

Newsletter for Families

October 2023

**DENTAL CARE
MATTERS**

see page 2

P. 3

**Handling a
Mental Health
Crisis**

P. 4

**Preparing
for Weather
Emergencies**

P. 7

**Health Service
Regional Offices**

Dental Care Matters

Oral Hygiene Care for Children With Special Health Care Needs



It's never too early to start taking care of your child's teeth. Oral hygiene is important for children. Studies show that children with special needs are more likely to develop cavities and other dental issues than other children.

To help avoid these issues, experts say that parents should take babies for their first dental visit at 6 months old and return to the dentist for checkups every six months. Oral hygiene experts recommend going to the same dentist for all dental checkups to promote comfort and familiarity between the dentist and child.

Children with special needs are almost twice as likely to develop dental problems as other children, so it's crucial for parents to pay close attention to their child's dental

health care as they grow. To promote healthy lifelong dental habits, parents can help their children brush their teeth twice a day. A soft toothbrush is best for babies growing their first teeth. A clean, soft, damp cloth can be used to clean the gums where there are no teeth.

Parents are strongly encouraged to work closely with their child's dentist to create a plan to avoid potential dental problems.

To learn more, visit dshs.texas.gov/dental-health. ■

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 txvendordrug.com/providers/pharmacy-search. ■



Handling a Mental Health Crisis

One out of five adult Texans will have a mental health concern this year, and more than 20% of children ages 9 to 17 have a diagnosed mental illness.

Treating a mental health crisis is just as important as treating any other health crisis. If you or someone you know is in a mental health crisis — or seems to be — seek help right away. Call one of the following numbers, which are available 24/7:

- **2-1-1 Texas.** Dial 2-1-1 to access mental or substance abuse services near you. You can also visit **211Texas.org** to find support and services in your area.
- **Suicide Crisis Line.** If you or someone you know has suicidal thoughts, call 988. TTY: Use a relay service or dial 711 and then 988.

You can also go to the Texas Health and Human Services Commission Mental Health Texas website, **MentalHealthTX.org**. There, you can learn about crisis signs, mental illness symptoms, and where to get support in Texas.

Mental Health Care for CSHCN Clients Inpatient Services

If a Children with Special Health Care Needs (CSHCN) Services Program client in a mental health crisis needs care in a hospital, the hospital must submit a prior authorization request to the CSHCN Services Program. This prior authorization is needed for all inpatient admissions.

The goals of inpatient mental health care are:

- Stabilizing the client.
- Finding the right outpatient treatment for the client.

Next, the hospital must refer the client to the Texas Department of State Health Services or other mental health programs for outpatient treatment.

Inpatient mental health services are limited to five days per calendar year. These five days count toward the total inpatient hospital limit of 60 days per calendar year.

Outpatient Services

Outpatient mental health services include psychological testing, neuropsychological testing, psychotherapy, and counseling.

For each client, outpatient mental health services are limited to 30 encounters for all practitioners per calendar year.

To learn more, call the CSHCN Services Program Hotline at **877-888-2350**. ■

OCTOBER IS NATIONAL BULLYING PREVENTION MONTH

Children with disabilities are two to three times more likely to be bullied than their peers without special needs. Bullying can take many forms. It can be fighting and pushing or name-calling, threatening, and gossiping. It can happen in person, by text, or through social media. As a parent, you are the most important advocate your child has. The PACER Center website features bullying facts, handouts, toolkits, and workshops for families of children with disabilities. The site also links to resources for parents, teens, and kids. Visit **PACER.org/bullying/nbpm** to learn more about bullying, how to take action if it happens, and how to raise awareness. ■



Preparing for Weather Emergencies

Weather emergencies like hurricanes, tornadoes, and thunderstorms can happen quickly, with little or no time to prepare. Many areas have flooding or fires during these emergencies, and some areas in Texas have winter storms and ice.



Do you know what to do in a weather emergency? Every family should plan for weather emergencies to help the whole family know how to stay safe.

Make Your Plan

The state of Texas has a website to help you prepare for a weather emergency. It also has a plan that you can print and add the information that your family needs. To get the plan, go to **TexasReady.gov**

Build an Emergency Kit

Electricity, water, and other utilities might stop working during a weather emergency. You'll need an emergency kit with basic supplies whether you stay home or leave for a safe place.

