

CHILDREN WITH SPECIAL HEALTH CARE NEEDS (CSHCN) SERVICES PROGRAM

Newsletter for Families

January 2026

MAKING A CHANGE

PAGE 2

P. 4

Preparing for
Weather Emergencies

P. 5

Sending Your
Child to Camp

P. 7

Health Service
Regional Offices



MAKING A CHANGE: TRANSITIONING TO ADULT HEALTH CARE

Many children visit pediatricians, but when they turn 18 teens will need to start going to doctors who treat adults. Choosing a new doctor is part of the transition to adult health care.

Together, parents and teens can talk to pediatricians about choosing a provider who treats adults. Some specialists treat children and adults, so talk to the specialists treating your child about options for adult care.

Teens will gain confidence as they learn how to handle more of their own health care activities. Some small steps that will help lead to success include:

- Making and keeping appointments.
- Filling out forms.
- Asking and answering questions about their health.
- Picking up prescriptions.
- What small steps will help my teen take a bigger role in their health care?
- What questions should we ask?
- How do parents know when to let go of managing health care?
- What experiences have other families had? How can that information help us?

Visit the Navigate Life Texas Website for Help

Families may have questions like:

- Is my teen ready to make the transition away from a pediatrician to a provider who treats adults?

Navigate Life Texas (navigatelifetexas.org) provides answers and guidance for families. To learn more, visit the Navigate Life Texas webpage, Transition to Adulthood (navigatelifetexas.org/en/transition-to-adulthood). ■

GETTING YOUR MEDICINE

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

For prescriptions to be paid for by the Children with Special Health Care Needs (CSHCN) Services Program, drugstores need the following information:

- **BIN:** 025417/**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 drugstore must be enrolled in the Vendor Drug Program. To find out if your drugstore is enrolled, visit txvendordrug.com/providers/pharmacy-search, or call the Help Desk at 800-222-3986. ■

Winter Cleaning Tips for Cystic Fibrosis

Keeping a clean, germ-free home is important for everyone—especially for people with cystic fibrosis (CF), because they're more vulnerable to infections from bacteria and viruses.

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, and after every meal and bathroom break.

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

These substances can be harmful to those with vulnerable lungs, including people with CF.

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

Another good practice for home hygiene is to **change clothes often.** Ideally, whenever people come back home after being away, they should change into clean clothes.

Also, **floors should be regularly swept or vacuumed.** Unseen particles on the floor can contain germs that will circulate back into the air when disturbed.

Follow these tips to help keep you and those in your care safe and healthy. ■



Find Your Community and Find Support

Parenting a child with special needs can be overwhelming sometimes, but you're not alone. There are many resources that can help.

The most valuable resource is having a supportive network of people in your circle, from family and community members that love and care about you to other parents and professional counselors.

Getting to know other parents in your situation can be very helpful. Just being able to talk with someone who understands what you're going through can be a great relief. Sharing ideas, strategies, and tools with other parents helps everyone and builds relationships that can help carry you through challenging times. A great way to connect with other parents of children with special health care needs is through Texas Parent to Parent (txp2p.org).

Professional counseling is another option to help with the stress and challenges of parenting. Even if you don't

think you can afford professional counseling, there may be help available.

To learn more about how you can locate counseling services, as well as other strategies, visit the Counseling for Parents page (navigatelifetexas.org/en/family-support/the-power-of-counseling-for-parents) on the Navigate Life Texas 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 (spedtex.org) also provides helpful education-related resources. ■

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, and birth records
- Health insurance and prescription cards
- Medical records and 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 plates and cups and 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 phone.
- ✓ Check your route and road conditions.
- ✓ Fill your gas tank and check your spare tire.
- ✓ Take cash, a 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 talk.

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). ■

Sending Your Child to Camp

Imagine a day where your child is making new friends, singing camp songs, and playing outside with other children. They're being cared for, feel included, and are trying new things, while you're getting a much-needed respite.

