

Newsletter for Families

July 2024

EARLY CHILDHOOD TEXAS

PAGE 3

P. 2

Staying Safe
in or Near the
Water

P. 6

How to Prepare
Your Child for
Adulthood

P. 7

Health Service
Regional Offices

Staying Safe in or Near the Water



Sunny summer days often means more time spent in or near water, so water safety should always be on your mind. Drowning is the second most common cause of death in young children, and it can happen in seconds. Let's explore ways that you can keep your child safe.

Learn CPR

Cardiopulmonary resuscitation (CPR) can significantly improve the chances of survival in a water emergency. Contact local hospitals, fire departments, or nonprofit organizations to learn when free CPR classes are offered. The American Red Cross and American Heart Association websites have course locators to help you find a CPR training course near you.

Pool Safety

- Make sure that the pool has a fence on all sides. The fence should be at least 4 feet high and the slats no more than 4 inches apart.
- Place tables and chairs away from the pool fence to keep your child from climbing over the fence.
- Never let your child play in or around a pool unsupervised.
- Introduce your child to swim lessons and water safety classes as young as possible, especially if you have a pool at home.
- After swimming, remove toys from the pool area so that your child doesn't try to reach for them later.
- Always stay close to your young children when they are in the pool. Don't use a flotation device to keep your child above the water when you can't supervise them.

- A "water watcher" should always be watching older children in the water. If you have an event that will go on for a long time, have adults who are strong swimmers take turns being the watcher.
- Always keep rescue equipment and a telephone nearby whenever you or your children are in the pool.



Safety Around Water

- Remove or fence off backyard water hazards such as bird baths, fountains, ponds, and even pet drinking bowls. A young child can drown in as little as an inch of water.
- Empty water containers immediately after use to prevent your child from falling into the water.
- Block unsupervised access to the bathroom to prevent drowning accidents in a toilet or bathtub.
- Always have your child wear a U.S. Coast Guard-approved flotation device such as a life jacket when you're around a lake, river, or ocean. ■

Mental Health and Getting the Help You Need

If you take care of a child or teenager, it's important to keep an eye out for any mental health issues they might be facing. Catching these issues early can make a huge difference in making sure your kids are happy and healthy.

Sometimes, figuring out whether your child is struggling with their mental health can be tricky. They might start acting a little differently, like being moody, not eating like usual, or having trouble sleeping. For teenagers, you might notice them pulling away from friends, not doing as well in school, or complaining about feeling sick without a clear reason. Spotting these changes early on is key to getting them the help they need as soon as possible.

It's important to know that lots of kids and teens deal with mental health issues, and it's nothing to be ashamed of. The good news is that there's plenty of help out there. The website mentalhealthtx.org is a great resource that families can use if they think their child is struggling. It's also a helpful guide for finding the right kind of support for your child, yourself, or any family member who needs it.

Taking care of mental health is just as important as taking care of physical health. Asking for help with mental health issues is the first step on the path to feeling better. Knowing what signs to look for and where to find help gives you the power to support your child, and resources like mentalhealthtx.org can give you the direction and reassurance you need. Remember, you're not alone. Help is out there waiting for you. ■

Early Childhood Texas

All parents face challenges, so it's important to have plenty of support during your parenting journey. Many helpful programs for you and your young child can be found at earlychildhood.texas.gov. Browse the following pages on the website to find a list of resources for your specific needs and interests:

- **Health & Development:** On this page, you'll learn important information about your child's health care and nutritional needs. It also lists common developmental milestones to monitor the growth of your child. You can sign up for free autism screenings, and read about networks like Early Childhood Technical Assistance, which can help you understand any developmental delays that may affect your child.
- **Parenting:** Here, you can find a list of parenting tips and workshops that can create a safe and nurturing environment for your child. You can also view articles and videos on many important topics, including child injury prevention. Select **At-Home Learning** for teaching activities you can do in your own home.
- **Child Care & Education:** This page helps you choose the right child care provider and early education program for your child. You can also find educational resources that can help your child succeed in school.
- **Eligibility Programs:** Families who need financial assistance can use this page to learn about scholarships and services like the Children's Health Insurance Program (CHIP), which helps parents with health care, nutritional tips and other essential needs. ■



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 **800-222-3986**.