Pack the following items in your kit:

Food and Water

- One gallon of water per day for each person
- Three-day supply of food for each person (food that does not need cooking or refrigeration)
- Manual can opener
- Baby items (baby food, formula, bottles)

Note: *Don't forget to pack food, water, and supplies for each pet or service animal.*

Communication and Lighting Items

- Battery-powered radio (with extra batteries) or crank radio
- Flashlights and batteries
- Batteries and portable chargers for cell phones
- Matches and lighter
- Whistle
- Reading glasses and sunglasses

First Aid, Medication, and Hygiene

- First aid kit
- Prescriptions and backup medications
- Hand sanitizer, wipes, and bleach
- Toilet paper, paper towels, and garbage bags
- Dental care, hearing aids, and vision products
- Soap, personal paper supplies, and diapers
- Sunscreen and insect repellent
- Face masks to filter air

Important Documents

You'll need the information in these documents, so keep them in a waterproof bag:

- Current photo ID, driver's licenses, birth records
- Health insurance and prescription cards
- Medical records, lists of medications and dosages
- Bank account information
- Phone numbers of family, friends, doctors and drugstores
- Life insurance documents
- Car insurance and loan documents or lease documents
- Home or apartment insurance documents
- Inventory of household possessions and their values (and photos, if possible)
- Utility bills (to prove where you live)
- Documentation for service animals (such as vaccination records)

Tip: *Keep copies of important keys with your documents.*

When Staying Home is the Safest Choice

These items can help keep your home safe:

- Plastic sheeting and duct tape (to seal doors, windows and air vents, or to build a shelter)
- Fire extinguisher
- Batteries and portable chargers for cell phones
- Pen and paper

Planning for Quick Evacuations

Keep these items near the car in case you need to leave suddenly:

- Road maps or global positioning system (GPS)
- Car repair items (tools, spare tire, tire patch kit, oil)
- Paper plate and cups, plastic spoons, forks and knives
- Tent, blanket, and pillows
- Clothes and sturdy shoes
- Rain gear and towels
- Books, games, and toys

Before you get on the road:

- Charge your mobile phone.
- Check your route and road conditions.
- Fill your gas tank, and check your spare tire.
- Take cash, checkbook, and debit and credit cards.
- Call your family emergency contact.

Planning for Children with Special Medical Needs

Think about what your child needs daily:

- Medical equipment or backup devices
- Medical supplies (such as syringes or oxygen)
- Extra medications (and a cooler with a cold pack for any that need to be refrigerated)
- Foods for special diets (and a cooler with a cold pack if needed)
- Wheelchair, walker, or cane
- Medical alert tags

Make a list of what a first responder needs to know. For example, a child might not be able to say the name of a medication. If a family member has communication equipment that stops working, plan for another way to communicate.

If you have medical equipment that needs electricity, talk to your health care provider about how to get ready for a power outage.

The U.S. Department of Homeland Security also has tips for planning for family members with special needs at [ready.gov/disability](https://www.ready.gov/disability). ■



DID YOU KNOW?

Hurricane season typically runs from June 1st to November 30th, peaking in September.

June

July

Aug.

Sept.

Oct.

Nov.

ZUCCHINI SQUASH PIE RECIPE

Zucchini is a type of squash and a healthy way to get protein and vitamins A, C, and K. These vitamins help protect your body and keep your blood and bones healthy. This recipe is a way for people with Cystic Fibrosis (CF) to add zucchini to their diets while adding some fats and cheeses for those extra calories and yummy taste. If you are not a fan of zucchini, you can change it out in the recipe with any kind of summer squash, bok choy, or potatoes!

CF CORNER



Ingredients:

3 cups diced zucchini squash	1/2 cup Parmesan cheese
1 chopped onion	1/2 tsp. marjoram
1 cup of baking mix (such as Bisquick)	1 tsp. parsley flakes
4 large eggs	1/4 tsp. salt
1/2 cup vegetable oil	1/8 tsp. pepper

Instructions:

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Mix together all ingredients except the cheese.
3. Pour into a buttered 12" pie plate.
4. Sprinkle a little cheese on top and bake for 30 minutes or until lightly golden.

OCTOBER DATES OF INTEREST

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.

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.