For many families of children with special health care needs, this might seem impossible. It's hard to imagine finding a camp experience that's safe and would support their children's needs, but they do exist.

There are different types of camps that support children and adults with special health care needs—places where they can learn, grow, and have a good time.

Why Go to Camp?

Camp can be a lot of fun for children. Camps offer children opportunities to socialize with their peers and learn new skills while doing traditional camp activities like games, songs, and group projects. While at camp, children can also build independence and confidence by developing their problem-solving skills and practicing what it's like when you're not in charge of every part of their care.

On top of all these benefits, camp is also a place where children with special health care needs get to:

- Meet other children with conditions like theirs.
- Safely make their own choices.
- Practice social skills and bond with other children.
- Learn to work in groups.
- Be outside in nature.



It's often hard for children with special health care needs to get these experiences in their everyday lives. They might not meet other children with the same diagnosis in their school or town.

To learn more about how to send your child to camp, including getting help paying for camp, visit the Navigate Life Texas Sending Your Child to Camp webpage: (navigatelifetexas.org/en/family-support/sending-your-child-to-camp). ■



DATES OF INTEREST

FEBRUARY 2026

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. Regular eye exams and early treatment of problems can help prevent vision loss.



Texas Transition Conference 2026

The Texas Transition Conference will be both in-person and online **Feb. 18–20, 2026**. The conference covers the transition from school to adult life for youth with disabilities. To learn more and to sign up, visit the Texas Transition Conference website at ttc.tamu.edu.

MARCH 2026

Bleeding Disorders Awareness Month

The goal of Bleeding Disorders Awareness Month is to raise public awareness of rare blood and bleeding disorders. It also brings attention to the effects of these conditions and encourages people who have been diagnosed with them to tell their stories.

National Kidney Month

National Kidney Month aims to increase knowledge of kidney health and chronic kidney disease. It also promotes the idea that all people who've been diagnosed with kidney disease should have access to high-quality care. **March 12** is World Kidney Day, a campaign to reduce the effects of kidney disease.

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

Over 500,000 people in the U.S. are affected by cerebral palsy, a brain disorder that 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.

World Tuberculosis Day

World Tuberculosis Day is observed on **March 24** each year. The day marks the anniversary of the disease's discovery in 1882 and recognizes the advances in treatment that have been made since then.

World Sleep Day

Sleep is important for human health and the health of the community. Lack of sleep can cause accidents and negatively affect our health and thinking. World Sleep Day is observed on the Friday before the first day of spring. The next World Sleep Day will be **March 13, 2026**.

APRIL 2026

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. ■



> **REMEMBER
TO REAPPLY!**

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 **800-222-3986**. ■

Health Service Regional Offices*

The CSHCN Services Program has offices all over Texas to provide case management services. Case management involves working one on one with a social worker to help you plan, coordinate, and get 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. See the Map of Public Health Regions on page 15 if you aren't sure what region you're in.

Health Service Region 1 - Lubbock

6302 Iola Ave.

Lubbock, TX 79424-2721

Telephone: **806-744-3577** or **806-783-6452**

Fax: **806-783-6455**

Health Service Regions 2/3 - Arlington

1301 South Bowen Rd., Suite 200

Arlington, TX 76013-2262

Telephone: **817-264-4634** or **817-264-4619**

Fax: **817-264-4911**

Health Service Regions 4/5 North - Tyler

2521 West Front St.

Tyler, TX 75702-7822

Telephone: **903-533-5269**

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

Fax: **903-535-7593**

Health Service Regions 5 South/6 - Houston

5425 Polk Ave., Suite J

Houston, TX 77023-1497

Telephone: **713-767-3111**

Fax: **713-767-3125**

Oficinas Regionales de Servicios de Salud*

El Programa CSHCN tiene oficinas en todo Texas para prestar servicios de administración de casos. La administración de casos implica trabajar uno a uno con un trabajador social para ayudarlo a planificar, coordinar y obtener atención médica y servicios relacionados para usted y su familia. Llame a la región donde vive para comenzar a trabajar con un administrador de casos en una oficina cerca de usted.

