

Newsletter for Families

January 2023



NEW HABITS FOR THE NEW YEAR

see page 2

P. 3

**Dental Care
Matters**

P. 4

**Dates of
Interest**

P. 5

**Health
Service
Regional
Offices**



NEW HABITS FOR THE NEW YEAR

Many people want to make changes at the start of the new year. Some people are looking to form new habits, while others may want to break old habits. Parents will often take this time to help their children make positive changes.

While we all know that New Year's resolutions can sometimes fail, many people succeed in keeping them. How do they do it?

Planning to Succeed

When you want to make a change, experts say these actions will help:

- **Break big goals and long-term changes into small steps.** When you break big goals into a set of small steps, they are easier to tackle. One small step each day adds up. Also, when helping your child with the steps, you can offer to work together and ask for your child's input along the way.
- **Make a list of the steps you will take.** When each step is done, cross it off the list. This way, you will be able to see the progress you are making toward your goal, and it will also remind you to do the next step.
- **Don't give up — be persistent!** Everyone struggles or fails to reach goals at times. If your child is having a hard time sticking with the steps, be supportive and help get them back on track. Always encourage and praise them for each effort they make — but remember, it's better to praise specific efforts than to give your child general compliments.

- **Think about what works.** Do you see more success on some days? What is different about those days? Would a small reward help you or your child stay on track?
- **Be the example you want your children to follow.** Your children see how you act. Children often pick up your good habits, as well as your bad habits.

Breaking Habits

When you want to break old habits, add these actions to your plan:

- **Replace the old habit with a new habit or a new routine.** This can make stopping an old habit easier. For example, if you want to quit biting your nails, find an activity to do that will keep your hands busy. When you keep your hands busy doing other things, your brain will get used to the new activity and make it easier to quit the other.
- **Ask family members or friends to tell you when you slip back into the old habit.** You might not notice when you slip back into an old habit, but others can help you by reminding you when they see you engaging in the old habit.

Using some of the tips above can help you start the new year off right. ■

DENTAL CARE MATTERS

Just as regular visits to the doctor help improve your health and well-being, regular visits to the dentist also help your health and well-being.

During a regular visit, the dentist gets to know you and the type of dental care that works best for you. The dentist tracks your medical history, including medications, special diets and other factors that affect oral health. The dentist can find and treat dental problems before they cause pain and infection.

Children who see a dentist regularly miss fewer days of school due to dental pain and infection.

With regular visits, your dentist:

- Offers complete dental care, including treatment for oral pain and infection.
- Keeps track of your dental health history and observes any changes that occur.
- Performs emergency dental care.
- Knows that keeping gums and teeth healthy is hard for some people and offers advice that works for each person.
- Refers children and adults to specialists, if necessary.
- Helps teens with special health care needs before and during the transition to adult dental care.

Dental care is just as important as routine medical care.



Finding a Dentist for a Child

1. Visit **tmhp.com**.
2. Click **Client/Cliente** on the upper right corner of the page.
3. Click **Find a Provider**.
4. When the Provider Search page appears, select the following options:
 - a. For the Health Plan field, select **CSHCN Services Program**.
 - b. For the Provider Type field, select **Specialist**.
 - c. For the ZIP Code field, type your ZIP Code to enter your location.
 - d. For the Distance from ZIP field, choose an option to search for providers within an area.
 - e. Click the blue button next to Advanced Search Filters and choose **Provider Options** from the pop-up menu.
 - f. For the Provider Specialty field, select **Dentists/Orthodontists**, then click **Apply Filters**.
 - g. Click the **Search Providers** button.

Finding a Dentist for an Adult with Cystic Fibrosis

For help finding a dentist in your area for an adult with cystic fibrosis, call the CSHCN Services Program Hotline at **877-888-2350**.

