

Newsletter for Families

April 2024

STAYING SAFE IN THE SUN

page 2

P. 3

Maternal and
Child Health
Program

P. 5

Eating
Challenges
and Solutions

P. 7

Health Service
Regional Offices

STAYING SAFE IN THE SUN



Playing and relaxing outside and enjoying the sunshine is good for you. The sun boosts much-needed vitamin D levels in our bodies—but overexposure can also be dangerous.

Teaching your child about the importance of sun safety can protect them from the sun's harmful rays and encourage healthy habits early on. To avoid the risks of overexposure to the sun, take precautions to protect your child during outdoor activities.

Limit Sun Exposure

Did you know that ultraviolet (UV) radiation from the sun can harm our eyes and skin even on cloudy days? No matter what the weather is like, these tips can help your child enjoy the outdoors safely:

- Before you go outside, check the EPA UV Index at [enviro.epa.gov](https://www.enviro.epa.gov) for current UV radiation levels. A reading of 6 to 7 means that the risk for sun damage is high when out in the sun unprotected.
- Avoid going outside from 10 a.m. to 4 p.m. when UV rays are the most intense.
- Babies younger than six months should never be in direct sunlight. When outside with your newborn, shade them with a hat, umbrella, or stroller canopy.
- Dress your child in loose, comfortable clothing made from a breathable fabric (such as cotton or linen) that covers their body.
- Choose sunglasses that provide at least 99% UV protection.

Choose the Right Sunscreen

With so many sunscreen options to choose from, it's important to pick one that is suitable for your child's skin type. When choosing a sunscreen:

- Look for the words "broad-spectrum" on the label to ensure that the sunscreen protects against both UVA and UVB rays.
- Select a sunscreen with a sun protection factor (SPF) of 15 or higher.
- Avoid sunscreens with oxybenzone, which may cause hormonal disruptions.

Sun Care for Children With Special Needs

Children who take medication may face an increased risk of heat-related illnesses. Check your child's prescription bottles for warnings linked to sun exposure.

For non-ambulatory children who use a wheelchair, remember that any metal portions on their chair may become hot under direct sunlight. Protect your child from contact burns by covering any portions of the wheelchair that they may touch.

Treating Sunburn

Despite our best efforts to protect our children from the sun, sunburns can still happen. The following tips can help your child recover comfortably from a sunburn:

- Give your child water to replace lost fluids.
- Pat the sunburned area with a clean, damp cloth. Do not apply medicated lotion unless it was approved by your child's doctor.
- If your child is older than 6 months, give them ibuprofen to relieve pain or discomfort.
- Consult a pediatrician if the sunburn develops blisters or if your child gets a fever.
- Keep your child out of the sun until their sunburn has fully healed. ■

HHS Program Highlight: Title V Maternal and Child Health Fee-for-Service Program

Program information to share with family and friends

Is someone you know ineligible for Medicaid, the Children's Health Insurance Program (CHIP), CHIP Perinatal, or another state health care program? The Title V Maternal and Child Health Fee-for-Service Program may be able to help them.

Do They Qualify?

This program provides medical and dental services to low-income women, children, and adolescents who are 21 years of age or younger.

In addition, applicants must:

- Be a Texas resident.
- Not qualify for other health care plans that provide the same services.
- Have an income level at or below 185% of the federal poverty guidelines. Visit [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov) and search for Federal Poverty Level (FPL) to learn more.

What Does the Program Offer?

Services for Women

Women can receive prenatal and postpartum medical and dental services during pregnancy and up to 90 days after childbirth, including:

- Physical examination and clinical assessment.
- Family planning services.
- Routine prenatal laboratory and diagnostic testing.

- Comprehensive and periodic oral evaluations.
- Preventative and therapeutic dental services.
- Dental education and counseling.

Services for Children and Adolescents

Children and adolescents who are 21 years of age or younger can receive health and dental services, including:

- Well-child checkups, physical examinations, and screenings.
- Immunizations.
- Health education and counselling.
- Full, regular dental evaluations.
- Fluoride treatment.
- Restorative dental treatment, such as fillings.

How to Apply for the Program?