Vea el Mapa de Regiones de Salud Pública en la página 15 si no está seguro de en qué región está.

Health Service Region 7 - Temple

2408 South 37th St.

Temple, TX 76504-7168

Telephone: **254-771-6774** or **254-771-6738**

Front desk: **254-778-6744**

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

Fax: **254-778-5490**

Health Service Region 8 - San Antonio

7430 Louis Pasteur Dr.

San Antonio, TX 78229-4507

Telephone: **210-949-2155** or **210-949-2142**

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 Dr.

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:**

- ☐ 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)

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

- ☐ *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 Services Program
Mail Code 1938
P.O. Box 149030
Austin, TX 78714-9947**

PROGRAMA DE SERVICIOS PARA NIÑOS CON NECESIDADES MÉDICAS ESPECIALES (CSHCN)

Boletín *para* Familias

Enero 2026

CÓMO HACER UN CAMBIO

PAGE 10

P. 12

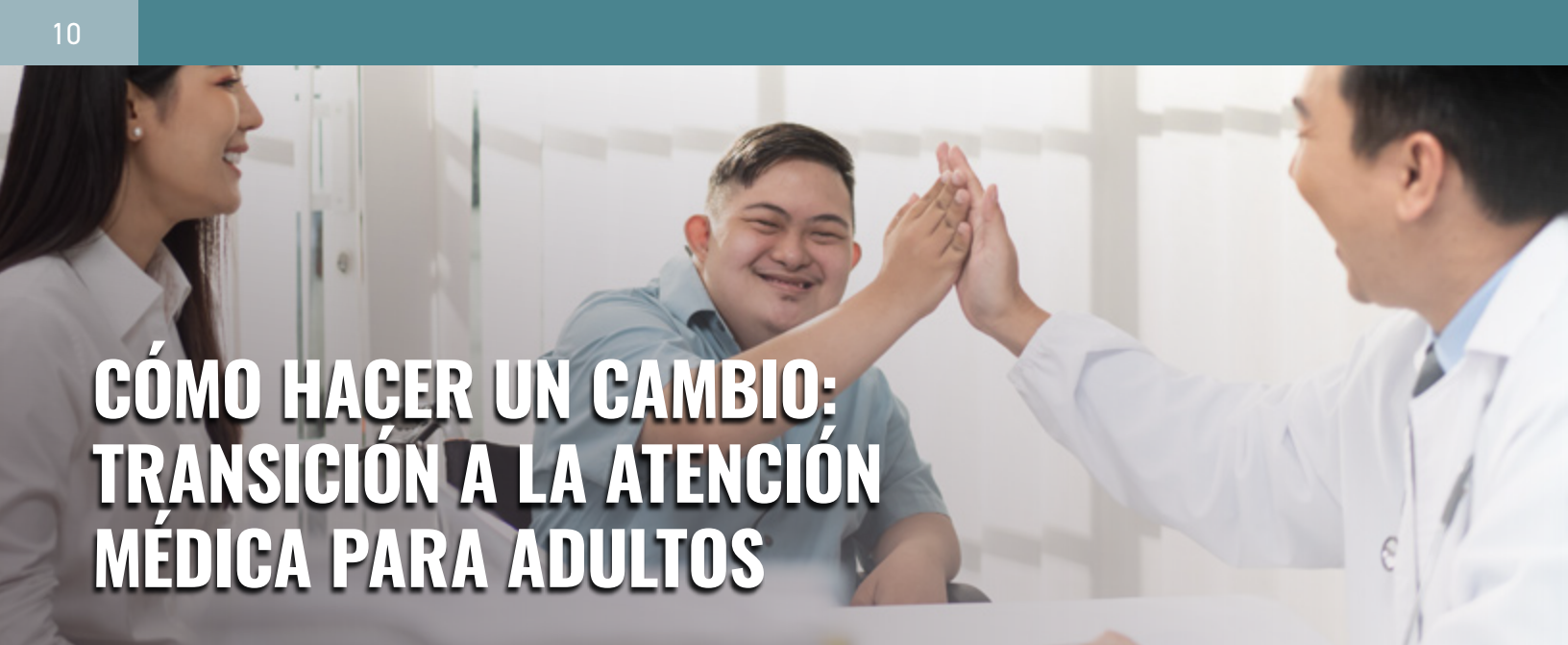
Cómo prepararse para
emergencias climáticas

