

Newsletter for Families

July 2023

BACK-TO-SCHOOL

see page 2

P. 3

**Help Your
Child Build
Cooking Skills**

P. 4

**How To Keep
Your Child Safe
in a Vehicle**

P. 7

**Health Service
Regional Offices**

IT'S BACK-TO-SCHOOL TIME

A new school year is a time of excitement ... and worry. Here are a few back-to-school tips to help get you and your children ready.

Organize all that paperwork

As a parent, you're familiar with the large amount of paperwork you receive throughout the school year. From school events to permission slips, it's a lot to keep up with — but a little organization can help. Try setting up a binder or folder to keep important paperwork in one place.

Start a communication log

Create a communication log to keep track of important phone calls, emails and notes. Store it in the same binder or folder with other important paperwork.

Ease back-to-school jitters

It's normal for kids to feel all sorts of feelings about going back to school. Though each child is different, you can take steps to make the transition smoother.

Talk to your child about the new school year beforehand. Talk about any new classes, activities, or events that they may be part of. If your child is attending a new school or changing teachers, schedule a tour of the school. You can also set up a meet-and-greet with the teacher before classes start. Speaking about changes can help ease worry.

Stay up to date on special education news

Informed parents are better advocates for their children. This means that the more you know, the better prepared you'll be to help support your child's education.

Keep a routine

Once school begins, keep a routine so that your child will know what to expect. If possible, start the new routine one or two weeks before school begins to get used to the new schedule.

Attend school events

Be involved! Attend your child's school open house, back-to-school night and parent-teacher conferences. By going to these events, you send a message to your child that school is important. You and your child will have stronger connections with the school, teachers, staff, and the other students and their families.

Share your child's strengths, abilities, and any special needs they may have with school staff. Also, share any changes to your child's health or well-being that might affect their education. Building a strong parent-teacher relationship from the start is key to your child's success.

Whether it's the first day of school or the last, make sure your child knows that you're there to listen to their feelings and concerns. Encourage your child to try their best. Most importantly, be sure your child knows that they can count on you no matter what. ■

*Adapted from www.readingrockets.org/article/back-school-tips-parents-children-special-needs.

HELP YOUR CHILD BUILD COOKING SKILLS

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 they'll be using. Review the difference between liquid measuring cups and dry measuring cups. Don't go into too many 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 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 something like 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. ■

GOT BILLED? ACT RIGHT AWAY!

If you get a medical bill, don't ignore it! Call your provider's office right away. Make sure they know you or your child are on the CSHCN Services Program and that they have your client ID number. If the provider is not enrolled in the Program, you will be responsible for the bill. If the provider is enrolled, follow these steps:



Make a copy of the bill. The bill should include the client's:

- Name and ID number or Social Security number
- Date of service
- Date and any amount of any payments you made on the account
- The provider's name and address



Write a letter addressed to Client Correspondence including the date you told the provider you/your child are/ is a client of the CSHCN Services Program. If possible, include the name of person you spoke with at the provider's office.

If you do not have a copy of the bill with this information, ask the provider for a copy of the bill, which contains the requested information.



Send the copy of the bill and your letter to:

Client Correspondence
PO Box 202018
Austin, TX 78720-2018

Keep a copy of the information you send in for your records.

