

Newsletter for Families

January 2020

P. 2

Safe Travels
Travel Tips

P. 4

Prior Authorization
Who to Call for Status Updates

P. 5

Upcoming Dates of Interest

SAFE TRAVELS!

How planning ahead can make travel easier for you and your family



Follow the TSA rules for packing. During the trip, keep all of these things nearby:

- TSA-approved IDs for all adults
- Your CSHCN client information
- Emergency contact information
- Medication for everyone who is traveling

When You Plan to Fly

The Transportation Security Administration (TSA) has a helpline for travelers with special needs who need help during security screening. Call 72 hours before your trip to ask about screening.

TSA Cares helpline: **855-787-2227**

- Weekdays: 7 a.m. to 10 p.m. Central Time
- Weekends/Holidays: 8 a.m. to 7 p.m. