médicos que se especializan en el TDAH.

### Mes nacional de concientización sobre el empleo de personas con discapacidades

El Departamento de Trabajo de los EE. UU. (U.S. Department of Labor) reconoce a octubre como el Mes nacional de concientización sobre el empleo de las personas con discapacidades, el momento en que destacamos el trabajo que hacen las personas con discapacidades y cómo este trabajo contribuye a la economía de los EE. UU.

El Departamento de Trabajo de los EE. UU. trabaja para garantizar la igualdad de oportunidades para todos los ciudadanos.

## CELEBRACIONES DE NOVIEMBRE

### Noviembre es el mes de concientización sobre la epilepsia

La epilepsia es un grupo de condiciones cerebrales que causan convulsiones. Las convulsiones pueden ser traumáticas para quienes las padecen, pero la mayoría de los tipos de epilepsia se pueden controlar con la medicación adecuada.

Hace años, el miedo y los mitos con frecuencia provocaban malos sentimientos y discriminación hacia las personas que padecían epilepsia. Aunque ahora conocemos más datos sobre el cerebro, las personas que tienen epilepsia aún pueden sufrir acoso y discriminación.

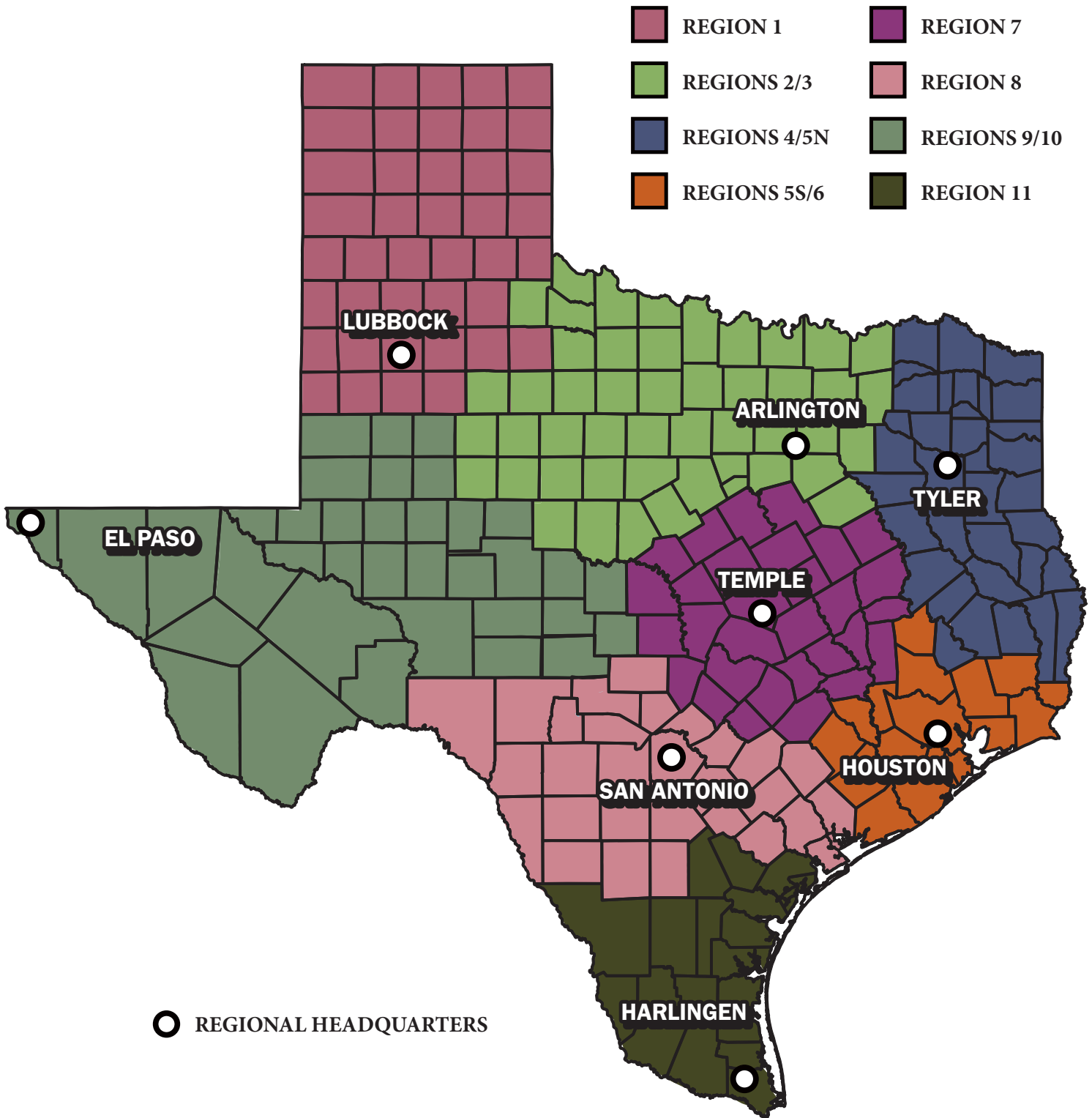
El objetivo del mes de concientización sobre la epilepsia es ayudar a todos a aprender sobre la epilepsia y qué hacer cuando alguien tiene una convulsión. ■



**Recuerde que:** Debe renovar el Programa de Servicios de CSHCN cada 12 meses. Envíe su solicitud de renovación a la oficina de servicios de salud más cercana a usted. Si necesita ayuda para llenar su solicitud, el personal de su oficina local puede ayudarle. Para encontrar una oficina, vea la página 7, o llame al **800-252-8023**.

# Public Health Regions

[www.dshs.texas.gov/regions](http://www.dshs.texas.gov/regions) | [dshs.texas.gov/regions/default-sp.shtm](http://dshs.texas.gov/regions/default-sp.shtm)





**TEXAS**

Health and Human Services  
*Children with Special Health  
Care Needs Services*

CSHCN Services Program  
MC 1938  
P.O. Box 149030  
Austin, TX 78714-9947

Phone: 512-776-7150 or  
800-252-8023 (toll-free)  
Fax: 512-776-7162

A close-up photograph of a young child with Down syndrome, smiling broadly. The child has light brown hair with bangs and is wearing a blue and white striped hoodie. The background is a soft-focus mix of teal and yellow.

**Newsletter *for* Families**  
**Boletín *para* Familias**  
**October 2022**  
**Octubre 2022**