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. ■

Protecting Your Precious Cargo

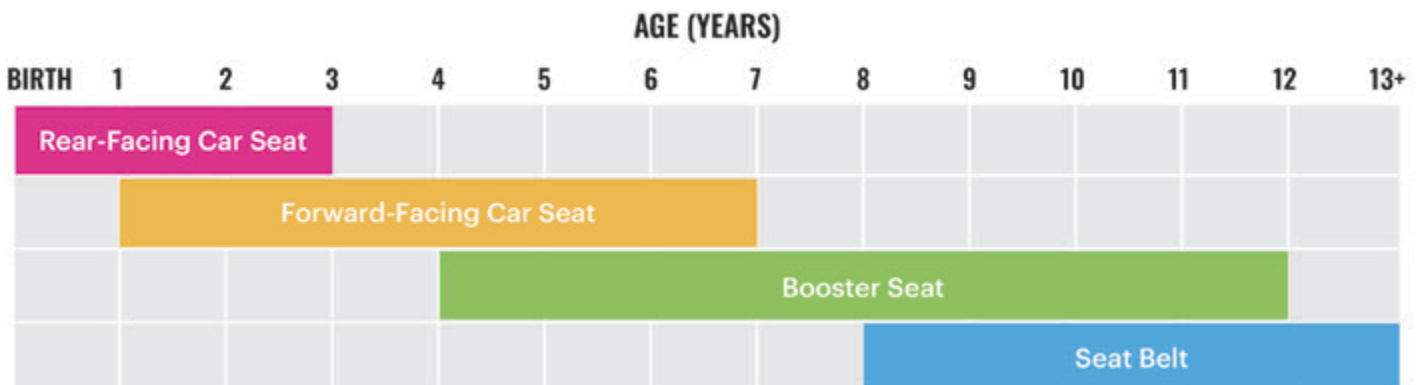
How To Keep Your Child Safe in a Vehicle

From car seats to seat belts, it's important to keep child passengers safe every time they ride in a vehicle. Using a car seat, booster seat, or seat belt that is right for your child's developmental needs, age, height, and weight can protect them from injury or even death. Here are some things you can do to help your child stay safe:

- Use the right type of seat for your child's age, height, and weight. For infants and toddlers, a rear-facing car seat is best. Some models of car seats are convertible, so you can use the same car seat as your child grows. In Texas, a child safety seat is required for any child younger than 8 years old unless the child is taller than 4 feet 9 inches.
- When selecting a car seat or booster seat, make sure you choose one that is the right size for your child. Visit the Car Seat Finder (nhtsa.gov/campaign/

right-seat) on the National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) website to find the right car seat or booster seat.

- There are certified child passenger safety technicians throughout Texas who can help you install your car seat or check that the installation is safe and correct. The best part is this service is free. Use the NHTSA Car Seat Inspection (nhtsa.gov/vehicle-safety/car-seats-and-booster-seats) tool or Texas Department of State Health Services (DSHS) Safe Riders Car Seat Information for Parents (dshs.texas.gov/injury-prevention/safe-riders) to find an inspection station near you.
- DSHS Safe Riders can also answer car seat questions and assist in locating car seat resources for children with special needs. The Texas



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

Department of Transportation (TxDOT) web page (txdot.gov/safety/traffic-safety-campaigns/child-passenger-safety.html) is another great resource. Their Traffic Safety Specialists (TSSs) are certified child passenger safety technicians or instructors. For more information, visit the Click It or Ticket Texas Child Protection web page (texasclickitorticket.com/child_protection.html).

- When you switch to a booster seat and seat belt combination, make sure the belt is positioned safely. It should fit snugly over your child's chest and shoulder, and never over the neck or face. Also, the belt should never pass under their arm or behind their back.

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

For children with special health care needs, there can be additional challenges when it comes to vehicle safety. Fortunately, there are a variety of techniques and equipment available to help you meet those challenges. For more resources and information, visit the Child Restraint Options for Children with Special Health Care Needs web page (preventinjury.medicine.iu.edu). ■

FIND YOUR COMMUNITY AND FIND SUPPORT

Parenting a child with special needs can be overwhelming sometimes. It's important to realize that you're not alone. There are many resources out there that can help, and the most valuable resource of all is having a supportive network of other people — 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 some of what you're going through can be a great relief. Sharing ideas, strategies, and resources with other parents helps everyone and builds relationships that can carry you through challenging times. A great resource for connecting with other parents of children with special health care needs is Texas Parent to Parent (txp2p.org).