There are three ways to apply:

- Visit [hhs.texas.gov](https://www.hhs.texas.gov) and search for Title V Maternal and Child Health Fee-for-Service Program.
- Call **877-541-7905** or 211 to ask for the nearest provider.
- Visit a clinic site to speak to staff and pick up an application. ■



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**.

Important: Continuous Medicaid coverage, which was authorized by the federal government in response to the COVID-19 pandemic, ended on March 31, 2023, so you must renew your benefits when it's time.

If you don't renew on time, you could lose your Medicaid coverage.

For more information, read the article titled "End of Continuous Medicaid Coverage" on the HHSC website at [hhs.texas.gov/services/health/medicaid-chip/end-continuous-medicaid-coverage](https://www.hhs.texas.gov/services/health/medicaid-chip/end-continuous-medicaid-coverage). ■

Mental Health

Video Spotlight on Alan and Rosalba

Alan and his mom, Rosalba, sat down with Navigate Life Texas to share their story. Alan is 19 years old and has cerebral palsy, a condition in which the part of the brain that controls muscles does not send the right signals to the body. In the video, Alan can be seen enjoying spending time outdoors and playing games with his family.

“His mind is wonderful,” Rosalba said in Spanish. “He is very intelligent and has a very quick sense of humor.”

When Rosalba noticed drastic changes in Alan’s personality, she knew she needed help. He went from being happy, always smiling, and cracking jokes to the exact opposite. He was sullen and shut down. His spark of energy went out as if someone had flipped a switch.

Rosalba thought that seizures might have caused the change. Doctors performed many tests on Alan, but they found nothing physical or out of the ordinary to determine the cause. They began looking at his mental health, and he was diagnosed with bipolar disorder. People with bipolar disorder have unusual shifts in mood, energy, activity levels, and concentration. Sometimes this makes it hard for them to carry out their daily tasks.

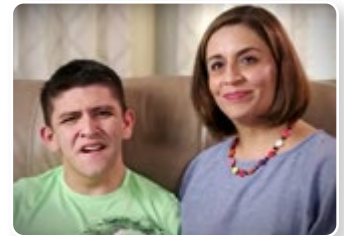
It wasn’t easy to find a doctor who could treat Alan, and it was a challenge to find the right medication. But now

that he’s on the proper medication, Alan and Rosalba are both in a learning phase. Alan is relearning skills that he’ll need as an adult and learning how to make decisions for himself.

They found a lot of hope in a community of families who were going through similar situations, and these supportive families helped them find the right mental health doctor. Talking with others who had dealt with mental health issues was essential for their emotional well-being.

“Disability is simply a part of human diversity,” Rosalba said in Spanish.

You can find groups of people facing difficulties similar to yours www.navigatelifetexas.org/en/services-groups-events. To stay up to date on information to help children with special health care needs, sign up for the Navigate Life Texas newsletter at navigatelifetexas.org/en/sign-up. Find other stories like Alan and Rosalba’s in the Navigate Life Texas Video Library at navigatelifetexas.org/en/videos. ■



www.navigatelifetexas.org/en/videos/video/mental-health-a-new-diagnosis

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 that your doctor has prescribed for you.

For prescriptions to be paid for by the CSHCN Services Program, drugstores 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 drugstore 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. ■



EATING CHALLENGES AND SOLUTIONS

Children with special needs sometimes have difficulties with eating. That can make life difficult for parents and caregivers, too. Here are some tips that can help when eating issues come up.

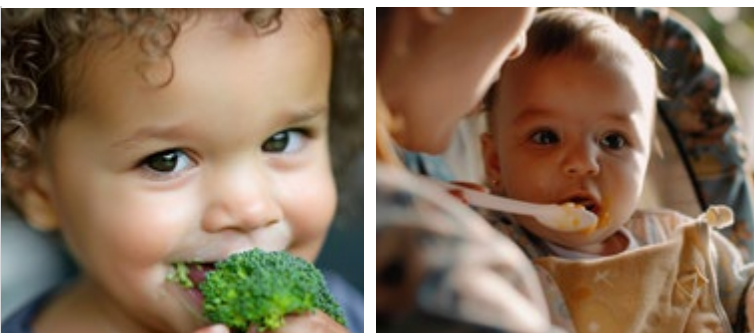
- **Sometimes a child will simply refuse to eat.** When this happens, it's important to try to understand why. Be patient and positive as you and your child work through the issue together. Your child may be extra sensitive when it comes to the texture, temperature, or taste of certain foods. Serving food that's familiar and doesn't challenge them can help a lot. Introduce any changes slowly. Slight changes in diet succeed better than sudden dramatic changes. Throughout the process, it's important not to pressure or scold your child about eating. That can actually make things worse.
- **Sometimes children seek attention or control through their eating choices.** The kindest and most effective strategy for managing this is to use positive reinforcement. Patient, step-by-step encouragement can eventually increase your child's comfort with different foods. It can also be very helpful to let your child help choose and prepare the food. Feeling a sense of ownership can help your child be more enthusiastic about eating.