Before You Go

Call the dentist's office. Tell the staff about any special health care needs and ask questions. The staff can tell you how the office handles appointments for people with special health care needs. For example, you might need to know how the staff moves people from wheelchairs to dental chairs. In that case, you might want to ask about placing a wheelchair near the dental chair for easy movement. Or you might want to ask if a person can stay in the wheelchair for their dental checkup. ■





DATES OF INTEREST

FEBRUARY 2023

Low Vision Awareness Month

Low vision is any vision problem that makes it hard to do daily activities. It could affect the ability to read, recognize people's faces, tell colors apart, drive, or see TV or computer screens clearly.

Remember to set up regular eye exams. A regular eye exam can find eye problems before vision loss occurs. Early treatment prevents vision loss.



MARCH 2023

World Down Syndrome Day

The United Nations observes World Down Syndrome Day on March 21. The goal is to help people learn about Down syndrome, which is caused when a person is born with an extra 21st chromosome. The United Nations states that one in 800 people is born with Down syndrome.

Cerebral Palsy Awareness Month

Cerebral palsy (CP) affects over 500,000 people in the United States alone. CP is caused by damage to the brain and can make it hard to talk, walk and move. On March 25, people are invited to "Paint the World Green for Cerebral Palsy Awareness Day" by dressing in green or wearing a green ribbon.

APRIL 2023

World Autism Awareness Day

World Autism Awareness Day is April 2. The day raises awareness and support for those with autism and their families. To find activities or events near you, visit [texasautismsociety.org](https://www.texasautismsociety.org). ■



Autism Society of Texas logo.

GETTING YOUR MEDICINE

Always take your Notice of Eligibility with you when you go to the drug store. When you do, the drug store will know to bill the program for the cost of the medicine that your doctor has prescribed for you.

For prescriptions to be paid for by the CSHCN Services Program, drug stores need this information:

BIN: 610084/**PCN:** DRTXPROD

GroupID: CSHCN

If you have other insurance (for example, through your work), the program will cover any co-payments you would normally have to pay.

Remember, for the program to pay the cost of your medicine or any co-payments, the drug store must be enrolled in the program. To find out if your drug store is enrolled, call us at **800-252-8023** or visit www.txvendordrug.com/providers/pharmacy-search. ■



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 5, 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 11
Vea el mapa de las regiones de Texas en la página 11.

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.

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

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

Enero 2023

A photograph of a woman with long brown hair smiling warmly as she hugs a young boy from behind. The boy is also smiling broadly, showing his teeth. They are both looking towards the camera. The woman is wearing a light-colored top, and the boy is wearing a white t-shirt and blue overalls.

**NUEVOS HÁBITOS
PARA EL AÑO
NUEVO**

página 8

P. 9

**La atención
dental es
importante**

P. 10

**Fechas de
interés**

P. 5

**Oficinas
regionales
de servicios
médicos**

NUEVOS HÁBITOS PARA EL AÑO NUEVO

Mucha gente quiere hacer cambios al comienzo del nuevo año. Algunas personas buscan formar nuevos hábitos, mientras que otras pueden querer romper con los viejos hábitos. Los padres suelen aprovechar este tiempo para ayudar a sus hijos a hacer cambios positivos.

Aunque todos sabemos que las resoluciones de Año Nuevo a veces pueden fallar, muchas personas logran cumplirlas. ¿Cómo lo hicieron?

Cómo planificar para el éxito

Cuando quiere hacer un cambio, los expertos dicen que estas acciones ayudarán:

- **Divida los grandes objetivos y los cambios a largo plazo en pequeños pasos.** Cuando divide grandes objetivos en un conjunto de pequeños pasos, son más fáciles de lograr. Un pequeño paso cada día suma. Además, cuando ayude a su hijo con los pasos, pueden trabajar juntos y pedir la opinión de su hijo a lo largo del camino.
- **Haga una lista de los pasos por dar.** Cuando termine cada paso, táchelo de la lista. De esta manera, podrá ver el progreso que está logrando hacia su objetivo y también le recordará que debe dar el siguiente paso.
- **No se rinda, ¡sea persistente!** Todos tienen dificultades o no logran alcanzar los objetivos a veces. Si a su hijo le cuesta seguir los pasos, apóyelo y ayúdelo a encaminarse. Siempre anímelo y elógielo por cada esfuerzo que haga, pero recuerde que es mejor elogiar los esfuerzos específicos que darle cumplidos generales a su hijo.