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

For more information about how you can access this type of support, as well as many other resources, visit the Counseling for Parents 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 many helpful education-related resources. ■

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:** 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 program. To find out if your drug store is enrolled, call us at **800-222-3986** or visit txvendordrug.com/providers/pharmacy-search. ■

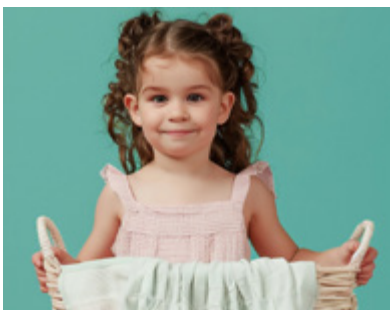
How to Prepare Your Child for Adulthood

Watching your child grow into an adult is an exciting but complicated time. It can be difficult to balance your urge to protect them with their need for more independence.

As a parent, you want to keep your child safe, but you also know how important it is to let them make decisions about their own life. Fortunately, as your child transitions to adulthood, there are many helpful steps you can take to support them along the way.

Raising a Responsible Child

Teaching your child about responsibility early on can give them confidence and independence. Small, everyday tasks like doing their own laundry, setting their morning alarm, and fixing a meal can show how ready they are to care for themselves. If your child is a teen, encourage them to schedule their own appointments, track their medications, and talk openly to their doctors and therapists about their well-being. This allows them to start taking care of their own health.



Talk to Your Child About Their Future

Set aside a dedicated time to talk to your child about their goals for adulthood. What makes them happy, and what are their strengths? What career are they thinking of, and what support do they need from you to pursue it?

Will they be ready to live on their own when they turn 18? Answers to questions like these can ease the pressure that comes with adult responsibilities and let your child know that they can turn to you for guidance.



Create a Transition Plan With Your Child

Once you talk to your child about their goals for their future, create a transition plan for the road ahead. Think about important factors like their medical care, housing arrangements, income, and career. You and your child should work together to create their transition plan so you both are involved in the process. If you're not sure where to start, visit navigatelifetexas.org/en, and select **Transition to Adulthood** for helpful tips and resources for planning your child's future.

Important Reminders for Parents

- Many health insurance plans change when the member turns 18, so be sure to verify your child's health care coverage at that age. Visit gottransition.org to see whether your child is ready

to start an adult health care model.

- If your child is older, show them how to set up a joint bank account to manage their finances.
- Offer to take your child to see their friends so you can encourage them to maintain strong social connections outside of school.
- Remember that there are many other parents just like you who are also going through this process. As you help your child plan for their future, you may need some support too. Visit Texas Parent to Parent at txp2p.org to find a support network for caregivers and parents just like you.



Applying for Guardianship of Your Child

If you believe that your child isn't ready or able to care for themselves at the age of 18, you can apply to be their legal guardian. A family lawyer can guide you through the guardianship process. Visit the State Bar of Texas at texasbar.com, or call **512-427-1463** to speak to a lawyer. ■

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**

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
800-222-3986

Boletín *para* Familias

Julio 2024

PRIMERA INFANCIA EN TEXAS

PÁGINA 11

P. 10

Mantenerse
seguro dentro o
cerca del agua

P. 14

Cómo preparar
a su hijo para la
adulthood

P. 7

Oficinas regionales
de servicios médicos

Mantenerse seguro dentro o cerca del agua

Los días soleados de verano con frecuencia significan que se pasa más tiempo dentro o cerca del agua, por lo que siempre debe tener en cuenta la seguridad en el agua. El ahogamiento es la segunda causa más frecuente de muerte en niños pequeños y puede ocurrir en segundos. Veamos formas de mantener seguro a su hijo

Aprender RCP

La reanimación cardiopulmonar (RCP) puede mejorar significativamente las posibilidades de supervivencia si hay una emergencia en el agua. Comuníquese con los hospitales locales, los departamentos de bomberos u otras organizaciones sin fines de lucro para saber cuándo se ofrecen clases gratis de RCP. Los sitios web de la Cruz Roja Americana y la Asociación Americana del Corazón tienen buscadores de cursos para ayudarlo a encontrar un curso de capacitación en RCP cerca de usted.