Every child's eating challenges are unique. Solutions often require more than one strategy.

- **Medical issues can also create problems with eating.** Stomach problems and certain medications can affect appetite and eating habits. Addressing these medical concerns with a health care provider is crucial. For example, your child may have sudden weight loss due to medication side effects. This could be something you can address through dietary adjustments or vitamin supplements. A dietician is one type of provider that can help with these concerns.
- **Oral motor issues can be another challenge.** These affect a child's ability to chew or swallow. They often relate to muscle tone and strength in the mouth. Doing mouth exercises recommended by pediatricians or therapists can improve these skills gradually.

Every child's eating challenges are unique. Solutions often require more than one strategy. Approach them with patience, good humor, and creativity. It can take time to figure out what's going on with your child and what the best solution is. Stick with it, and don't be afraid to reach out for advice. Talk to other parents in similar situations as well as health care providers. Websites like [Navigate Life Texas](#) can also offer good tips. All of this can lead to gradual but positive changes in eating habits that can improve your child's overall well-being. ■





DATES OF INTEREST

APRIL 2024

Autism Acceptance Month

During the month of April, autism organizations educate people about autism and the challenges that can come with it. To share your experiences with autism and find local events and activities, visit their website at texasautismsociety.org.

World Health Day

April 7 is World Health Day and marks the founding of the World Health Organization (WHO) in 1948. Every year a topic is chosen that's important to people across the world. To learn more, visit the World Health Organization website at who.int and search for World Health Day to learn more.

National American Sign Language Day

On April 15, National American Sign Language (ASL) Day is celebrated. This day highlights and recognizes ASL and the important role it plays in our communities. To learn more, visit the Texas HHS website at hhs.texas.gov and search for Deaf and Hard of Hearing.

World Hemophilia Day

On April 17, bleeding disorders will come under the spotlight when we celebrate World Hemophilia Day. This year's theme is Equitable access for all: Recognizing all bleeding disorders. For more information, visit the Visit the Texas HHS website at hhs.texas.gov and search for Hemophilia Assistance Program and the National Bleeding Disorders Foundation website at hemophilia.org.

MAY 2024

Cystic Fibrosis Awareness Month

During May, the cystic fibrosis community comes together to teach others about the disease. Visit the Cystic Fibrosis Foundation web page at cff.org to learn more.

Healthy Vision Month

During Healthy Vision Month, the focus is on vision health for all ages. Remember to set up regular eye exams to identify eye problems before vision loss occurs. To learn more, visit the Texas HHS web page at hhs.texas.gov and search for Blindness Education, Screening and Treatment Program and the Blind Children's Vocational Discovery and Development Program.

Better Hearing and Speech Month

Every May, Better Hearing and Speech Month is observed. This is an opportunity to teach people about hearing and speech problems and encourage them to get their hearing checked. To learn more, visit the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) website at cdc.gov and search for Better Hearing and Speech month.

Mental Health Awareness Month

During the month of May, the National Alliance on Mental Illness (NAMI) helps raise awareness about mental health. Visit the Mental Health Texas website at mentalhealthtx.org and the National Alliance on Mental Illness (NAMI) website websites at nami.org/**Home** to read the stories of others or to share your own.

JUNE 2024

National Oral Health Month

During June, dental well-being comes under the spotlight. Good oral health not only contributes to a beautiful smile, but it also plays a role in our overall health. Visit the National Association of Dental Plans (NADP) website at nadp.org to learn more.



National Safety Month

National Safety Month focuses on preventing injuries that could potentially be fatal. To learn more, visit the National Safety Council web page at nsc.org/workplace.