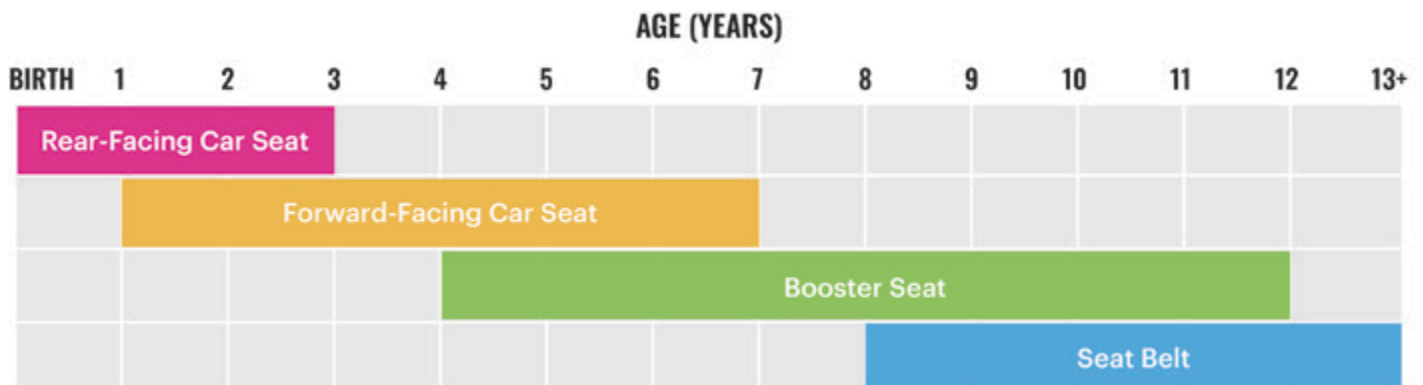
You will receive a letter from our claims administrator, the Texas Medicaid & Healthcare Partnership (TMHP), within 30 days of receipt of your letter. ■

Protecting Your Precious Cargo

How To Keep Your Child Safe in a Vehicle

Child Passenger Safety Week (www.nsc.org/road/safety-topics/child-passenger-safety/child-passenger-safety-home) is September 17-23, 2023. But from car seats to seat belts, it's important to keep child passengers safe *every* time they ride in a vehicle, all year long. Using a car seat, booster seat, or seat belt that is right for your child's developmental needs, age, height, and weight can protect them from injury or even death. Here are some of the best things you can do to help your child stay safe in a moving vehicle:

- Use the right type of seat for your child's age, height, and weight. For infants and toddlers, a rear-facing car seat is best. Some models of car seats are convertible, so you can use the same car seat as your child grows. In Texas, a child safety seat is required for any child who is younger than 8 years old unless the child is taller than 4 feet 9 inches.
- When selecting a car seat or booster seat, make sure you choose one that is the right size for your child. Visit the Car Seat Finder (www.nhtsa.gov/campaign/right-seat) on the National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) website to find the car seat or booster seat that's right for you.
- In many places throughout Texas, there are certified child passenger safety technicians who can help you install your car seat or check that the installation is safe and correct. The best part is ... this service is free! Use the NHTSA Car Seat Inspection (www.nhtsa.gov/equipment/car-seats-and-booster-seats#installation-help-inspection) tool or Texas Department of State Health Services (DSHS) Safe Riders Car Seat Information for Parents (www.dshs.texas.gov/injury-prevention/safe-riders/Car-Seat-Information-Parents) to find an inspection station near you.



Graphic adapted from: www.nhtsa.gov/sites/nhtsa.gov/files/documents/carseat-recommendations-for-children-by-age-size.pdf

- In addition to DSHS Safe Riders (www.dshs.texas.gov/injury-prevention/safe-riders) assisting families in locating an inspection station, they can answer car seat questions and assist in locating car seat resources for children with special needs. The Texas Department of Transportation (TxDOT) (www.txdot.gov/safety/traffic-safety-campaigns/child-passenger-safety.html) is another great resource. Their Traffic Safety Specialists (TSSs) are certified child passenger safety technicians or instructors. For more information, visit the Click It or Ticket Texas Child Protection webpage (www.texasclickitorticket.com/child_protection.html).
- When you switch to a booster seat and seat belt combination, make sure the belt is positioned safely. That means that it should fit snugly over your child's chest and shoulder, and never over the

neck or face. Also, the belt should never pass under their arm or behind their back.

- If your child is past the age of car seats and boosters and can buckle themselves in, set that expectation firmly and do not start driving until their seat belt is safely buckled in place.
- Have your child ride in the back seat until they are at least 13 years old.
- Finally, practice what you preach — set a good example by always wearing your own seat belt.

For children with special health care needs, there can be additional challenges when it comes to vehicle safety. Fortunately, there are a variety of techniques and equipment available to help you meet those challenges. To learn more, visit the Child Restraint Options for Children with Special Health Care Needs webpage (preventinjury.pediatrics.iu.edu/adaptive-needs/child-restraint-options/). ■

FIND YOUR COMMUNITY AND FIND SUPPORT

Parenting a child with special needs can be overwhelming sometimes. It's important to realize that you are not alone. There are resources out there that can help, and the most valuable resource of all is other people: those in your family or community that love and care about you, other parents just like you, and helping professionals like counselors can be a supportive network.