Seguridad en la piscina

- Asegúrese de que la piscina tenga una valla en todos los lados. La valla debe tener al menos 4 pies de alto y las tablillas no deben estar separadas más de 4 pulgadas.
- Ponga las mesas y sillas lejos de la valla de la piscina para evitar que su hijo trepe por estas.
- Nunca deje que su hijo juegue dentro o alrededor de una piscina sin supervisión.
- Acompañe a su hijo a lecciones de natación y clases de seguridad en el agua desde muy pequeño, especialmente si tiene una piscina en casa.
- Después de nadar, quite los juguetes del área de la piscina para que su hijo no intente alcanzarlos más tarde.

- Manténgase siempre cerca de sus niños pequeños cuando estén en la piscina. No use un flotador para mantener a su hijo fuera del agua cuando no pueda supervisarlo.
- Un “supervisor del agua” siempre debe vigilar a los niños mayores en el agua. Si tiene un evento que durará mucho tiempo, haga que los adultos que sean buenos nadadores se turnen para observar.
- Mantenga siempre cerca el equipo de rescate y un teléfono cuando usted o sus hijos estén en la piscina.

Seguridad alrededor del agua

- Quite o evite los riesgos en el agua y el patio trasero, como bebederos, fuentes, estanques e incluso bebederos para mascotas. Un niño pequeño puede ahogarse en tan solo una pulgada de agua.
- Vacíe los recipientes de agua inmediatamente después de su uso para evitar que su hijo caiga al agua.
- Bloquee el acceso no supervisado al baño para evitar accidentes por ahogamiento en un inodoro o bañera.
- Siempre haga que su hijo use un flotador aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos, como un chaleco salvavidas, cuando esté cerca de un lago, río u océano. ■



Salud mental y cómo obtener la ayuda que necesita

Si cuida a un niño o adolescente, es importante estar atento a cualquier problema de salud mental que pueda estar enfrentando. Detectar estos problemas a tiempo puede marcar una gran diferencia a la hora de garantizar que sus hijos estén felices y saludables.

A veces, determinar si su hijo tiene problemas de salud mental puede ser complicado. Es posible que empiece a actuar un poco diferente, como estar de mal humor, no comer como de costumbre o tener problemas para dormir. Si tiene hijos adolescentes, puede que note que se alejan de sus amigos, que no les va tan bien en la escuela o que se quejan de sentirse enfermos sin una razón clara. Detectar estos cambios desde el principio es clave para darles la ayuda que necesitan lo antes posible.

Es importante saber que muchos niños y adolescentes enfrentan problemas de salud mental y no es nada de qué avergonzarse. La buena noticia es que hay mucha ayuda disponible. El sitio web mentalhealthtx.org/es es un gran recurso que las familias pueden usar si creen que su hijo tiene dificultades. También es una guía útil para encontrar el tipo de apoyo adecuado para su hijo, para usted o para cualquier familiar que lo necesite.

Cuidar la salud mental es tan importante como cuidar la salud física. Pedir ayuda con problemas de salud mental es el primer paso en el camino hacia sentirse mejor. Saber qué señales buscar y dónde encontrar ayuda le da el poder de apoyar a su hijo y los recursos como mentalhealthtx.org/es pueden darle la determinación y la tranquilidad que necesita. Recuerde, no está solo. Hay ayuda para usted. ■

Primera infancia en Texas

Todos los padres enfrentan retos, por lo que es importante tener mucho apoyo durante la paternidad. Puede encontrar muchos programas útiles para usted y su hijo pequeño en earlychildhood.texas.gov/es. Explore las siguientes páginas del sitio web para encontrar una lista de recursos para sus necesidades e intereses específicos:

- **Salud y desarrollo:** en esta página, obtendrá información importante sobre las necesidades nutricionales y de atención médica de su hijo. También encontrará hitos frecuentes del desarrollo para supervisar el desarrollo de su hijo. Puede inscribirse para recibir exámenes de detección de autismo gratis y leer sobre redes como Asistencia Técnica para la Primera Infancia, que pueden ayudarlo a entender cualquier retraso en el desarrollo que pueda afectar a su hijo.
- **Crianza de los hijos:** aquí puede encontrar una lista de consejos y talleres para padres que pueden crear un ambiente seguro y enriquecedor para su hijo. También puede ver artículos y videos sobre muchos temas importantes, incluyendo la prevención de lesiones infantiles. Seleccione **Aprendizaje en casa** para actividades de enseñanza que puede hacer en su casa.
- **Cuidado y educación infantil:** esta página lo ayuda a elegir el proveedor de cuidado infantil y el programa de educación temprana adecuados para su hijo. También puede encontrar recursos de educación que pueden ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela.
- **Programas de elegibilidad:** las familias que necesitan asistencia económica pueden usar esta página para obtener información sobre becas y servicios como el Programa de seguro médico para niños (CHIP), que ayuda a los padres con atención médica, consejos nutricionales y otras necesidades esenciales. ■



¡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 **800-222-3986**.

