

Newsletter *for* Families

October 2024

HOLIDAY SAFETY TIPS

PAGE 2

P. 3

Understanding
Hidden Disabilities

P. 5

2-1-1 Texas Connects
You to Help

P. 7

Health Service
Regional Offices

HOLIDAY SAFETY TIPS

HELP ENSURE A HAPPY, HEALTHY HOLIDAY SEASON

Holidays are a time of joy and celebration, but they can also be overwhelming for children with special health care needs. As parents and caregivers, we want to create safe and comfortable spaces for our kids during holiday activities. Here are some helpful tips to make your home festive and safe for everyone.

Create a “Safe Space”

Before the festivities begin, set up a quiet area for your child if they need one. This can be their special spot to go to if things get too noisy or busy. It can be in a quieter part of the room or even a small tent. You can fill it with their favorite toys, blankets or calming items.

Be Careful with Decorations

When decorating your home, keep safety in mind:

- Use flame-resistant decorations, especially near candles or fireplaces.
- Keep small or breakable items and ornaments out of reach. These can be choking hazards.
- If you have a Christmas tree, consider putting a baby gate around it to keep little ones safe.
- Be cautious with artificial snow sprays. They can irritate lungs if inhaled.
- Wash your hands after handling holiday lights. Some may have lead in their coating.



Watch Out for Plants

Some holiday plants can make children and pets sick if they are eaten. Keep mistletoe, holly, and poinsettias away from curious hands and mouths.

Prepare Your Child

To help your child get ready for holiday gatherings, try these tips:

- Show them pictures of expected guests that they might not see very often.
- Tell them what to expect during the event, like when dinner will be or if there will be a gift exchange.
- Let them bring a favorite toy or comfort item.



Keep small or breakable items and ornaments out of reach.

Involve Your Child

Here are some ways for your child to participate, so they'll feel like they're a part of making the holiday special:

- Let them help with simple tasks, like handing out napkins at dinner.
- Help them pick out or make small gifts for family members.
- Create a family activity your child would enjoy, like sharing what everyone is thankful for.

It's okay to adapt traditions to fit your family's needs. The most important thing is spending time together in a way that's comfortable for everyone. ■

Understanding Hidden Disabilities

When we think of disabilities, we often picture things we can see, like wheelchairs or guide dogs. But many disabilities are hidden from view. These hidden disabilities can affect a person's movements, senses or activities in ways that aren't obvious to others.

Some common hidden disabilities in children include:

- Mental health conditions.
- Autism spectrum disorder.
- Chronic pain or fatigue.
- Mild cerebral palsy.
- Learning disabilities.
- Hearing or vision problems.
- Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD).
- Allergies.
- Speech impairments.

Children with hidden disabilities often face unique challenges. People may not understand or believe that the child has a disability. This can lead to unfair judgments about the child's behavior or the parent's caregiving.

As parents and caregivers, we can help our children and others understand hidden disabilities better. Here are some tips:

- **Talk openly about differences.** Explain to your child that everyone has strengths and challenges, some we can see and some we can't.
- **Use simple, clear language.** For example, "Some kids' brains work differently, so they might need extra help to focus or learn."

- **Teach respect for all types of disabilities.** Tell your child that it's not okay to use hurtful words.
- **Encourage questions.** Create a safe space for your child to ask about disabilities they don't understand.
- **Focus on similarities.** Help your child find things in common with peers who have disabilities.
- **Be a good example.** Show kindness and patience to others, especially when you see challenging behaviors in public.
- **Prepare your child.** If they have a hidden disability, help them practice explaining it to others if they choose to.
- **Connect with other families.** Finding support from others who understand can be very helpful.

Every child is unique. By teaching our kids about hidden disabilities, we're helping create a more understanding world for everyone.

If you're struggling with others' reactions to your child's hidden disability, know that you're not alone. Your child's needs come first, and you're doing a great job supporting them.

By working together and sharing our experiences, we can increase awareness and acceptance of hidden disabilities in our communities. ■



REMEMBER!