Getting to know other parents in your situation can also be very helpful. Just being able to talk with someone who understands some of what you're going through can be a great relief. Sharing ideas, strategies and resources with other parents helps everyone and builds relationships that can carry you through extra challenging times. One great resource for connecting



with other parents of children with special health care needs is Texas Parent to Parent (www.txp2p.org).

Professional counseling is another resource you can use to help with the stress and challenges of parenting. Even if you don't think you're in a position to afford professional counseling, please know that there is help available.

For more information about how you can access this type of support, as well as many other resources, visit the Counseling for

Parents (www.navigatelifetexas.org/en/family-support/the-power-of-counseling-for-parents) page on the Navigate Life Texas (www.navigatelifetexas.org) website. You can find information there on everything from medical diagnoses to insurance to family support.

The Texas Education Agency's Special Education Information Center (www.spedtex.org) also provides helpful education-related resources. ■

How to Help Your Child Improve Their Social Skills

Social skills like listening, taking turns, expressing emotion, and understanding nonverbal communication and body language are important for any child to learn. These skills will affect their ability to succeed throughout life. Children with special health care needs may find it hard to learn social skills and to interact with their peers.

Your child is most comfortable with you, so that's where learning about social skills should start. Show appropriate emotion when you talk with them. Make eye contact. Ask questions to keep the conversation going and listen carefully to show interest in what your child is saying. Be consistent in modeling good social skills for your child, and you'll be off to a great start.

You can't make friends for your child, but you can help make it easier for them. First, think about what your child enjoys—if your child likes stories, story hour at a library or bookstore might be a good place for them to interact with other kids and practice social skills like listening and respecting other people's boundaries. If your child enjoys playing board games, invite another child for a game hour.

You can also talk with your child's teacher to find out which classmates your child seems most comfortable with. Then you can coordinate with these children's parents to set up playdates, such as trips to a local park, children's museum, or zoo. It's best to start small, with only one or two other children—you can add more as your child becomes more comfortable.

Groups in your community may offer additional opportunities for your child to interact with others. Check with these sources for ideas:

- Meetup.com (www.meetup.com) lets you search for groups that match your interests.
- Any professional (like a teacher or counselor) who works with your child may know of organizations that offer social activities that welcome children with special needs.
- Your child's school district may provide after-school programs.
- The YMCA, scouting organizations, and faith-based groups may also offer activities for children. ■

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 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: **806-783-6435**

Health Service Regions 2/3 - Arlington

1301 South Bowen Road, Suite 200

Arlington, TX 76013-2262

Telephone: **817-264-4627**

Fax: **817-264-4911**

Health Service Regions 4/5 North - Tyler

2521 West Front Street

Tyler, TX 75702-7822

Telephone: **903-533-5264**

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

Fax: **903-593-4187**

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.

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

Julio 2023

REGRESO A LA ESCUELA

página 10

P. 11

Ayude a su hijo
a desarrollar
competencias
culinarias

P. 12

Cómo
mantener a su
hijo seguro en
un auto

P. 7

Oficinas regionales
de servicios
médicos

ES HORA DE VOLVER A LA ESCUELA



Un nuevo año escolar es un momento de emoción ... y preocupación. Aquí hay algunos consejos para el regreso a la escuela para ayudarlo a usted y a sus hijos a prepararse:

Organice todo ese trabajo

Como padre, está familiarizado con la gran cantidad de trabajo que recibe durante el año escolar. Desde eventos escolares hasta permisos, es mucho para mantenerse al día, pero un poco de organización puede ayudar. Intente crear un archivador o una carpeta para guardar la documentación importante en un solo lugar.

Inicie un registro de comunicación

Cree un registro de comunicación para hacer un seguimiento de las llamadas telefónicas, email y notas importantes. Guárdelo en el mismo archivador o carpeta con otros documentos importantes.

Alivie los nervios de regreso a la escuela

Es normal que los niños sientan todo tipo de sentimientos sobre volver a la escuela. Aunque cada niño es diferente, puede tomar medidas para que la transición sea más fácil.

Hable con su hijo sobre el nuevo año escolar desde antes. Hable sobre nuevas clases, actividades o eventos de los que puedan formar parte. Si su hijo asiste a una escuela nueva o cambia de maestros, programe un recorrido por la escuela. También puede programar un acto de bienvenida con el maestro antes de que comiencen las clases. Hablar sobre los cambios puede ayudar a aliviar la preocupación.

Manténgase actualizado sobre noticias de educación especial

Los padres informados son mejores defensores de sus hijos. Esto significa que cuanto más sepa, mejor preparado estará para ayudar a apoyar la educación de su hijo.

Mantenga una rutina

Una vez que comience la escuela, mantenga una rutina para que su hijo sepa qué esperar. Si es posible, comience la nueva rutina una o dos semanas antes de que comiencen las clases para acostumbrarse al nuevo calendario.

Asista a eventos escolares

¡Involúcrese! Asista a la jornada de puertas abiertas de la escuela de su hijo, a la noche de regreso a clases y a las reuniones de padres y maestros. Asistiendo a estos eventos, le da a entender a su hijo de que la escuela es importante. Usted y su hijo tendrán conexiones más fuertes con la escuela, los maestros, el personal y los demás estudiantes y sus familias.

Comparta las fortalezas, aptitudes y necesidades especiales de su hijo con el personal de la escuela. Además, comparta cualquier cambio en la salud o el bienestar de su hijo que pueda afectar su educación. Construir una relación sólida entre padres y maestros desde el principio es clave para el éxito de su hijo.

Ya sea el primer día de clases o el último, asegúrese de que su hijo sepa que usted está ahí para escuchar sus sentimientos y preocupaciones. Anime a su hijo a hacer lo mejor que pueda. Lo que es más importante, asegúrese de que su hijo sepa que puede contar con usted pase lo que pase. ■

*Adaptado de www.readingrockets.org/article/back-school-tips-parents-children-special-needs.

AYUDE A SU HIJO A DESARROLLAR COMPETENCIAS CULINARIAS

Cocinar puede comenzar con una receta simple como sándwiches de mantequilla de maní y mermelada y, con algo 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 sobre todos los utensilios que usarán. Repase la diferencia entre tazas medidoras de líquidos y tazas medidoras de sólidos. No entre en demasiados 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 comenzar con algo como un smoothie. Una vez que seleccione la receta, léala con su estudiante y pregunte si tiene dudas.

El segundo día, ¡es hora de comenzar 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 manejar su ritmo. Lo más importante, no se olvide de reír y ser paciente. Esta experiencia debe ser divertida, interactiva y gratificante. ■

¿Le han cobrado? ¡No se cruce de brazos!

En caso de que le llegue un cobro por servicios prestados, llame enseguida al consultorio de su proveedor para aclarar que usted o su hijo es cliente del Programa de Servicios CSHCN y proveer su número de identificación de cliente. Recuerde que si su proveedor no está inscrito en nuestro programa, usted tendrá la responsabilidad de saldar la cuenta; si efectivamente su proveedor forma parte del programa, haga lo siguiente:



Haga fotocopia de la factura. La factura debe incluir:

- El nombre y el número de identificación de cliente o el número de seguro social
- La fecha en que se prestó el servicio
- La fecha y la cantidad de los pagos que usted haya dado para liquidar la cuenta
- El nombre y la dirección del proveedor



Escriba una carta y especifique la fecha en que se le participó al proveedor que usted

o su hijo es cliente del Programa de Servicios CSHCN. Si es posible, incluya el nombre de la persona que lo atendió en el consultorio del proveedor.

Si no tiene copia de la factura con la información anteriormente listada, solicite al proveedor una copia que presente la información requerida.



Envíe la carta y la fotocopia de la factura a:

Client Correspondence
PO Box 202018
Austin, TX 78720-2018

Conserve una copia de la información que haya enviado para su archivo.

Habiendo hecho lo anterior, recibirá una carta de nuestro administrador de reclamos, Medicaid & Healthcare Partnership Texas (o TMHP por sus siglas en inglés), dentro de los treinta días de haber recibido su carta. ■

Protegiendo su preciada carga

Cómo mantener a su hijo seguro en un auto

La Semana de la seguridad del niño pasajero (www.nsc.org/road/safety-topics/child-passenger-safety/child-passenger-safety-home) es del 17- 23 de septiembre de 2023. Pero desde los asientos del auto hasta los cinturones de seguridad, es importante mantener seguros a los niños pasajeros cada vez que viajan en un auto, durante todo el año. El uso de un asiento para el auto, un asiento elevado o un cinturón de seguridad que sea adecuado para las necesidades de desarrollo, la edad, la altura y el peso de su hijo puede protegerlo de lesiones o incluso de la muerte. Estas son algunas de las mejores cosas que puede hacer para ayudar a su hijo a mantenerse seguro en un auto en movimiento:

- Use el tipo de asiento adecuado para la edad, la altura y el peso de su hijo. Para bebés y niños pequeños, lo mejor es un asiento para el auto que mire hacia atrás. Algunos modelos de sillas de auto son convertibles, por lo que puede usar la misma silla de auto a medida que su hijo crece. En Texas, es obligatorio el uso de un

asiento de seguridad para niños menores de 8 años, a menos que midan más de 4 pies y 9 pulgadas.

- Cuando seleccione un asiento para el auto o un asiento elevado, asegúrese de elegir uno que sea del tamaño adecuado para su hijo. Visite el Buscador de asientos para auto (www.nhtsa.gov/es/campaign/protegidos) en el sitio web de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA) para encontrar el asiento para auto o el asiento elevado adecuado para usted.
- En muchos lugares de Texas, hay técnicos certificados en seguridad de niños pasajeros que pueden ayudarlo a instalar su asiento de auto o verificar que la instalación sea segura y correcta. La mejor parte es ... ¡este servicio es gratis! Use la herramienta de la NHTSA de Inspección de asientos para auto (www.nhtsa.gov/es/equipos/car-seats-y-asientos-elevados-booster-seats) o Información para padres sobre asientos de seguridad para viajeros seguros del DSHS (www.dshs.texas.gov/)



injury-prevention/safe-riders/Car-Seat-Information-Parents) para encontrar una estación de inspección cerca de usted.

- Además de que DSHS Safe Riders (www.dshs.texas.gov/injury-prevention/safe-riders) ayuda a las familias a encontrar una estación de inspección, pueden responder preguntas sobre asientos de seguridad y ayudar a encontrar recursos de asientos de seguridad para niños con necesidades especiales. El Departamento de Transporte de Texas (TxDOT) (www.txdot.gov/es/safety/traffic-safety-campaigns/child-passenger-safety.html) es otro gran recurso. Sus especialistas en seguridad vial (TSS) son técnicos o instructores certificados en seguridad de niños pasajeros. Para obtener más información, visite la página web de Protección de Menores de Texas de Click It or Ticket (www.texasclickitorticket.com/child_protection_espanol.html).
- Cuando cambie a una combinación de asiento elevado y cinturón de seguridad, asegúrese de que el cinturón esté puesto de forma segura. Eso significa que debe quedar ajustado sobre el pecho y el hombro de su hijo,

y nunca sobre el cuello o la cara. Además, el cinturón nunca debe pasar por debajo del brazo o por detrás de la espalda.

- Si su hijo ya pasó la edad de los asientos de seguridad y elevados, y puede abrocharse el cinturón por sí mismo, establezca esa expectativa con firmeza y no comience a conducir hasta que su cinturón de seguridad esté abrochado en su lugar.
- Haga que su hijo viaje en el asiento en la parte de atrás hasta que tenga al menos 13 años.
- Finalmente, practique lo que predica: dé un buen ejemplo usando siempre su propio cinturón de seguridad.

Para los niños con necesidades especiales de atención médica, puede haber retos adicionales sobre la seguridad del auto. Afortunadamente, hay una variedad de técnicas y equipos disponibles para ayudarlo a enfrentar esos retos. Para obtener más información, visite la página web Sobre Opciones de Retención Infantil para Niños con Necesidades Especiales de Atención Médica (preventinjury.pediatrics.iu.edu/adaptive-needs/child-restraint-options/). ■

ENCUENTRE SU COMUNIDAD Y ENCUENTRE APOYO

A veces, criar a un niño con necesidades especiales puede ser abrumador. Es importante darse cuenta de que no está solo. Hay recursos que pueden ayudar y el recurso más valioso de todos son otras personas: aquellos en su familia o comunidad que lo aman y se preocupan por usted, otros padres como usted y profesionales que ayudan como los consejeros pueden ser una red de apoyo.

Conocer a otros padres en su situación también puede ser muy útil. El simple hecho de poder hablar con alguien que entiende algo de lo que está pasando puede ser un gran alivio. Compartir ideas, estrategias y recursos con otros padres ayuda a todos y construye relaciones que pueden ayudarlo a superar momentos más difíciles. Un gran recurso para



conectarse con otros padres de niños con necesidades especiales de atención médica es Texas Parent to Parent (www.txp2p.org/es/).

La consejería profesional es otro recurso que puede usar para ayudarlo con el estrés y los retos de la crianza de los hijos. Incluso si cree que no está en condiciones de pagar una consejería profesional, tenga en cuenta que hay ayuda disponible.

Para obtener más información sobre cómo puede acceder a este tipo de apoyo y a muchos otros recursos,

visite la página de Counseling for Parents (www.navigatelifetexas.org/es/family-support/the-power-of-counseling-for-parents) en el sitio web de Navigate Life Texas (www.navigatelifetexas.org/es/). Puede encontrar información allí sobre todo, desde diagnósticos médicos hasta seguros y apoyo familiar.

El Centro de Información de Educación Especial (www.spedtex.org/es/) de la Agencia de Educación de Texas también tiene recursos útiles relacionados con la educación. ■

Cómo ayudar a su hijo a mejorar sus competencias sociales

Las competencias sociales como escuchar, tomar turnos, expresar emociones y comprender la comunicación no verbal y el lenguaje corporal son importantes para que cualquier niño aprenda. Estas competencias afectarán su capacidad para tener éxito a lo largo de la vida. Los niños con necesidades especiales de atención médica pueden tener dificultades para aprender competencias sociales e interactuar con sus compañeros.

Su hijo se siente más cómodo con usted, así que ahí es donde debe comenzar el aprendizaje de las competencias sociales. Muestre la emoción adecuada cuando hable con ellos. Haga contacto visual. Haga preguntas para mantener la conversación y escuche atentamente para mostrar interés en lo que dice su hijo. Sea coherente en modelar buenas

competencias sociales para su hijo y tendrá un gran comienzo.

No puede hacer amigos para su hijo, pero puede ayudar a que sea más fácil para él. Primero, piense en lo que le gusta a su hijo. Si a su hijo le gustan los cuentos, la hora del cuento en una biblioteca o librería podría ser un buen lugar para que interactúe con otros niños y practique competencias sociales como escuchar y respetar los límites de otras personas. Si a su hijo le gusta jugar juegos de mesa, invite a otro niño a una hora de juego.

También puede hablar con el maestro de su hijo para averiguar con qué compañeros de clase su hijo se siente más cómodo. Luego, puede coordinar con los padres de estos niños para programar citas para jugar, como idas a un parque local, un museo infantil o un zoológico. Es mejor comenzar poco a poco, con solo uno o dos niños más;

puede agregar más a medida que su hijo se sienta más cómodo.

Los grupos en su comunidad pueden dar oportunidades adicionales para que su hijo interactúe con otros. Consulte con estas fuentes para obtener ideas:

- Meetup.com (www.meetup.com/es/) le permite buscar grupos que coincidan con sus intereses.
- Cualquier profesional (como un maestro o consejero) que trabaje con su hijo puede conocer organizaciones que tienen actividades sociales que reciben a niños con necesidades especiales.
- El distrito escolar de su hijo puede tener programas extracurriculares.
- La YMCA, las organizaciones de exploradores y los grupos religiosos también pueden hacer actividades para niños. ■

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.

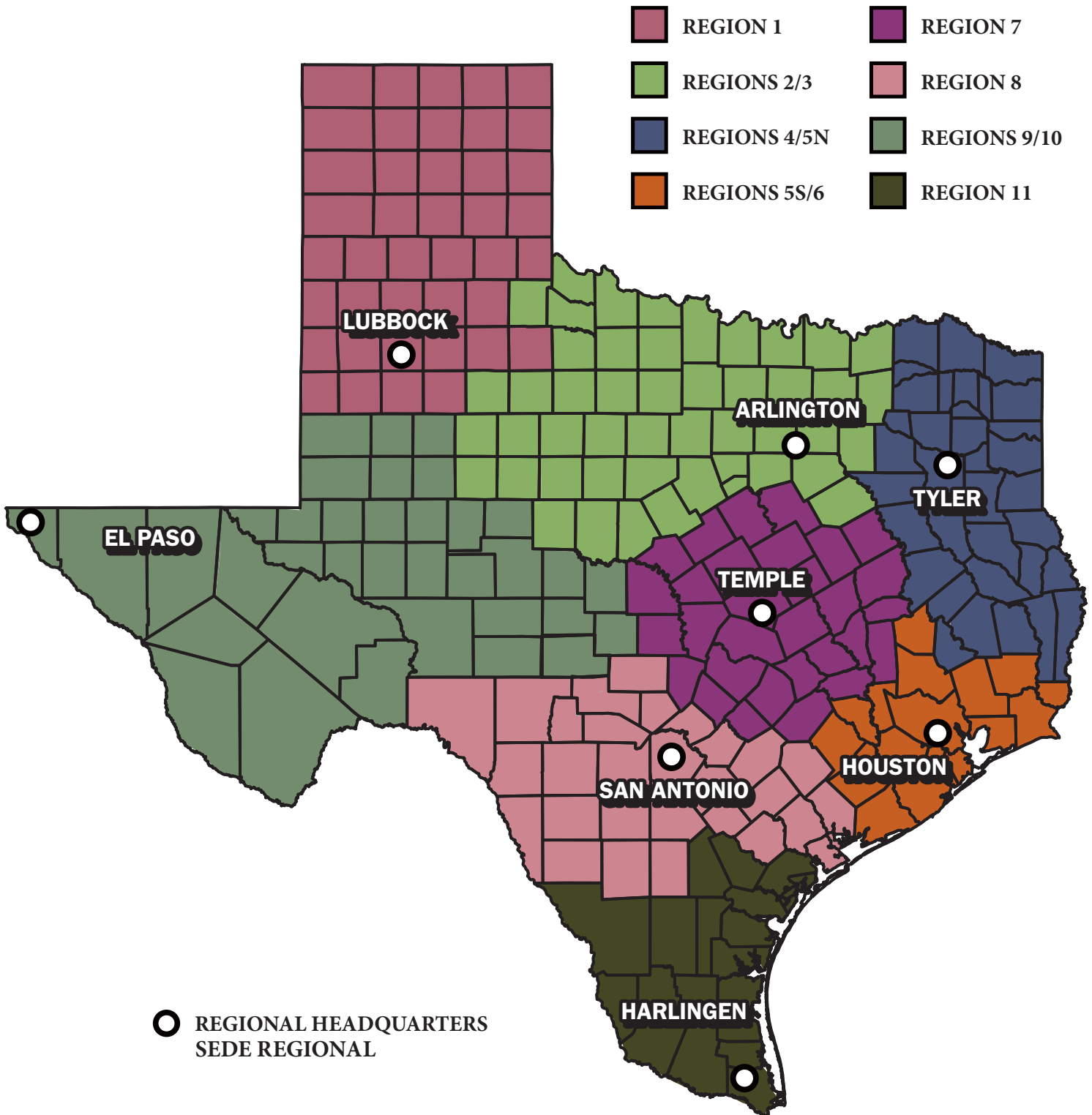
Recuerde que la farmacia debe estar inscrita en el programa antes de que el programa pueda pagar el costo del medicamento o cualquier copago. Para saber si su farmacia está inscrita, llame al **800-252-8023** o visite www.txvendordrug.com/providers/pharmacy-search. ■



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 7, 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 close-up photograph of a young girl with light brown hair in pigtails, wearing round brown-rimmed glasses and a colorful backpack. She is smiling warmly at the camera. The background is softly blurred.

Newsletter *for Families* Boletín *para Familias*

July 2023
Julio 2023