- **Piense en lo que funciona.** ¿Ve más éxito ciertos días? ¿Qué tienen de diferente esos días? ¿Una pequeña recompensa le ayudaría a usted o a su hijo a mantenerse encaminados?
- **Sea el ejemplo que quiere que sigan sus hijos.** Sus hijos ven cómo actúa. Los niños con frecuencia adquieren sus buenos y sus malos hábitos.

Cómo romper hábitos

Cuando quiera romper viejos hábitos, agregue estas acciones a su plan:

- **Reemplace el viejo hábito con un nuevo hábito o una nueva rutina.** Esto puede hacer que dejar un viejo hábito sea más fácil. Por ejemplo, si quiere dejar de morderse las uñas, busque una actividad que mantenga sus manos ocupadas. Cuando mantiene sus manos ocupadas haciendo otras cosas, su cerebro se acostumbrará a la nueva actividad y será más fácil dejar la otra.
- **Pídales a sus familiares o amigos que le avisen cuando vuelva a caer en el viejo hábito.** Es posible que no se dé cuenta cuando vuelve a caer en un viejo hábito, pero otros pueden ayudarlo recordándole cuando lo ven retomando el viejo hábito.

El uso de algunos de los consejos de arriba puede ayudarlo a comenzar bien el nuevo año. ■

LA ATENCIÓN DENTAL ES IMPORTANTE

Así como las visitas habituales al médico ayudan a mejorar su salud y bienestar, las visitas habituales al dentista también ayudan a su salud y bienestar.

Durante una visita habitual, el dentista se familiariza con usted y el tipo de atención dental que funciona mejor para usted. El dentista hace un seguimiento de su historial médico, incluidos los medicamentos, las dietas especiales y otros factores que afectan la salud bucal. El dentista puede encontrar y tratar problemas dentales antes de que causen dolor e infección.

Los niños que visitan a un dentista de forma habitual pierden menos días de escuela debido a dolor dental e infección.

Con las visitas habituales, su dentista:

- Da atención dental completa, incluyendo el tratamiento del dolor y las infecciones bucales.
- Hace un seguimiento de su historial médico dental y observa cualquier cambio que ocurra.
- Da atención dental de emergencia.
- Sabe que conservar las encías y los dientes sanos es difícil para algunas personas y da consejos que funcionan para cada persona.
- Remite a niños y adultos a especialistas, si es necesario.
- Ayuda a los adolescentes con necesidades especiales de atención médica antes y durante la transición a la atención dental para adultos.

El cuidado dental es tan importante como la atención médica de rutina.



Cómo encontrar un dentista para un niño

1. Visite **tmhp.com**.
2. Haga clic en **Client/Ciente** en la esquina superior derecha de la página.
3. Haga clic en **Find a Provider (Buscar un proveedor)**.
4. Cuando aparezca la página Búsqueda de proveedores, seleccione las siguientes opciones:
 - a. Para el campo Plan médico, seleccione **CSHCN Services Program (Programa de servicios CSHCN)**.
 - b. Para el campo Tipo de proveedor, seleccione **Specialist (Especialista)**.
 - c. Para el campo Código postal, escriba su código postal para indicar su ubicación.
 - d. Para el campo Distancia desde el código postal, elija una opción para buscar proveedores dentro de un área.
 - e. Haga clic en el botón azul junto a Filtros de búsqueda avanzada y elija **Provider Options (Opciones de proveedor)** en el menú emergente.
 - f. Para el campo Especialidad del proveedor, seleccione **Dentists/Orthodontists (Dentistas/Ortodoncistas)**, luego haga clic en **Apply Filters (Aplicar filtros)**.
 - g. Haga clic en el botón Search Providers (Buscar proveedores).