National Sunglasses Day

Summer means warmer weather and spending more time outdoors. Taking care of your eyes in the sun is essential and wearing sunglasses is one way to protect them. To learn more about National Sunglasses Day on June 27, visit The Vision Council web page at thevisioncouncil.org.

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** 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 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 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:**

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

Boletín *para* Familias

Abril 2024

MANTENERSE SEGURO BAJO EL SOL

page 2

P. 11

Lo más
destacado del
programa HHS

P. 13

Retos de
alimentación y
soluciones

P. 7

Oficinas
regionales
de servicios
médicos

MANTENERSE SEGURO BAJO EL SOL

Jugar, relajarse al aire libre y disfrutar del sol es bueno para usted. El sol aumenta los niveles de vitamina D que tanto necesitamos en nuestro cuerpo, pero la sobreexposición también puede ser peligrosa.

Es importante enseñarle a su hijo sobre cómo puede protegerse de los rayos dañinos del sol y fomentar hábitos saludables desde muy pequeño. Para evitar los riesgos de la sobreexposición al sol, tome precauciones para proteger a su hijo durante las actividades al aire libre.

Limitar la exposición al sol

¿Sabía que la radiación ultravioleta (UV) del sol puede dañar nuestros ojos y nuestra piel incluso en días nublados? Sin importar el clima, estos consejos pueden ayudar a su hijo a disfrutar del aire libre de manera segura:

- Antes de salir, verifique el Índice UV de la EPA en enviro.epa.gov para ver los niveles actuales de radiación UV. Una lectura de 6 a 7 significa que el riesgo de daño a la piel es alto cuando se expone al sol sin protección.
- Evite salir de 10 a. m. a 4 p. m. cuando los rayos ultravioleta son más intensos.
- Los bebés menores de seis meses nunca deben exponerse directamente al sol. Cuando esté afuera con su recién nacido, manténgalo cubierto con un sombrero, una sombrilla o un toldo para el cochecito.
- Vista a su hijo con ropa holgada y cómoda hecha de un tejido fresco (como algodón o lino) que cubra su cuerpo.
- Elija anteojos de sol con al menos un 99% de protección UV.

Elegir el protector solar adecuado

Habiendo tantas opciones de protectores solares, es importante elegir uno que sea adecuado para el tipo de piel de su hijo. Al elegir un protector solar:

- Busque las palabras “amplio espectro” en la etiqueta para asegurarse de que el protector solar proteja contra los rayos UVA y UVB.

- Elija un protector solar con un factor de protección solar (SPF) de 15 o superior.
- Evite los protectores solares con oxibenzona, que pueden causar alteraciones hormonales.

Cuidados del sol para niños con necesidades especiales

Los niños que toman medicamentos pueden enfrentar un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor. Revise los frascos de medicamentos con receta de su hijo para ver si hay advertencias relacionadas con la exposición al sol.

Para los niños que no pueden caminar y que usan silla de ruedas, recuerde que cualquier parte metálica de la silla se puede calentar bajo la luz solar directa. Proteja a su hijo de quemaduras por contacto cubriendo cualquier parte de la silla de ruedas que pueda tocar.

Cómo tratar las quemaduras del sol

A pesar de nuestros mejores esfuerzos para proteger a nuestros hijos del sol, aun así pueden quemarse. Los siguientes consejos pueden ayudar a su hijo a recuperarse cómodamente de una quemadura del sol:

- Dele a su hijo agua para reponer los líquidos perdidos.
- Dele palmaditas en el área quemada por el sol con un paño limpio y húmedo. No use loción con medicamentos a menos que haya sido aprobada por el médico de su hijo.
- Si su hijo tiene más de 6 meses, dele ibuprofeno para aliviar el dolor o el malestar.
- Consulte a un pediatra si la quemadura desarrolla ampollas o si su hijo tiene fiebre.
- Mantenga a su hijo alejado del sol hasta que las quemaduras hayan sanado por completo. ■

Lo más destacado del programa HHS: Programa de Pago por Servicio de Salud Materno-Infantil del Título V

Información del programa para compartir con familiares y amigos

¿Alguien que conoce no es elegible para Medicaid, el Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP), CHIP Perinatal u otro programa estatal de atención médica? El Programa de Pago por Servicio de Salud Materno-Infantil del Título V puede ayudarlo.