P. 13

Cómo enviar a su
hijo al campamento

P. 7

Oficinas regionales
de servicios médicos



CÓMO HACER UN CAMBIO: TRANSICIÓN A LA ATENCIÓN MÉDICA PARA ADULTOS

Muchos niños van al pediatra, pero cuando cumplen 18 años, los adolescentes necesitarán comenzar a consultar a médicos que atienden a adultos. Elegir un nuevo médico es parte de la transición a la atención médica para adultos.

Juntos, los padres y los adolescentes pueden hablar con los pediatras sobre la elección de un proveedor que trate a adultos. Algunos especialistas tratan a niños y adultos, así que hable con los especialistas que tratan a su hijo sobre las opciones para la atención de adultos.

Los adolescentes ganarán confianza a medida que aprendan a manejar más actividades relacionadas con su propia atención médica. Algunos pasos pequeños que pueden ayudar a lograr el éxito incluyen:

- Programar citas y asistir a ellas.
- Llenar formularios.
- Hacer y responder preguntas sobre su salud.
- Recoger recetas.

Visite el sitio web de Navigate Life Texas para obtener ayuda

Las familias pueden tener preguntas como:

- ¿Está mi hijo adolescente preparado para pasar del pediatra a un proveedor que atienda a adultos?

- ¿Qué pequeños pasos ayudarán a mi hijo adolescente a tomar un papel más importante en su atención médica?
- ¿Qué preguntas deberíamos hacer?
- ¿Cómo saben los padres cuándo dejar de manejar la atención médica?
- ¿Qué experiencias tuvieron otras familias? ¿Cómo puede ayudarnos esa información?

Navigate Life Texas (navigatelifetexas.org) ofrece respuestas y orientación para las familias. Para obtener más información, visite la página de Navigate Life Texas, Transición a la edad adulta (navigatelifetexas.org/es/transition-to-adulthood). ■

CÓMO OBTENER SUS MEDICAMENTOS

Lleve siempre consigo su Aviso de elegibilidad cuando vaya a la farmacia. Cuando lo haga, la farmacia sabrá que debe facturar al programa el costo del medicamento recetado por su médico.

Para que el Programa de Servicios para Niños con Necesidades Médicas Especiales (CSHCN) pague las recetas, las farmacias necesitan la siguiente información:

- **BIN:** 025417/**PCN:** DRTXPROD
- **GroupID:** CSHCN

Si tiene otro seguro (por ejemplo, mediante su trabajo), el programa cubrirá los copagos que normalmente tendría que pagar.

Recuerde, para que el programa pague el costo de su medicamento o cualquier copago, la farmacia debe estar inscrita en el Programa de Proveedores de Medicamentos. Para saber si su farmacia está inscrita, visite txvendordrug.com/providers/pharmacy-search o llame a la mesa de ayuda al 800-222-3986. ■

Consejos de limpieza en invierno para la fibrosis quística

Mantener un domicilio limpio y libre de gérmenes es importante para todos, especialmente para las personas con fibrosis quística (CF), ya que son más vulnerables a las infecciones causadas por bacterias y virus.

El paso más fácil de dar es también uno de los más importantes: lavarse las manos con agua y jabón. Esto debería ser lo primero que haga toda persona al llegar a casa, y después de cada comida y de ir al baño.