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. ■

Cómo proteger a sus seres queridos

Cómo mantener seguro a su hijo en un vehículo

Desde los asientos de seguridad para el auto hasta los cinturones de seguridad, es importante mantener seguros a los niños cada vez que viajan en un vehículo. Usar un asiento de seguridad, un asiento elevado o un cinturón de seguridad adecuado para las necesidades de desarrollo, edad, altura y peso de su hijo puede protegerlo de lesiones o incluso de la muerte. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a mantener seguro a su hijo:

- Use el tipo de asiento adecuado para la edad, la altura y el peso de su hijo. Para bebés y niños pequeños, lo mejor es un asiento de seguridad orientado hacia atrás. Algunos modelos de asientos de seguridad para el auto son convertibles, por lo que la puede usar a medida que su hijo crece. En Texas, se requiere un asiento de seguridad para niños para cualquier niño menor de 8 años, a menos que mida más de 4 pies y 9 pulgadas.
- Si elige un asiento de seguridad o un asiento elevado, asegúrese de elegir uno que sea del tamaño adecuado para su hijo. Visite el buscador de asientos de seguridad (nhtsa.gov/es/campaign/protectidos) en el sitio web

de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras (NHTSA) para encontrar el asiento de seguridad o el asiento elevado adecuado.

- Hay técnicos certificados en seguridad de niños en todo Texas que pueden ayudarlo a instalar el asiento de seguridad o verificar que dicha instalación sea segura y correcta. La mejor parte es que este servicio es gratis. Use la herramienta de inspección de asientos de seguridad de la NHTSA (nhtsa.gov/es/seguridad-de-vehiculos/car-seats-y-asientos-elevados-booster-seats) o la Información sobre asientos de seguridad para padres del Departamento de Servicios de Salud del estado de Texas (DSHS) (dshs.texas.gov/es/injury-prevention/safe-riders) para encontrar una estación de inspección cerca de usted.
- DSHS Safe Riders también puede responder preguntas sobre asientos de seguridad y ayudar a identificar recursos sobre asientos para niños con necesidades especiales. La página web del Departamento de Transporte de Texas (TxDOT) (txdot.gov/safety/traffic-

EDAD (AÑOS)

NACIMIENTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13+
Asiento para el auto que mire hacia atrás													
Asiento para el auto mirando hacia adelante													
Asiento elevado													
Cinturón de seguridad													

safety-campaigns/child-passenger-safety.html) es otro gran recurso. Sus especialistas en seguridad vial (TSS) son técnicos o instructores certificados en seguridad de pasajeros infantiles. Para obtener más información, visite la página web Click It or Ticket Texas Child Protection en inglés (**texasclickitorticket.com/child_protection.html**).

- Cuando cambie a una combinación de asiento elevado y cinturón de seguridad, asegúrese de que el cinturón esté puesto de forma segura. Debe quedar bien ajustado sobre el pecho y el hombro de su hijo, y nunca sobre el cuello o la cara. Además, el cinturón nunca debe pasar por debajo del brazo o por detrás de la espalda.
- Si su hijo ya superó la edad para usar asientos de seguridad para auto y elevadores y puede abrocharse el cinturón por sí solo, comunique esa expectativa

firmente y no empiece a conducir hasta que el cinturón de seguridad de su hijo esté abrochado de manera segura.

- Haga que su hijo viaje en el asiento trasero hasta que tenga al menos 13 años.
- Finalmente, dé el ejemplo: use siempre el cinturón de seguridad.