¿Califican?

Este programa presta servicios médicos y dentales a mujeres, niños y adolescentes de bajos ingresos que tengan 21 años o menos.

Además, los solicitantes deben:

- Residir en Texas.
- No calificar para otros planes de atención médica que presten los mismos servicios.
- Tener un nivel de ingresos igual o inferior al 185% de las directrices federales de pobreza. Visite cuidadodesalud.gov/es/ y busque el Nivel Federal de Pobreza (FPL) para obtener más información.

¿Qué ofrece el programa?

Servicios para mujeres

Las mujeres pueden recibir servicios médicos y dentales prenatales y posparto durante el embarazo y hasta 90 días después del parto, que incluyen:

- Exámenes físicos y valoración clínica.
- Servicios de planificación familiar.

- Análisis de laboratorio prenatal de rutina y pruebas de diagnóstico.
- Evaluaciones orales integrales y periódicas.
- Servicios dentales preventivos y terapéuticos.
- Educación y consejería dental.

Servicios para niños y adolescentes

Los niños y adolescentes de 21 años o menos pueden recibir servicios médicos y dentales, que incluyen:

- Control del niño sano, exámenes físicos y evaluaciones.
- Vacunas.
- Educación y consejería en salud.
- Evaluaciones dentales completas y periódicas.
- Tratamiento con fluoruro.
- Tratamiento dental de reconstrucción, como empastes.

¿Cómo se puede solicitar el programa?

Hay tres formas de solicitar el programa:

- Visite hhs.texas.gov/es/ y busque el Programa de Pago por Servicio de Salud Materno-Infantil del Título V.
- Llame al **877-541-7905** o al 211 para preguntar por el proveedor más cercano.
- Visite el sitio de una clínica para hablar con el personal y recoger una solicitud. ■



¡RECUERDE!

Debe volver a presentar una solicitud para **el Programa de servicios para CSHCN** cada 12 meses. Envíe su solicitud de renovación a la oficina de servicios médicos 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 **800-252-8023**.

Importante: La cobertura continua de Medicaid, que fue autorizada por el gobierno federal en respuesta a la pandemia del COVID-19, finalizó el 31 de marzo de 2023, por lo que deberá renovar sus beneficios cuando llegue el momento.

Si no renueva a tiempo, podría perder su cobertura de Medicaid.

Para obtener más información, lea el artículo "Fin de la cobertura continua de Medicaid" en el sitio web de la HHSC en hhs.texas.gov/es/servicios/salud/medicaid-chip/fin-de-la-cobertura-continua-de-medicaid. ■

Salud mental

Video sobre Alan y Rosalba

Alan y su madre, Rosalba, se sentaron con Navigate Life Texas para compartir su historia. Alan tiene 19 años y padece parálisis cerebral, una afección donde la parte del cerebro que controla los músculos no envía las señales correctas al cuerpo. En el video, se puede ver a Alan disfrutando de pasar tiempo al aire libre y jugando con su familia.

“Su mente es maravillosa”, dijo Rosalba en español. “Es muy inteligente y tiene un buen sentido del humor”.

Cuando Rosalba notó cambios drásticos en la personalidad de Alan, supo que necesitaba ayuda. Pasó de ser feliz, siempre sonreír y hacer chistes a todo lo contrario. Estaba enojado y cerrado. Su chispa de energía se apagó como si alguien hubiera usado un interruptor.

Rosalba pensó que las convulsiones podrían haber causado el cambio. Los médicos le hicieron muchas pruebas a Alan, pero no encontraron nada físico o fuera de lo normal para determinar la causa. Comenzaron a analizar su salud mental y le diagnosticaron trastorno bipolar. Las personas con trastorno bipolar tienen cambios inusuales en el estado de ánimo, la energía, los niveles de actividad y la concentración. A veces esto les dificulta hacer sus tareas diarias.

No fue fácil encontrar un médico que pudiera tratar a Alan y fue un reto encontrar el medicamento adecuado. Pero ahora que está tomando el medicamento adecuado, Alan

y Rosalba están en una fase de aprendizaje. Alan está volviendo a aprender competencias que necesitará cuando sea adulto y está aprendiendo a tomar decisiones por sí mismo.