Cómo encontrar un dentista para un adulto con fibrosis quística

Para encontrar un dentista en su área para un adulto con fibrosis quística, llame a la línea directa del Programa de Servicios CSHCN al **877-888-2350**.

Antes de asistir

Llame a la oficina del dentista. Informe al personal de cualquier necesidad especial de atención médica y haga preguntas. El personal puede decirle cómo maneja la oficina las citas para personas con necesidades especiales de atención médica. Por ejemplo, es posible que necesite saber cómo el personal traslada a las personas de las sillas de ruedas a los sillones dentales. En ese caso, es posible que quiera preguntar sobre cómo poner una silla de ruedas cerca del sillón dental para facilitar el movimiento. O tal vez quiera preguntar si una persona puede quedarse en la silla de ruedas para su revisión dental. ■





FECHAS DE INTERÉS

FEBRERO 2023

Mes de Concientización sobre la Baja Visión

La baja visión es cualquier problema de la vista que dificulta hacer actividades diarias. Podría afectar la capacidad de leer, reconocer las caras de las personas, diferenciar los colores, conducir o ver claramente las pantallas de televisión o computadora.

Recuerde programar exámenes de la vista habituales. Un examen de la vista habitual puede encontrar problemas en los ojos antes de que ocurra la pérdida de la visión. El tratamiento temprano previene la pérdida de la visión.



MARZO 2023

Día Mundial del Síndrome de Down

Las Naciones Unidas celebran el Día Mundial del Síndrome de Down el 21 de marzo. El objetivo es ayudar a las personas a aprender sobre el síndrome de Down, que se produce cuando una persona nace con un cromosoma 21 adicional. Las Naciones Unidas afirman que una de cada 800 personas nace con síndrome de Down.

Mes Nacional de Concientización sobre la Parálisis Cerebral

La parálisis cerebral (PC) afecta a más de 500,000 personas solo en los Estados Unidos. La parálisis cerebral es causada por daño al cerebro y puede dificultar hablar, caminar y moverse. El 25 de marzo, las personas están invitadas a "Pintar el mundo de verde para el Día de Concientización sobre la Parálisis Cerebral" vistiéndose de verde o usando una cinta verde.

ABRIL 2023

Día Mundial del Autismo

El Día Mundial de la Concienciación sobre el Autismo es el 2 de abril. El día crea conciencia y da apoyo para las personas con autismo y sus familias. Para encontrar actividades o eventos cerca de usted, visite texasautismsociety.org. ■



Logotipo de la Sociedad de Autismo de Texas.

PARA RECIBIR SUS MEDICAMENTOS

Cuando vaya a la farmacia, siempre tenga a mano la "Notificación del derecho a recibir beneficios". Así, la farmacia sabrá que debe cobrar al programa el costo del medicamento recetado.

Las farmacias necesitan esta información para que CSHCN pague la receta:

- **BIN:** 610084/**PCN:** DRTXPROD
- **GroupID:** CSHCN

Si tiene otro seguro médico (por ejemplo, a través de su trabajo), el programa pagará los copagos que usted normalmente tendría que pagar.