También es importante **usar desinfectante con frecuencia para limpiar las encimeras y otras superficies**. Asegúrese de que los productos que use no contengan amoníaco, lejía ni fragancias artificiales. Estas sustancias pueden ser dañinas para quienes tienen pulmones vulnerables, incluidas las personas con CF.

Los objetos que se tocan con frecuencia —por ejemplo, llaves, teléfonos, juguetes y controles remotos— deben limpiarse habitualmente. **Si lo toca, límpielo.**

Otra buena práctica de higiene en el domicilio es **cambiarse de ropa con frecuencia**. Idealmente, cada vez que las personas regresen a casa después de estar fuera, deben cambiarse a ropa limpia.

Además, **se deben barrer o aspirar los pisos con frecuencia**. Las partículas invisibles en el piso pueden contener gérmenes que volverán a circular en el aire si se alteran.

Siga estos consejos para ayudar a que usted y quienes están bajo su cuidado se mantengan seguros y saludables. ■



Encuentre su comunidad y apoyo

Criar a un niño con necesidades especiales puede resultar abrumador a veces, pero usted no está solo. Existen muchos recursos que pueden ayudar.

El recurso más valioso es tener una red de apoyo de personas en su círculo, desde miembros de la familia y de la comunidad que lo aman y se preocupan por usted, hasta otros padres y consejeros profesionales.

Conocer a otros padres en su misma situación puede ser muy útil. Poder hablar con alguien que entiende por lo que usted está pasando puede ser un gran alivio. Compartir ideas, estrategias y herramientas con otros padres beneficia a todos y crea relaciones que pueden ayudarlo a superar momentos difíciles. Una excelente manera de conectarse con otros padres de niños con necesidades especiales de atención médica es a través de Texas Parent to Parent (txp2p.org).

La consejería profesional es otra opción que puede ayudarlo a aliviar el estrés y superar los retos de la crianza. Incluso si

usted piensa que no puede pagar la consejería profesional, puede haber ayuda disponible.

Para obtener más información sobre cómo encontrar servicios de consejería, así como otras estrategias, visite la página de Terapia para los padres (navigatelifetexas.org/es/family-support/the-power-of-counseling-for-parents) en el sitio web de Navigate Life Texas. Allí puede encontrar información sobre todo, desde diagnósticos médicos hasta cobertura y apoyo familiar.

El Centro de Información sobre Educación Especial de la Agencia de Educación de Texas (spedtex.org) también ofrece muchos recursos útiles relacionados con la educación. ■

Cómo prepararse para emergencias climáticas

Las emergencias climáticas como huracanes, tornados y tormentas eléctricas pueden ocurrir rápidamente con poco o nada de tiempo para prepararse. Muchas zonas se inundan o se incendian durante estas emergencias, y algunas zonas de Texas sufren tormentas invernales y 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**.

Prepare 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 rueda 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 manera 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/disability. ■

Cómo enviar a su hijo al campamento

Imagine un día en el que su hijo hace nuevos amigos, canta canciones del campamento y juega al aire libre con otros niños. Están siendo atendidos, se sienten incluidos y están probando cosas nuevas, mientras usted tiene un descanso muy necesario.

Para muchas familias de niños con necesidades especiales de atención médica, esto puede parecer imposible. Es difícil imaginar encontrar una experiencia en un campamento que sea segura y que apoye las necesidades de sus hijos, pero sí existen.

Hay diferentes tipos de campamentos que apoyan tanto a niños como a adultos con necesidades especiales de atención médica: lugares donde pueden aprender, crecer y divertirse.

¿Por qué ir al campamento?

El campamento puede ser muy divertido para los niños. Los campamentos ofrecen a los niños la oportunidad de socializar con sus compañeros y aprender nuevas competencias mientras participan en actividades tradicionales como juegos, canciones y proyectos grupales. Durante el campamento, los niños también pueden desarrollar independencia y confianza al mejorar sus competencias para resolver problemas y al practicar cómo es no estar a cargo de cada parte de su atención médica.

Además de todos estos beneficios, el campamento también es un lugar donde los niños con necesidades especiales de atención médica pueden:

- Conocer a otros niños con condiciones similares.
- Tomar decisiones propias de manera segura.
- Practicar competencias sociales y convivir con otros niños.
- Aprender a trabajar en grupo.
- Estar al aire libre y en contacto con la naturaleza.

A menudo, para los niños con necesidades especiales de atención médica es difícil tener este tipo de experiencias en su



vida cotidiana. Es posible que no conozcan a otros niños con el mismo diagnóstico en su escuela o comunidad.

Para obtener más información sobre cómo enviar a su hijo al campamento, incluso sobre cómo obtener ayuda para pagar el campamento, visite la página web Mandar a tu hijo a un campamento de Navigate Life Texas: (navigatelifetexas.org/es/family-support/sending-your-child-to-camp). ■



FECHAS DE INTERÉS

FEBRERO DE 2026

Mes de Concientización sobre la Baja Visión

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

Recuerde programar exámenes oculares periódicos. Los exámenes oculares periódicos y el tratamiento temprano de los problemas pueden ayudar a prevenir la pérdida de la visión.

Conferencia de Transición de Texas 2026

La Conferencia de Transición de Texas será tanto en persona como en línea del **18 al 20 de febrero de 2026**. La conferencia cubre la transición de la escuela a la vida adulta para los jóvenes con discapacidad. Para obtener más información e inscribirse, visite el sitio web de la Conferencia de Transición de Texas en ttc.tamu.edu.

MARZO DE 2026

Mes de Concientización sobre los Trastornos Hemorrágicos

El objetivo del Mes de Concientización sobre los Trastornos Hemorrágicos es aumentar la conciencia pública sobre los trastornos sanguíneos y hemorrágicos raros. También llama la atención sobre los efectos de estas condiciones y anima a las personas a quienes se les ha diagnosticado a que cuenten sus historias.

Mes Nacional del Riñón

El Mes Nacional del Riñón tiene como objetivo aumentar el conocimiento sobre la salud renal y la enfermedad renal crónica. También promueve la idea de que todas las personas a las que se les ha diagnosticado enfermedad renal deben tener acceso a una atención de alta calidad. El **12 de marzo** es el Día Mundial del Riñón, una campaña para reducir los efectos de las enfermedades renales.

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 de Concientización sobre la Parálisis Cerebral

Más de 500,000 personas en los EE. UU. se ven afectadas por la parálisis cerebral, un trastorno cerebral que 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.

Día Mundial de la Tuberculosis

El Día Mundial de la Tuberculosis se celebra el **24 de marzo** de cada año. Este día marca el aniversario del descubrimiento de la enfermedad en 1882 y reconoce los avances en el tratamiento que se han logrado desde entonces.

Día Mundial del Sueño

El sueño es importante para la salud humana y la salud de la comunidad. La falta de sueño puede causar accidentes y afectar negativamente nuestra salud y forma de pensar. El Día Mundial del Sueño se celebra el viernes antes del primer día de primavera. El próximo Día Mundial del Sueño se celebrará el **13 de marzo de 2026**.