Encontraron mucha esperanza en una comunidad de familias que estaban pasando por situaciones similares, y estas familias solidarias los ayudaron a encontrar el médico de salud mental adecuado. Hablar con otras personas que habían enfrentado problemas de salud mental fue esencial para su bienestar emocional.

“La discapacidad es simplemente una parte de la diversidad humana”, dijo Rosalba.

Puede encontrar grupos de personas que enfrentan dificultades similares a las suyas en navigatelifetexas.org/es/services-groups-events. Para mantenerse actualizado sobre la información para ayudar a los niños con necesidades médicas especiales, suscríbase al boletín Navigate Life Texas en navigatelifetexas.org/es/sign-up. Encuentre otras historias como la de Alan y Rosalba en la videoteca de Navigate Life Texas en navigatelifetexas.org/es/videos. ■



www.navigatelifetexas.org/es/videos/video/mental-health-a-new-diagnosis

CÓMO OBTENER SUS MEDICAMENTOS

Lleve siempre consigo su Aviso de elegibilidad cuando vaya a la farmacia. Cuando lo haga, la farmacia sabrá facturar al programa el costo de los medicamentos que le recetó su médico.

Para que el Programa de servicios para CSHCN pague las recetas, las farmacias necesitan la siguiente información:

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

Si tiene otro seguro (por ejemplo, a través de su trabajo), el programa

cubrirá los copagos que normalmente tendría que pagar.

Recuerde, para que el programa pague el costo de sus medicamentos o haga cualquier copago, la farmacia debe estar inscrita en el Programa de proveedores de medicamentos (Vendor Drug Program). Para saber si su farmacia está inscrita, visite txvendordrug.com/providers/pharmacy-search o llame al servicio de asistencia al **800-252-8023**. ■



RETOS DE ALIMENTACIÓN Y SOLUCIONES

Los niños con necesidades especiales a veces tienen dificultades para comer. Eso también puede dificultar la vida de los padres y cuidadores. Aquí hay algunos consejos que pueden ayudar cuando surgen problemas con la comida.

- **A veces, un niño simplemente se niega a comer.** Cuando esto sucede, es importante intentar entender por qué. Sea paciente y positivo mientras usted y su hijo solucionan juntos el problema. Su hijo puede ser muy sensible a la textura, la temperatura o el sabor de ciertas comidas. Servirles comidas que les resulten familiares y que no supongan un reto puede ser de gran ayuda. Introduzca cualquier cambio lentamente. Los cambios ligeros en la dieta tienen más éxito que los cambios drásticos y repentinos. Durante todo el proceso, es importante no presionar ni regañar a su hijo para que coma. En realidad, eso puede empeorar las cosas.
- **A veces los niños buscan atención o control según sus elecciones de comidas.** La estrategia más amable y eficaz para gestionar esto es usar un refuerzo positivo. El estímulo paciente y cuidadoso puede, con el tiempo, aumentar la comodidad de su hijo con diferentes comidas. También puede resultar muy útil dejar que su hijo lo ayude a elegir y preparar la comida. Un sentimiento de pertenencia puede ayudar a que su hijo se entusiasme más con la comida.



Los retos alimenticios de cada niño son únicos. Las soluciones, con frecuencia, requieren más de una estrategia.

- **Los problemas médicos también pueden crear problemas para comer.** Los problemas estomacales y ciertos medicamentos pueden afectar el apetito y los hábitos alimenticios. Es fundamental tratar estos problemas médicos con un proveedor de atención médica. Por ejemplo, su hijo puede tener una pérdida repentina de peso por los efectos secundarios de los medicamentos. Esto podría ser algo que pueda tratar mediante modificaciones en la dieta o suplementos vitamínicos. Un dietista es un tipo de proveedor que puede ayudar con estas preocupaciones.
- **Los problemas motrices orales pueden ser otro reto.** Estos afectan la capacidad del niño para masticar o tragar. Con frecuencia, se relacionan con el tono muscular y la fuerza en la boca. Hacer ejercicios bucales recomendados por pediatras o terapeutas puede mejorar las habilidades gradualmente.