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: **903-533-5269**

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: **956-444-3298**

* 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

Octubre 2023

**EL CUIDADO
DENTAL
IMPORTA**

página 10

P. 11

**Cómo manejar
una crisis de
salud mental**

P. 12

**Cómo prepararse
para emergencias
climáticas**

P. 7

**Oficinas regionales
de servicios
médicos**

El cuidado dental importa

Cuidado de la higiene bucal para niños con necesidades especiales de atención médica



Nunca es muy pronto para empezar a cuidar los dientes de su hijo. La higiene bucal es importante para los niños. Los estudios muestran que los niños con necesidades especiales tienen más probabilidades de desarrollar caries y otros problemas dentales que otros niños.

Para ayudar a evitar estos problemas, los expertos dicen que los padres deben llevar a los bebés a su primera visita al dentista a los 6 meses y regresar al dentista para revisiones cada seis meses. Los expertos en higiene bucal recomiendan ir al mismo dentista para todas las revisiones dentales, para promover la comodidad y familiaridad entre el dentista y el niño.

Los niños con necesidades especiales tienen casi el doble de probabilidades de desarrollar problemas dentales que otros niños, por lo que es fundamental que los padres presten mucha atención al cuidado de la salud dental de sus

hijos a medida que crecen. Para promover hábitos dentales saludables durante toda la vida, los padres pueden ayudar a sus hijos a cepillarse los dientes dos veces al día. Un cepillo de dientes suave es lo mejor para los bebés a los que les salen los primeros dientes. Se puede usar un paño limpio, suave y húmedo para limpiar las encías donde no hay dientes.

Se anima a los padres que trabajen de cerca con el dentista de sus hijos para crear un plan que evite potenciales problemas dentales.

Para obtener más información, visite dshs.texas.gov/es/dental-health. ■

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 txvendordrug.com/providers/pharmacy-search. ■



Cómo manejar una crisis de salud mental

Uno de cada cinco adultos de Texas tendrá un problema de salud mental este año, y más del 20% de los niños de 9 a 17 años tienen una enfermedad mental diagnosticada.

Tratar una crisis de salud mental es igual de importante que tratar cualquier otra crisis médica. Si usted o alguien que conoce está en una crisis de salud mental — o parece estarlo — busque ayuda de inmediato. Llame a uno de los siguientes números, que están disponibles 24/7:

- **2-1-1 Texas.** Marque 2-1-1 para acceder a servicios mentales o para abuso de sustancias cerca de usted. También puede visitar **211Texas.org** para encontrar apoyo y servicios en su área.
- **Línea de crisis de suicidio.** Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas, llame al 988. TTY: Use un servicio de retransmisión o marque 711 y luego 988

También puede visitar el sitio web de Salud Mental de Texas de la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas (Texas Health and Human Services Commission), **MentalHealthTX.org/es/**. Allí podrá obtener información sobre las señales de crisis, los síntomas de enfermedades mentales y dónde obtener apoyo en Texas.

Atención de salud mental para clientes de CSHCN

Servicios para pacientes hospitalizados

Si un cliente del Programa de Servicios para Niños con Necesidades Médicas Especiales (Children with Special Health Care Needs, CSHCN) en una crisis de salud mental necesita atención en un hospital, el hospital debe presentar una solicitud de autorización previa al Programa de servicios para

CSHCN. Esta autorización previa es necesaria para todas las hospitalizaciones.

Los objetivos de la atención de salud mental para pacientes hospitalizados son:

- Estabilizar al cliente.
- Encontrar el tratamiento ambulatorio adecuado para el cliente.

Luego, el hospital debe remitir al cliente al Departamento de Servicios de Salud del Estado de Texas (Texas Department of State Health Services) u otros programas de salud mental para tratamiento ambulatorio.

Los servicios de salud mental para pacientes hospitalizados se limitan a cinco días por año calendario. Estos cinco días cuentan para el límite total de hospitalización de 60 días por año calendario.

Servicios para pacientes ambulatorios

Los servicios de salud mental para pacientes ambulatorios incluyen pruebas psicológicas, pruebas neuropsicológicas, psicoterapia y consejería.

Para cada cliente, los servicios de salud mental para pacientes ambulatorios se limitan a 30 consultas para todos los profesionales por año calendario.

Para obtener más información, llame a la línea directa del Programa de servicios para CSHCN al **877-888-2350**. ■

OCTUBRE ES EL MES NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL BULLYING

Los niños con discapacidad tienen entre dos y tres veces más probabilidades de sufrir bullying que sus compañeros sin necesidades especiales. El bullying puede adoptar muchas formas. Puede ser pelear y empujar o insultar, amenazar y hablar a espaldas de otros. Puede suceder en persona, por mensaje de texto o en las redes sociales. Como padre, usted es el defensor más importante que tiene su hijo. El sitio web de PACER Center presenta datos sobre el bullying, folletos, kits de herramientas y talleres para familias de niños con discapacidades. El sitio también incluye enlaces a recursos para padres, adolescentes y niños. Visite **PACER.org/bullying/nbpm/es/** para aprender más sobre el bullying, cómo actuar si sucede y cómo crear conciencia. ■



Cómo prepararse para emergencias climáticas

Las emergencias climáticas como huracanes, tornados y tormentas eléctricas pueden producirse rápidamente, con poco o ningún tiempo para prepararse. Muchas áreas sufren inundaciones o incendios durante estas emergencias, y algunas áreas de Texas sufren tormentas invernales y de hielo.



¿Sabe qué hacer ante una emergencia climática? Cada familia debe hacer un plan de emergencias climáticas para que toda la familia sepa cómo mantenerse segura

Haga su plan

El estado de Texas tiene un sitio web para ayudarlo a prepararse para una emergencia climática. También tiene un plan que puede imprimir y agregar la información que su familia necesita. Para obtener el plan, visite [TexasReady.gov](https://www.texasready.gov).

Arme un kit de emergencia

La electricidad, el agua y otros servicios públicos podrían dejar de funcionar durante una emergencia climática. Necesitará un kit de emergencia con suministros básicos, ya sea que se quede en casa o se vaya a un lugar seguro.

Empaque los siguientes artículos en su kit:

Comida y agua

- Un galón de agua por día para cada persona
- Suministro de comidas para tres días para cada persona (comidas que no necesiten cocinarse ni refrigerarse)
- Abrelatas manual
- Artículos para bebés (comida para bebés, fórmula, biberones)

Nota: No olvide empacar comida, agua y suministros para cada mascota o animal de servicio

Artículos de comunicación e iluminación

- Radio de baterías (con baterías adicionales) o radio de manivela
- Linternas y baterías
- Baterías y cargadores portátiles para celulares
- Fósforos y encendedor
- Silbato
- Anteojos de lectura y gafas de sol

Primeros auxilios, medicamentos e higiene

- Kit de primeros auxilios
- Recetas y medicamentos de respaldo
- Desinfectante de manos, paños y cloro
- Papel higiénico, toallas de papel y bolsas de basura
- Productos para el cuidado dental, para la vista y audífonos
- Jabón, artículos de papel personales y pañales
- Protector solar y repelente de insectos
- Mascarillas para filtrar el aire

Documentos importantes

Necesitará la información de estos documentos, así que guárdelos en una bolsa impermeable:

- ID con fotografía actual, licencias de conducir y actas de nacimiento
- Tarjetas de recetas y de seguro médico
- Registros médicos y listas de medicamentos y dosis
- Información de cuenta bancaria
- Números de teléfono de familiares, amigos, médicos y farmacias
- Documentos del seguro de vida
- Seguro de auto y documentos de préstamo o documentos de arrendamiento
- Documentos de seguro de casa o apartamento
- Inventario de los bienes del grupo familiar y sus valores (y fotos, si es posible)
- Facturas de servicios públicos (para demostrar dónde vive)
- Documentación para animales de servicio (como registros de vacunación)

Consejo: Guarde copias de llaves importantes con sus documentos.

Cuando quedarse en casa es la opción más segura

Estos artículos pueden ayudar a mantener su casa segura:

- Láminas de plástico y cinta adhesiva (para sellar puertas, ventanas y rejillas de ventilación, o para hacer un refugio)
- Extintor de incendios
- Baterías y cargadores portátiles para celulares
- Pluma y papel

Planificación para evacuaciones rápidas

Mantenga estos artículos cerca del auto por si necesita salir de repente:

- Mapas de carreteras o sistema de posicionamiento global (GPS)
- Artículos de reparación de autos (herramientas, rueda de repuesto, kit de reparación de llantas, aceite)
- Platos y vasos de papel y cucharas, tenedores y cuchillos de plástico
- Tienda de campaña, manta y almohadas
- Ropa y calzado resistente
- Ropa de lluvia y toallas
- Libros, juegos y juguetes

Antes de salir a la carretera:

- Cargue su teléfono.
- Consulte su ruta y las condiciones de la carretera.
- Llene su tanque de gasolina y revise su llanta de repuesto.

- Lleve efectivo, una chequera y tarjetas de débito y crédito.
- Llame a su contacto familiar de emergencia.

Planificación para niños con necesidades médicas especiales

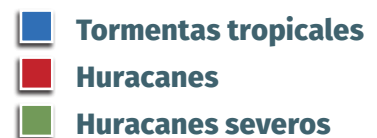
Piense en lo que su hijo necesita a diario:

- Equipo o dispositivos de respaldo médicos
- Suministros médicos (como jeringas u oxígeno)
- Medicamentos adicionales (y una hielera con una compresa fría para los que necesiten refrigeración)
- Comidas para dietas especiales (y una hielera con una compresa fría si es necesario)
- Silla de ruedas, andador o bastón
- Chapas de alertas médicas

Haga una lista de lo que un socorrista necesita saber. Por ejemplo, es posible que un niño no pueda decir el nombre de un medicamento. Si un familiar tiene un equipo de comunicación que deja de funcionar, planifique otra forma de comunicarse.

Si tiene equipo médico que necesita electricidad, hable con su proveedor de atención médica sobre cómo prepararse para un corte de energía.

El Departamento de Seguridad Nacional de los EE. UU. (U.S. Department of Homeland Security) también tiene consejos de planificación para familiares con necesidades especiales en [ready.gov/es/discapacidad](https://www.ready.gov/es/discapacidad). ■



¿SABÍA USTED?

La temporada de huracanes normalmente se extiende desde el 1 de junio hasta el 30 de noviembre, septiembre siendo el mes de mayor actividad.

Junio

Julio

Agosto

Septiembre

Octubre

Noviembre

RECETA: QUICHE DE CALABACÍN

El calabacín es un tipo de calabaza que ofrece una manera saludable de ingerir proteínas y las vitaminas A, C y K. Estas vitaminas ayudan a proteger a su cuerpo y a mantener saludables a la sangre y los huesos. Con esta receta, las personas con fibrosis quística pueden enriquecer su dieta con un sabor delicioso y a la vez aumentar la ingesta de grasas y quesos ricos en calorías. Si no le gusta el calabacín, la receta se puede alterar con cualquier tipo de calabaza o incluso ¡con papas (patatas)!

RINCÓN FQ



Ingredientes:

3 tazas de calabacín picado en cubitos	½ taza de queso parmesano
1 cebolla picada	½ cda. de orégano
1 taza de mezcla para hornear (como Bisquick)	1 cda. de perejil seco
4 huevos grandes	¼ cda. de sal
½ taza de aceite vegetal	1/8 cda. de pimienta

Preparación:

1. Calentar el horno a 175° (350 °F). de 30 cm o (12 pulgadas) revestido de mantequilla.
2. Mezclar todos los ingredientes excepto el queso.
3. Vaciar la mezcla en un molde de pastel
4. Espolvoree el queso encima y hornee por 30 minutos o hasta que esté ligeramente dorado.

OCTUBRE FECHAS DE INTERÉS

Semana de concientización sobre enfermedades mentales

Las enfermedades mentales afectan a muchas personas. En 1990, el Congreso de los EE. UU. nombró la primera semana de octubre la **Semana de concientización sobre enfermedades mentales**.

La National Alliance on Mental Illness (NAMI) educa al público sobre enfermedades mentales y ayuda a las familias afectadas por enfermedades mentales. Durante esta semana, la NAMI organiza eventos para ayudar a las personas a aprender más sobre las enfermedades mentales. Para obtener más información, visite nami.org.

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.

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, y es un buen momento para analizar nuestro 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.

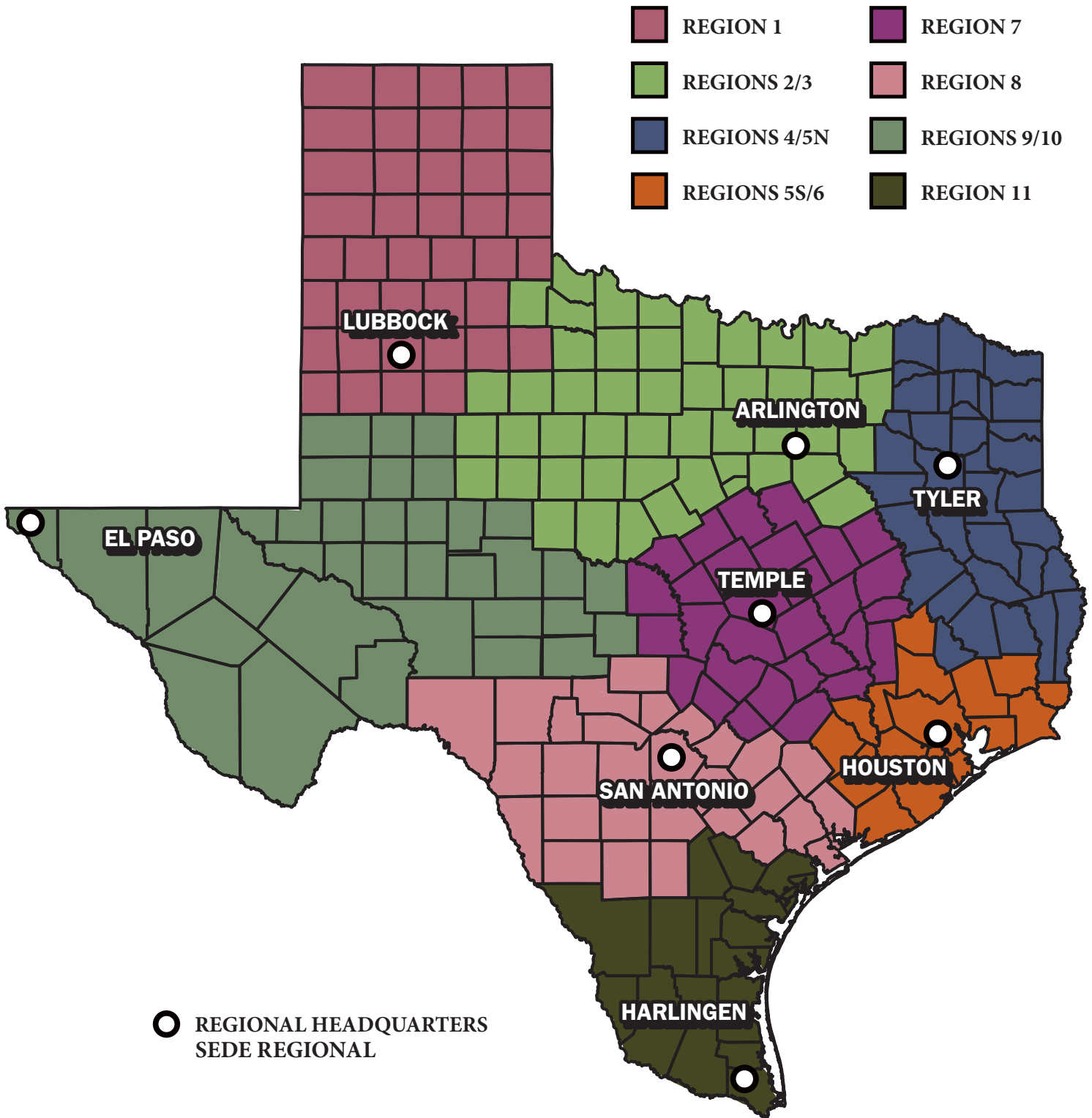
La Attention Deficit Disorder Association quiere que las personas sepan que el ADHD incluye el trastorno por déficit de atención (ADD) y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD). La asociación crea conciencia sobre el ADHD durante el mes de octubre. El ADHD es un trastorno de funciones y comportamientos cerebrales específicos y, con frecuencia, es hereditario. Aunque muchos médicos pueden diagnosticar el trastorno, algunos médicos se especializan en el ADHD.



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

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 child with brown hair, smiling broadly and showing their teeth. The child is wearing a bright blue hooded jacket. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.

Newsletter for Families **Boletín para Familias**

October 2023
Octubre 2023