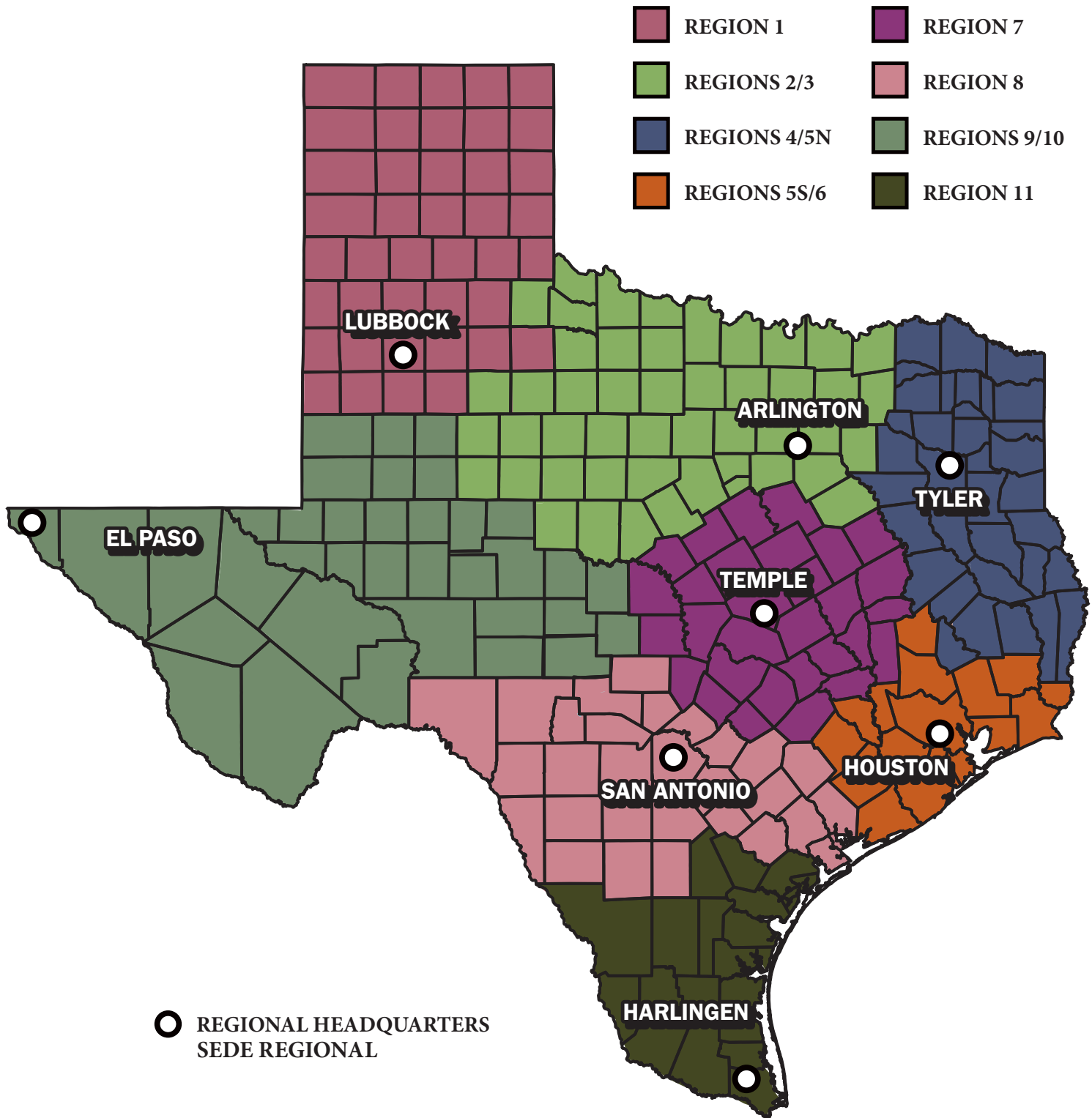
Recuerde que la farmacia debe estar inscrita en el programa antes de que el programa pueda pagar el costo del medicamento o cualquier copago. Para saber si su farmacia está inscrita, llame al **800-252-8023** o visite www.txvendordrug.com/providers/pharmacy-search. ■



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 5, o llame al **800-252-8023**.

Public Health Regions | Regiones de servicios de salud

www.dshs.texas.gov/regions | 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 photograph of a woman with long brown hair smiling warmly as she hugs a young boy from behind. The boy is also smiling broadly, showing his teeth. They are both looking towards the camera. The woman is wearing a white top, and the boy is wearing a white t-shirt and blue overalls.

Newsletter for Families
Boletín para Familias
January 2023
Enero 2023