Los retos alimenticios de cada niño son únicos. Las soluciones, con frecuencia, requieren más de una estrategia. Acérquese a ellos con paciencia, buen humor y creatividad. Puede llevar tiempo descubrir qué le sucede a su hijo y cuál es la mejor solución. Siga adelante y no tenga miedo de pedir consejos. Hable con otros padres que tengan situaciones similares, y con proveedores de atención médica. Sitios web como Navigate Life Texas también pueden ofrecer buenos consejos. Todo esto puede dar lugar a cambios graduales pero positivos en los hábitos alimenticios que pueden mejorar el bienestar general de su hijo. ■





FECHAS DE INTERÉS

ABRIL 2024

Mes de la conciencia del autismo

Durante el mes de abril, las organizaciones de autismo educan a las personas sobre el autismo y los retos que conlleva. Para compartir sus experiencias con el autismo y encontrar eventos y actividades locales, visite su sitio web en texasautismsociety.org/es/.

Día Mundial de la Salud

El 7 de abril es el Día Mundial de la Salud y marca la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948. Cada año se elige un tema que es importante para personas de todo el mundo. Para obtener más información, visite la página web de la Organización Mundial de la Salud en who.int/es/ y busque el Día Mundial de la Salud.

Día Nacional del Lenguaje de Señas Estadounidense

El 15 de abril se celebra el Día Nacional del Lenguaje de Señas Estadounidense (ASL). Este día destaca y reconoce la ASL y el importante papel que desempeña en nuestras comunidades. Para obtener más información, visite el sitio web del HHS de Texas en hhs.texas.gov/es/ y busque Sordos y gente con problemas de audición.

Día Mundial de la Hemofilia

El 17 de abril, los trastornos hemorrágicos serán el centro de atención cuando celebremos el Día Mundial de la Hemofilia. El tema de este año es Acceso equitativo para todos: Reconocer todos los trastornos hemorrágicos. Para obtener más información, visite el sitio web del HHS de Texas en hhs.texas.gov/es/ y busque Programa de asistencia para la hemofilia y el sitio web de la Fundación Nacional de Trastornos Hemorrágicos en hemophilia.org.

MAYO 2024

Mes de la conciencia sobre la fibrosis quística

Durante mayo, la comunidad de fibrosis quística se reúne para enseñar a otros sobre la enfermedad. Visite la página web de la Fundación de Fibrosis Quística en cff.org/es/bienvenido para obtener más información.

Mes de la vista saludable

Durante el Mes de la vista saludable, la atención se centra en la salud visual para todas las edades. Recuerde programar exámenes oculares regularmente para identificar problemas oculares antes de que se produzca la pérdida de la visión. Para obtener más información, visite la página web del HHS de Texas en hhs.texas.gov/es/ y busque Programa de educación, detección y tratamiento de la ceguera y el Programa de Descubrimiento y Desarrollo Vocacional para Niños Ciegos.

Mes de una mejor audición y habla

Cada mes de mayo, se celebra el Mes de una mejor audición y habla. Esta es una oportunidad para enseñar a las personas sobre los problemas de audición y del habla y animarlas a que se hagan un examen de audición. Para obtener más información, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en cdc.gov/spanish/ y busque Mes de una mejor audición y habla.

Mes de la conciencia sobre la salud mental

Durante el mes de mayo, la Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales (NAMI) ayuda a crear conciencia sobre la salud mental. Visite el sitio web de Mental Health Texas en mentalhealthtx.org/es/ y el sitio web de la Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales (NAMI) en nami.org/Home para leer las historias de otros o compartir las suyas.

JUNIO DE 2024

Mes Nacional de la Salud Bucodental

Durante junio, el bienestar dental es el centro de atención. Una buena salud dental no sólo contribuye a una hermosa sonrisa, sino que también influye en nuestra salud general. Visite el sitio web de la Asociación Nacional de Planes Dentales (NADA) en nadp.org para obtener más información.



Mes Nacional de la Seguridad

El Mes Nacional de la Seguridad se centra en la prevención de lesiones que podrían ser fatales. Para obtener más información, visite el sitio web del Consejo Nacional de Seguridad en nsc.org/workplace.