ABRIL DE 2026

Día Mundial de la Concientización sobre el Autismo

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

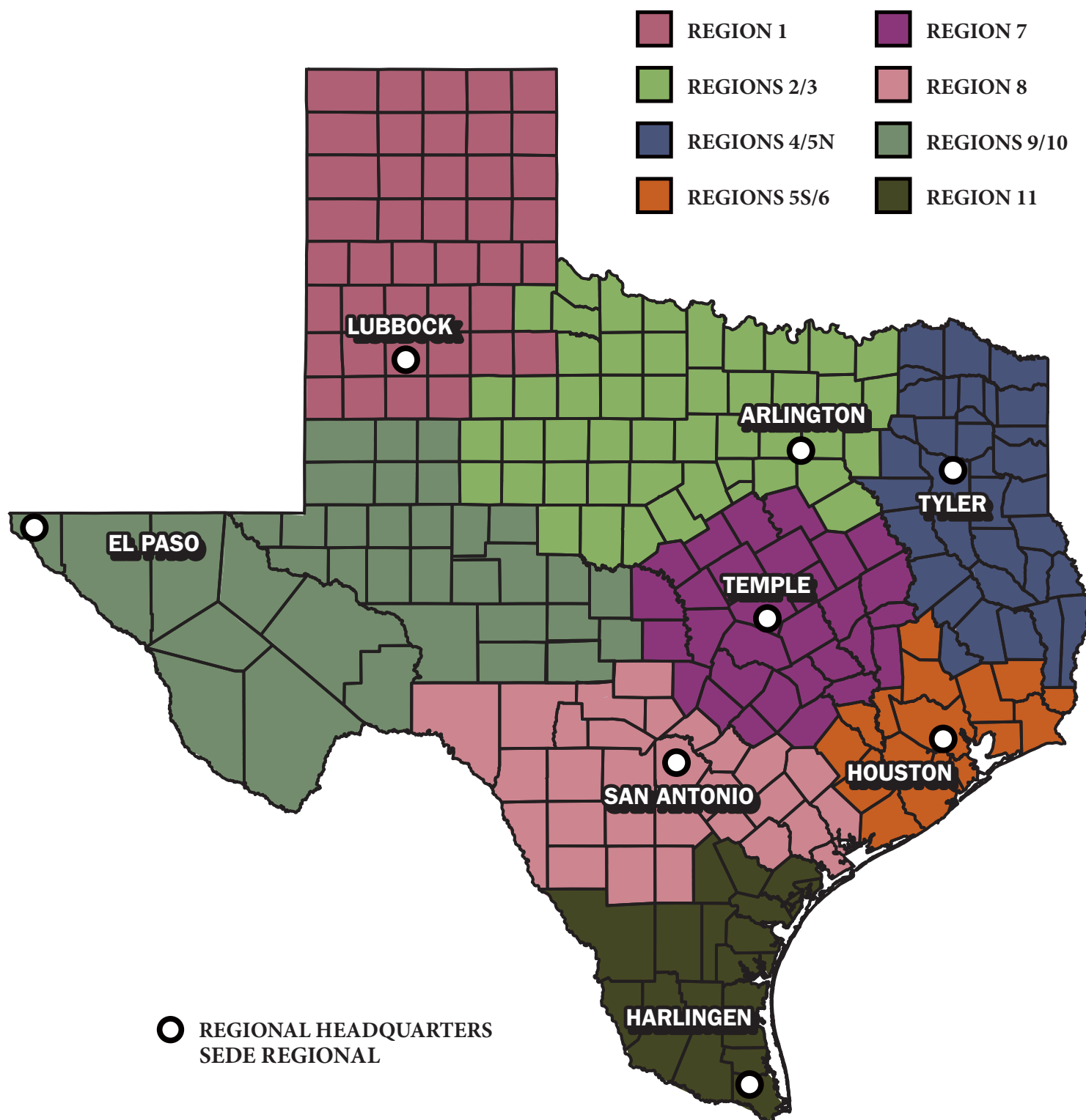


> ¡RECUERDE VOLVER A PRESENTAR SU SOLICITUD

Debe volver a solicitar el Programa CSHCN **cada 12 meses**. Envíe su solicitud de renovación a la oficina de servicios de salud más cercana. Si necesita ayuda para completar su solicitud, el personal de su oficina local puede ayudarlo. Para encontrar una oficina, consulte la página 7 o llame al **800-222-3986**. ■

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
Mail Code 1938
P.O. Box 149030
Austin, TX 78714-9947

Phone: 512-776-7150 or
800-222-3986 (toll-free)
Fax: 512-776-7162



Newsletter for Families
Boletín para Familias
January | Enero 2026

Pub. No. 07-12275