Para los niños con necesidades especiales de atención médica, puede haber retos adicionales relacionados con la seguridad del vehículo. Afortunadamente, hay distintas técnicas y equipos disponibles para ayudarlo a enfrentar esos retos. Para obtener más recursos e información, visite la página web Opciones de asientos de seguridad para niños con necesidades especiales de atención médica en inglés (**preventinjury.medicine.iu.edu**). ■

ENCUENTRE SU COMUNIDAD Y SOPORTE

Criar a un niño con necesidades especiales a veces puede ser abrumador. Es importante darse cuenta de que no está solo. Hay muchos recursos que pueden ayudar, y el recurso más valioso de todos es tener una red de apoyo de otras personas, desde familiares y miembros 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 entienda parte de lo que está pasando puede ser un gran alivio. Compartir ideas, estrategias y recursos con otros padres ayuda a todos y construye relaciones que pueden ayudarlo a superar tiempos difíciles. Un gran recurso para conectarse con otros padres de niños con necesidades médicas especiales es Texas Parent to Parent (**txp2p.org/es**).

La consejería profesional es otro recurso que puede usar para ayudar a aliviar el estrés y superar los retos de la crianza de hijos. Incluso si cree que no puede permitirse el lujo de recibir consejería profesional, sepa que hay ayuda disponible.

Para obtener más información sobre cómo puede acceder a este tipo de apoyo, y a muchos otros recursos, visite la página de Consejería para 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/es**) también ofrece muchos recursos útiles relacionados con la educación. ■

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:** 025417/**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 **800-222-3986** o visite **txvendordrug.com/providers/pharmacy-search**. ■

Cómo preparar a su hijo para la adultez

Ver a su hijo crecer hasta convertirse en adulto es un momento emocionante pero complicado. Puede ser difícil equilibrar su necesidad de protegerlo con su necesidad de mayor independencia.

Como padre, quiere que su hijo esté seguro, pero también sabe lo importante que es dejarlo tomar decisiones sobre su vida. Afortunadamente, a medida que su hijo crece, hay muchos pasos útiles que puede tomar para apoyarlo en el camino.

Criar a un niño responsable

Enseñarle a su hijo sobre la responsabilidad desde el principio puede darle confianza e independencia. Las tareas pequeñas y cotidianas, como lavar su propia ropa, poner la alarma a la mañana y preparar una comida, pueden mostrar cuán preparados están para cuidar de sí mismos. Si su hijo es adolescente, anímelo a programar sus propias citas, hacer un seguimiento de sus medicamentos y hablar abiertamente con sus médicos y terapeutas sobre su bienestar. Esto le permite empezar a cuidar de su propia salud.



Hable con su hijo sobre su futuro

Dedique un momento para hablar con su hijo sobre sus objetivos para la adultez. ¿Qué los hace felices y cuáles son sus fortalezas? ¿En qué carrera están pensando y qué apoyo necesitan de usted para seguirla? ¿Estarán preparados para vivir solos cuando cumplan 18 años? Las

respuestas a preguntas como estas pueden aliviar la presión de las responsabilidades de los adultos y hacerle saber a su hijo que puede acudir a usted para ayudarlo.



Cree un plan de transición con su hijo

Una vez que hable con su hijo sobre sus objetivos para el futuro, cree un plan de transición para el camino que le espera. Piense en factores importantes como su atención médica, adaptaciones para la vivienda, ingresos y carrera. Usted y su hijo deben trabajar juntos para crear su plan de transición para que ambos participen en el proceso. Si no está seguro de dónde empezar, visite navigatelifetexas.org/es y seleccione Transición a la edad adulta para obtener consejos y recursos útiles para planificar el futuro de su hijo.

Recordatorios importantes para los padres

- Muchos planes de seguro médico cambian cuando el miembro cumple 18 años, así que asegúrese de verificar la cobertura de atención médica de su hijo a esa edad. Visite gottransition.org en inglés para ver si su hijo está preparado

para iniciar un modelo de atención médica para adultos.

- Si su hijo es mayor, enséñele cómo configurar una cuenta bancaria conjunta para administrar sus finanzas.
- Lleve a su hijo a ver a sus amigos para animarlo a mantener conexiones sociales fuertes fuera de la escuela.
- Recuerde que hay muchos otros padres como usted que también están pasando por este proceso. Mientras ayuda a su hijo a planificar su futuro, es posible que usted también necesite algo de apoyo. Visite Texas Parent to Parent en txp2p.org/es para encontrar una red de apoyo para cuidadores y padres como usted.