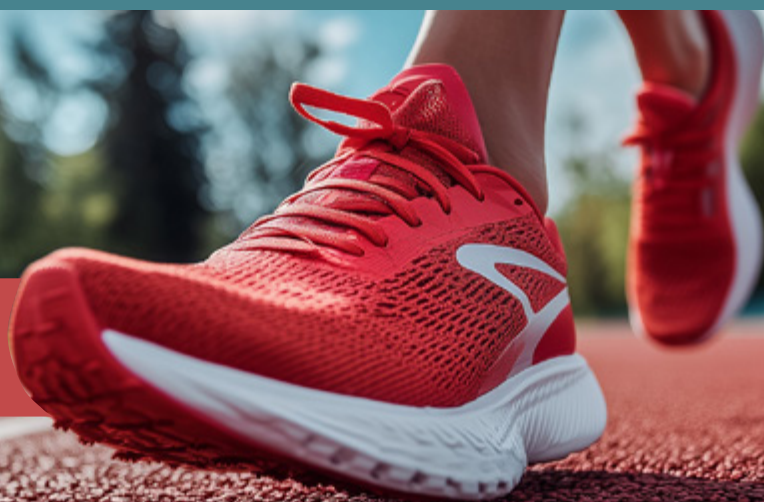
You must reapply to the **CSHCN Services Program** every 12 months. Send your renewal application to the health services office nearest you. If you need help filling out your application, the staff at your local office can help you. To find an office, see page 7, or call **800-222-3986**.

Important: Continuous Medicaid coverage, which was authorized by the federal government in response to the 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, visit the HHS End of Continuous Medicaid Coverage webpage at hhs.texas.gov/services/health/medicaid-chip/end-continuous-medicaid-coverage. ■

LET'S GET MOVING!



Physical activity is important for everyone, especially children and teens. For kids with special health care needs, staying active can be even more beneficial. Let's explore why movement matters and how we can help our children get moving.

Why Is Physical Activity So Great?

Moving our bodies does wonderful things for both physical and mental health. It can:

- ▶ Make muscles and bones stronger.
- ▶ Help with weight control.
- ▶ Improve sleep.
- ▶ Boost mood and self-esteem.
- ▶ Reduce stress and anxiety.
- ▶ Help with focus and learning.
- ▶ Build social skills and friendships.

For children with disabilities, physical activity can also help with daily tasks and independence.

How Much Activity Do Kids Need?

Experts say that children and teens should aim for at least 60 minutes of moderate to vigorous activity every day. This might sound like a lot, but it doesn't have to happen all at once. Short bursts of activity throughout the day add up.

Getting Started

- ▶ Talk to your child's doctor about safe activities for your child.
- ▶ Ask your child what activities they'd like to try.
- ▶ Start small and build up gradually.
- ▶ Make it fun. Choose activities that your child enjoys.
- ▶ Be a role model by being active yourself.

Ideas for Staying Active

- ▶ Walking or wheeling around the neighborhood.
- ▶ Dancing to some favorite music.
- ▶ Swimming.
- ▶ Adapted sports like basketball or soccer.
- ▶ Yoga or stretching.
- ▶ Active video games like Wii Fit.

Tips for Success

- ▶ Set a regular time for activity each day.
- ▶ Keep equipment like balls or jump ropes easily available.

- ▶ Use visual schedules to help your child know when it's time to be active.
- ▶ Break activities into small, manageable steps.
- ▶ Offer lots of praise and encouragement.
- ▶ Join in. Make physical activity a family affair.

Overcoming Challenges

Some children may face barriers to being active. Here are some ways to help:

- ▶ Look for adaptive equipment or modified activities.
- ▶ Check with local recreation centers for inclusive programs.
- ▶ Ask about accommodations at school for PE class.
- ▶ Consider at-home exercise videos designed for kids with different abilities.

Movement can make a big difference in your child's health and happiness. So get creative, have fun and get moving together. ■

2-1-1 TEXAS CONNECTS YOU TO HELP

Are you looking for help but don't know where to start? 2-1-1 Texas is here for you. It's a free service that connects Texans with the resources they need 24/7.

What is 2-1-1 Texas?

2-1-1 Texas provides accurate, well-organized, and easy-to-find information from state and local health and human services programs.

What kind of help can you find?

2-1-1 Texas can help you find resources for:

- Housing and shelter.
- Food and nutrition.
- Health and medical care.
- Support for children with special needs.
- Child care and education.
- Support for older adults and people with disabilities.
- Mental health and substance use support.
- Employment assistance.