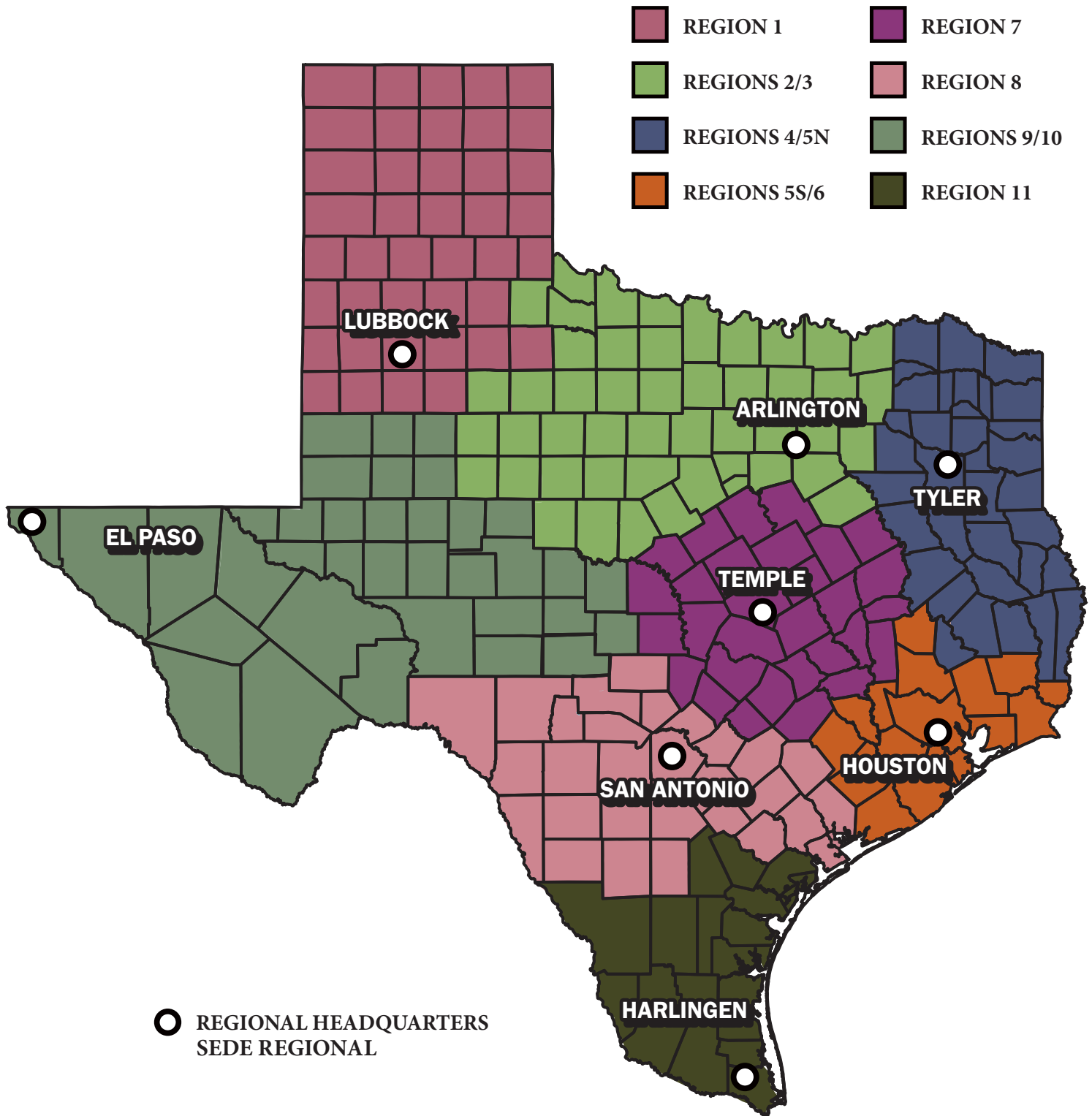


Día Nacional de los anteojos de sol

El verano significa un clima más cálido y pasar más tiempo al aire libre. Cuidar sus ojos cuando está bajo el sol es fundamental y usar anteojos de sol es una forma de protegerlos. Para obtener más información sobre el Día Nacional de los anteojos de sol el 27 de junio, visite la página web del Consejo de la vista en inglés en thevisioncouncil.org.

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



Newsletter *for* Families Boletín *para* Familias

April 2024
Abril 2024