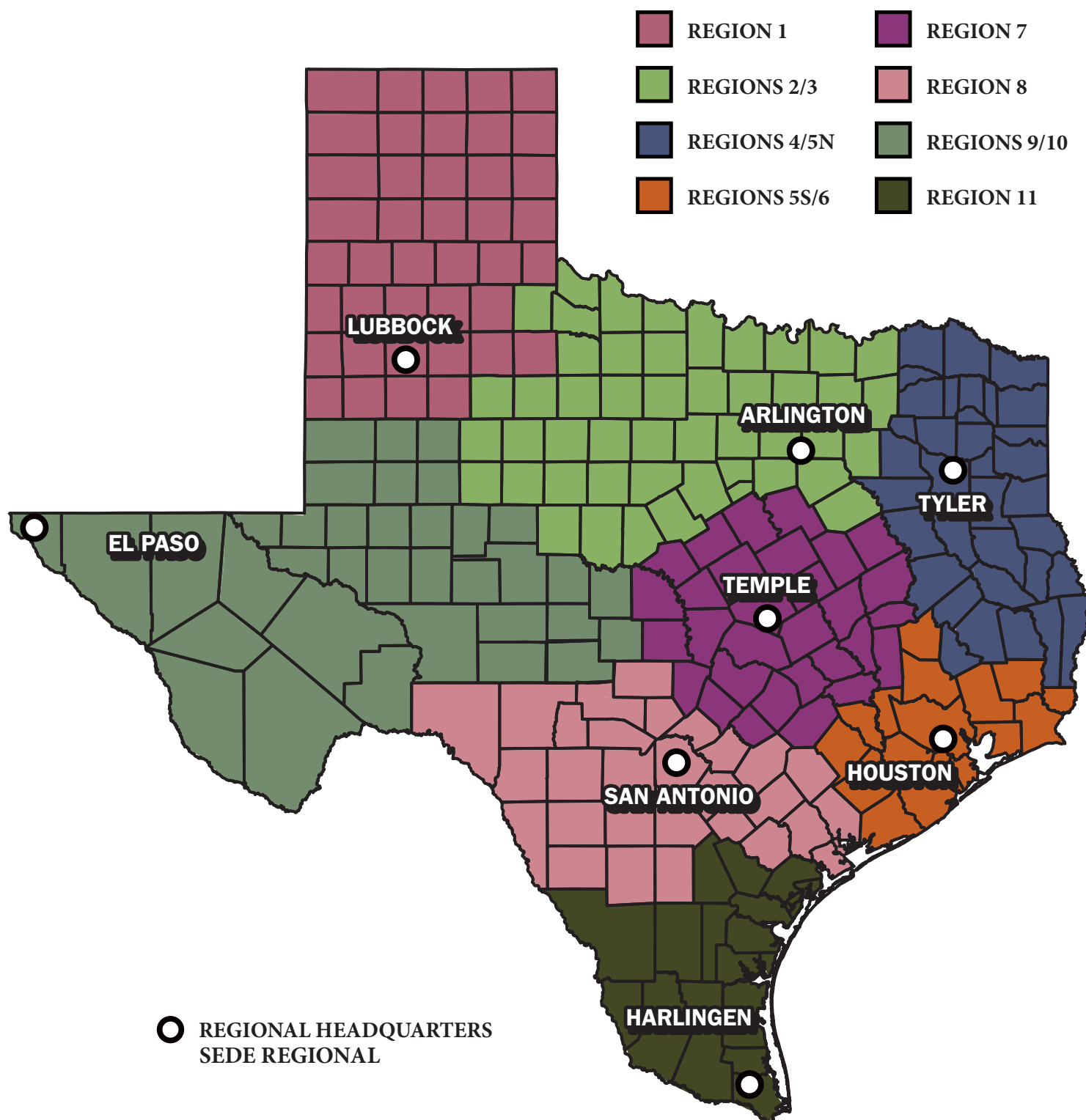


Solicitar la tutela de su hijo

Si cree que su hijo no está preparado o no es capaz de cuidar de sí mismo a los 18 años, puede solicitar ser su tutor legal. Un abogado de familia puede guiarlo en el proceso de la tutela. Visite el Colegio de Abogados del estado de Texas en texasbar.com en inglés o llame al **512-427-1463** para hablar con un abogado. ■

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

July 2024
Julio 2024