How to Use 2-1-1 Texas

1. Dial **2-1-1** or **877-541-7905**.
2. Visit **211texas.org** and:
 - Search by keyword or Zip code.
 - Use the "Guided Search" to find services by category.
 - Chat with a person who can help you find services.

When you call or visit the website, you'll be connected to information about services near you. The people at 2-1-1 Texas are ready to help. They'll listen to your needs and point you in the right direction.

2-1-1 Texas is available for all Texans, including families of children with special health care needs. Don't hesitate to reach out. Help is just a call or click away. ■



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**. ■

WINTER CLEANING TIPS FOR CYSTIC FIBROSIS

Keeping a clean home is important for everyone. However, it takes on extra importance in homes where children with cystic fibrosis (CF) live.

People with CF are especially vulnerable to infections from bacteria and viruses, so let's keep our homes clean for ourselves and those we care for.

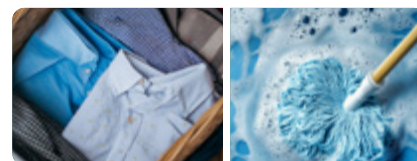
The easiest step to take is also one of the most important: **washing hands** with soap and water. This should be the first thing anyone does after returning home from being outside, and after every meal and bathroom break.



It's also important to use disinfectant to **regularly wipe counters** and other surfaces. Make sure the products you use don't contain ammonia, bleach, or artificial fragrances. These substances can be harmful to those with vulnerable lungs, like people with CF.

Any objects that are touched regularly, such as keys, phones, toys, and remote controls, should also be cleaned regularly.

Another good practice for home hygiene is to **change clothes frequently**. Ideally, whenever someone comes back in the house after being away, they should change into clean clothes.



Lastly, the **floors** in your home should be **regularly swept or vacuumed**. Unseen particles on the floor can easily contain germs, which will circulate back into the air when disturbed.

Following these tips will help keep you and those in your care safe and healthy. ■

HOW CAN CASE MANAGEMENT HELP YOU?

When you get services through the CSHCN Services Program, you can also get case management services. Case managers are social workers and nurses who know about health care resources and support services in the area where you live. The case manager looks for the right services while respecting your family's cultural beliefs, traditions, and values.

A case manager can help you and your family:

- Find a doctor, a dentist, or other health care providers.
- Plan and set up appointments, coordinate care, and learn what to ask at each visit.
- Find agencies and organizations that can offer services.

- Plan the transition for teenagers and young adults moving into adult health care and independent living.

How do you ask for a case manager?

- **Go to the Public Health Regions map.** Find the region in which you live. Each region has a Health Service Regional Office.
- **Go to the Health Service Regional Offices section.** Find the office and phone number for your region. For example, if you live in Wichita Falls, look for Health Service Regions 2/3 in Arlington.
- **Call your Health Service Regional Office.** Ask for case management services. The office will tell you about the local office closest to you and how case management can help your family. ■

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:**

- ☐ 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

Octubre 2024

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA LAS FESTIVIDADES

PÁGINA 10

P. **11**

Cómo entender
las discapacidades
ocultas

P. **13**

El 2-1-1 de Texas lo
conecta con ayuda

P. **7**

Oficinas regionales
de servicios médicos

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA LAS FESTIVIDADES

Ayude a garantizar una temporada festiva feliz y saludable

Las festividades son un momento de alegría y celebración, pero también pueden resultar abrumadoras para los niños con necesidades médicas especiales. Como padres y cuidadores, queremos crear espacios seguros y cómodos para nuestros niños durante las actividades festivas. Aquí hay algunos consejos útiles para que su casa sea festiva y segura para todos.

Cree un “espacio seguro”

Antes de que comiencen las fiestas, establezca una zona tranquila para su hijo si la necesita. Puede ser el lugar especial al que acuda si las cosas se ponen demasiado ruidosas o ajetreadas. Puede ser en una parte más tranquila de la habitación o incluso en una pequeña tienda de campaña. Puede llenar este lugar con sus juguetes, mantas u objetos calmantes favoritos.

Tenga cuidado con las decoraciones

A la hora de decorar su casa, tenga en cuenta la seguridad:

- Use decoraciones resistentes al fuego, especialmente cerca de velas o chimeneas.
- Mantenga los objetos y adornos pequeños o frágiles fuera de su alcance. Pueden provocar asfixia.
- Si tiene un árbol de Navidad, considere poner una barrera para bebés alrededor para mantener seguros a los más pequeños.
- Tenga cuidado con los aerosoles de nieve artificial. Su contenido puede irritar los pulmones si se inhala.
- Lávese las manos después de manipular las luces festivas. Algunas pueden tener plomo en su revestimiento.



Cuidado con las plantas

Algunas plantas festivas pueden enfermar a los niños y a las mascotas si se las comen. Mantenga el muérdago, el acebo y las flores de pascua lejos del alcance de manos y bocas curiosas.

Prepare a su hijo

Para ayudar a su hijo a prepararse para las reuniones festivas, pruebe estos consejos:

- Muéstrole fotografías de invitados esperados que quizás no vea con mucha frecuencia.
- Dígale qué esperar durante el evento, como cuándo se servirá la cena o si habrá un intercambio de regalos.
- Permítale traer su juguete favorito o un objeto reconfortante.



▲
Mantenga los objetos y adornos pequeños o frágiles fuera de su alcance.

Haga participar a su hijo

Aquí hay algunas maneras de que su hijo participe y sienta que contribuye a que las festividades sean especiales:

- Permítale ayudar con tareas sencillas, como repartir servilletas durante la cena.
- Ayúdalo a elegir o hacer pequeños obsequios para los familiares.
- Cree una actividad familiar que a su hijo le guste, como compartir aquello por lo que todos están agradecidos.

Está bien adaptar las tradiciones para que se ajusten a las necesidades de su familia. Lo más importante es pasar tiempo juntos de una manera que sea cómoda para todos. ■

Cómo entender las discapacidades ocultas

Cuando pensamos en discapacidades, a menudo nos imaginamos cosas que podemos ver, como sillas de ruedas o perros guía. Pero muchas discapacidades están ocultas a la vista. Estas discapacidades ocultas pueden afectar los movimientos, los sentidos o las actividades de una persona de maneras que no son obvias para los demás.

Algunas discapacidades ocultas frecuentes en los niños incluyen:

- Condiciones de salud mental.
- Desorden del espectro autista.
- Dolor o fatiga crónicos.
- Parálisis cerebral leve.
- Discapacidades en el aprendizaje.
- Problemas de audición o de la vista.
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD).
- Alergias.
- Deficiencias del habla.

Los niños con discapacidades ocultas a menudo enfrentan dificultades particulares. Las personas pueden no entender o creer que el niño tiene una discapacidad. Esto puede llevar a juicios injustos sobre el comportamiento del niño o el cuidado de los padres.

Como padres y cuidadores, podemos ayudar a nuestros hijos y a otras personas a comprender mejor las discapacidades ocultas. Estos son algunos consejos:

- **Hable abiertamente sobre las diferencias.** Explíquelo a su hijo que todos tenemos fortalezas y dificultades, algunas que podemos ver y otras que no.
- **Use un lenguaje sencillo y claro.** Por ejemplo, “El cerebro de algunos niños funciona de manera diferente, por

lo que es posible que necesiten ayuda adicional para concentrarse o aprender”.

- **Enseñe a respetar todo tipo de discapacidades.** Dígale a su hijo que no está bien usar palabras hirientes.
- **Anime a que haga preguntas.** Cree un espacio seguro para que su hijo pregunte sobre discapacidades que no entiende.
- **Céntrese en las similitudes.** Ayude a su hijo a encontrar cosas en común con sus compañeros que tienen discapacidades.
- **Sea un buen ejemplo.** Muestre amabilidad y paciencia con los demás, especialmente cuando vea comportamientos desafiantes en público.
- **Prepare a su hijo.** Si tiene una discapacidad oculta, ayúdelo a practicar cómo explicársela a los demás si elige hacerlo.
- **Conéctese con otras familias.** Encontrar el apoyo de otras personas que comprendan puede ser muy útil.

Cada niño es único. Al enseñarles a nuestros hijos sobre las discapacidades ocultas, estamos ayudando a crear un mundo más comprensivo para todos.

Si tiene dificultades con las reacciones de los demás ante la discapacidad oculta de su hijo, sepa que no está solo. Las necesidades de su hijo son lo primero, y usted está haciendo un gran trabajo apoyándolo.

Trabajando juntos y compartiendo nuestras experiencias, podemos aumentar la conciencia y la aceptación de las discapacidades ocultas en nuestras comunidades. ■



¡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, 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, visite la página web de HHS Fin de la cobertura continua de Medicaid en hhs.texas.gov/es/servicios/salud/medicaid-chip/fin-de-la-cobertura-continua-de-medicaid. ■

¡Pongámonos en Marcha!



La actividad física es importante para todos, especialmente para los niños y adolescentes. Para los niños con necesidades médicas especiales, mantenerse activos puede ser aún más beneficioso. Exploreemos por qué es importante el movimiento y cómo podemos ayudar a nuestros hijos a moverse.

¿Por qué es tan buena la actividad física?

Mover nuestros cuerpos hace cosas maravillosas para la salud física y mental. Puede:

- ▶ Fortalecer los músculos y los huesos.
- ▶ Ayudar a controlar el peso.
- ▶ Mejorar el sueño.
- ▶ Mejorar el estado de ánimo y la autoestima.
- ▶ Reducir el estrés y la ansiedad.
- ▶ Ayudar con la concentración y el aprendizaje.
- ▶ Fomentar las competencias sociales y las amistades.

Para los niños con discapacidades, la actividad física también puede ayudar con las tareas diarias y la independencia.

¿Cuánta actividad necesitan los niños?

Experts say that children and teens
Los expertos dicen que los niños y adolescentes deben intentar hacer al menos 60 minutos de actividad moderada a intensa todos los días. Puede parecer mucho, pero no tiene por qué hacerse todo de corrido.

Los períodos de actividad breves e intensos a lo largo del día suman.

Cómo comenzar

- ▶ Hable con el médico de su hijo sobre actividades seguras para él.
- ▶ Pregúntele a su hijo qué actividades le gustaría probar.
- ▶ Empiece poco a poco y vaya aumentándolas gradualmente.
- ▶ Hágalas divertidas. Elija actividades que le gusten a su hijo.
- ▶ Sirva de ejemplo y haga actividad física.

Ideas para mantenerse activo

- ▶ Camine o dé vueltas en bicicleta por el barrio.
- ▶ Baile con su música favorita.
- ▶ Haga natación.
- ▶ Haga deportes adaptados como baloncesto o fútbol.
- ▶ Haga yoga o estiramientos.
- ▶ Pruebe videojuegos activos como Wii Fit.

Consejos para el éxito

- ▶ Fije un horario habitual de actividad cada día.

- ▶ Tenga a mano equipos como pelotas o cuerdas para saltar.
- ▶ Use agendas visuales para ayudar a su hijo a saber cuándo es hora de estar activo.
- ▶ Divida las actividades en pasos pequeños y manejables.
- ▶ Ofrezca muchos elogios y aliento.
- ▶ Participe. Haga de la actividad física algo familiar.

Cómo superar las dificultades

Algunos niños pueden enfrentar obstáculos para mantenerse activos. Aquí hay algunas maneras de ayudar:

- ▶ Busque equipos adaptables o actividades modificadas.
- ▶ Consulte con los centros de recreación locales para conocer los programas inclusivos.
- ▶ Pregunte sobre adaptaciones en la escuela para la clase de educación física (PE).
- ▶ Considere usar videos de ejercicios en casa diseñados para niños con diferentes habilidades.

El movimiento puede marcar una gran diferencia en la salud y la felicidad de su hijo, así que sean creativos, diviértanse y muévanse juntos. ■

EL 2-1-1 DE TEXAS LO CONECTA CON AYUDA

¿Está buscando ayuda, pero no sabe por dónde empezar? El 2-1-1 de Texas está aquí para ayudarlo. Es un servicio gratuito que conecta 24/7 a los texanos con los recursos que necesitan.

¿Qué es el 2-1-1 de Texas?

El 2-1-1 de Texas da información precisa, bien organizada y fácil de encontrar sobre programas de salud y servicios humanos estatales y locales.

¿Qué tipo de ayuda puede encontrar?

El 2-1-1 de Texas puede ayudarlo a encontrar recursos para:

- Vivienda y refugio.
- Alimentos y nutrición.
- Salud y atención médica.
- Apoyo a niños con necesidades especiales.
- Cuidado y educación infantil.
- Apoyo para adultos mayores y personas con discapacidad.
- Apoyo para tratar la salud mental y el consumo de sustancias.
- Ayuda para obtener empleo.

Cómo usar el 2-1-1 de Texas

1. Marque 2-1-1 u **877-541-7905**.
2. Visite **211texas.org** y:
 - Busque por palabra clave o código postal.
 - Use la “Búsqueda guiada” para encontrar servicios por categoría.
 - Chatee con una persona que pueda ayudarlo a encontrar servicios.

Cuando llame o visite el sitio web, lo conectarán con información sobre los servicios cercanos. La gente del 2-1-1 de Texas está lista para ayudar. Escucharán sus necesidades y le indicarán dónde ir.

El 2-1-1 de Texas está disponible para todos los texanos, incluyendo las familias de niños con necesidades médicas especiales. No dude en comunicarse. La ayuda está a solo una llamada o un clic de distancia. ■



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**. ■

CONSEJOS DE LIMPIEZA INVERNAL PARA LA FIBROSIS QUÍSTICA

Mantener una casa limpia es importante para todos. Sin embargo, adquiere una importancia extra en las casas donde viven niños con fibrosis quística (CF).

Las personas con CF son especialmente vulnerables a infecciones causadas por bacterias y virus, así que mantengamos limpias nuestras casas para nosotros y nuestros seres queridos.

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 después de regresar a casa tras haber estado fuera y después de cada comida y de ir al baño.

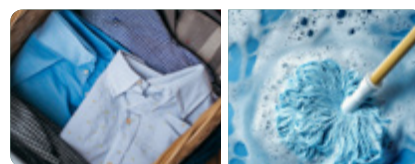


También es importante usar desinfectante para **limpiar periódicamente las encimeras** y otras superficies. Asegúrese de que los productos que use no contengan amoníaco, lejía ni fragancias artificiales. Estas sustancias pueden ser perjudiciales para quienes tienen pulmones vulnerables, como las personas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

Todos los objetos que se toquen con frecuencia, como llaves, teléfonos,

juguets y controles remotos, también deben limpiarse con frecuencia.

Otra buena práctica para la higiene en casa es **cambiarse de ropa** con frecuencia. Lo ideal es que cada vez que alguien regrese a casa después de haber estado fuera, se ponga ropa limpia.



Por último, los **pisos** de su casa deben **barrerse o aspirarse habitualmente**. Las partículas invisibles del piso pueden contener microbios. Cuando se las mueve, estos microbios vuelven a circular en el aire. Siguiendo estos consejos, usted y sus seres queridos estarán seguros y sanos. ■

¿CÓMO PUEDE AYUDARLO LA ADMINISTRACIÓN DE CASOS?

Cuando obtiene servicios a través del Programa CSHCN, también puede obtener servicios de administración de casos. Los administradores de casos son trabajadores sociales y enfermeros que conocen los recursos de atención médica y los servicios de apoyo en la zona donde vive. El administrador de casos busca los servicios adecuados respetando las creencias, tradiciones y valores culturales de su familia.

Un administrador de casos puede ayudarlo a usted y a su familia:

- A encontrar un médico, un dentista u otros proveedores de atención médica.
- A planificar y programar citas, coordinar la atención y saber qué preguntar en cada cita.
- A encontrar agencias y organizaciones que puedan ofrecer servicios.

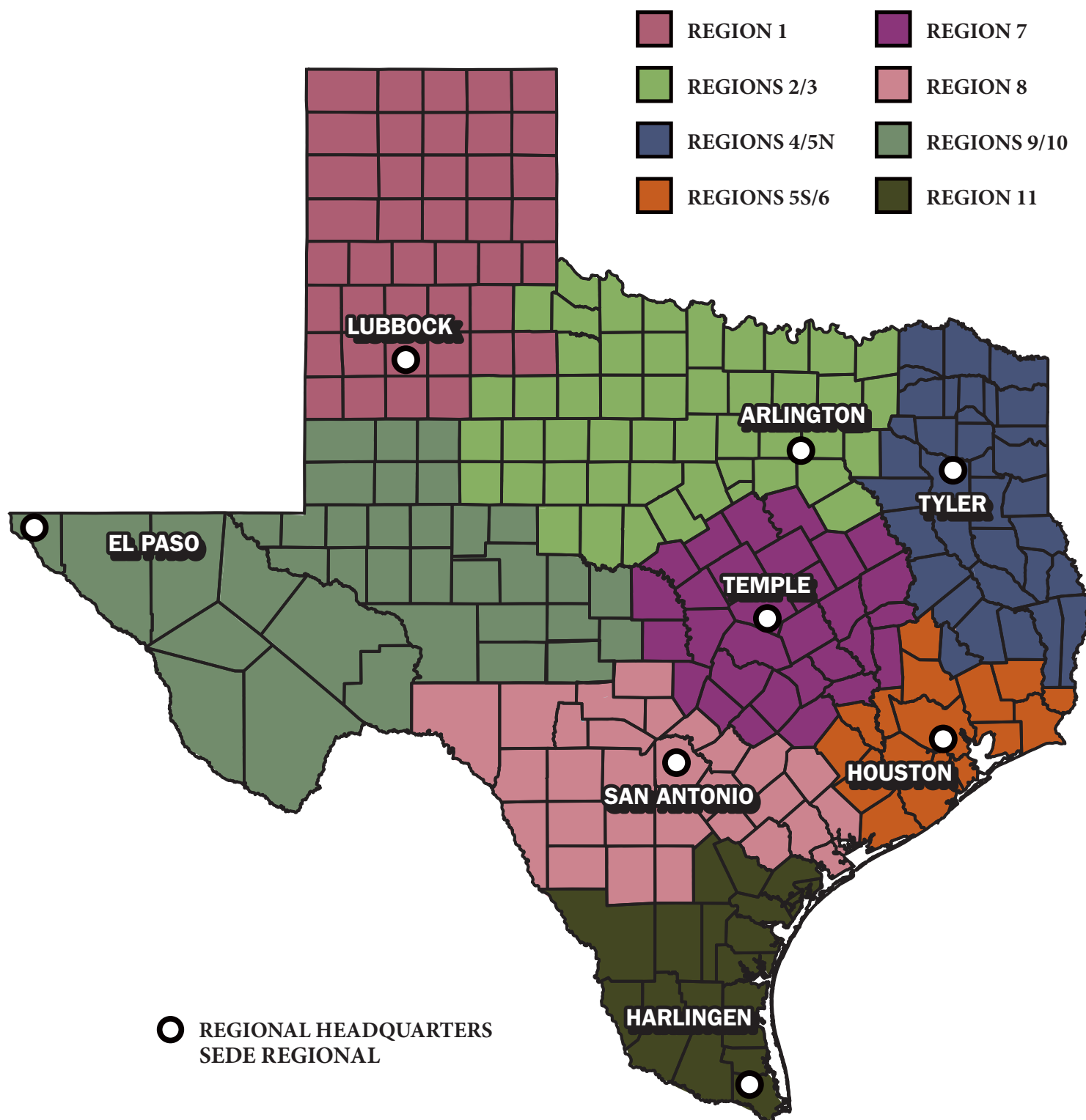
- A planificar la transición de adolescentes y adultos jóvenes hacia la atención médica para adultos y la vida independiente.

¿Cómo se solicita un administrador de casos?

- **Vaya al mapa de Regiones de Salud Pública.** Encuentre la región donde vive. Cada región tiene una Oficina Regional de Servicios de Salud.
- **Vaya a la sección Oficinas Regionales de Servicios de Salud.** Encuentre la oficina y el número de teléfono de su región. Por ejemplo, si vive en Wichita Falls, busque las Regiones de Servicios de Salud 2/3 en Arlington.
- **Llame a su Oficina Regional de Servicios de Salud.** Pregunte por los servicios de administración de casos. En la oficina le informarán sobre la oficina local más cercana y sobre cómo la administración de casos puede ayudar a su familia. ■

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

A close-up photograph of a young girl with dark hair, wearing a red and white Santa hat. She is smiling broadly, showing her teeth, and looking upwards. The background is a dark green, textured surface.

Newsletter for Families Boletín para Familias

October 2024
Octubre 2024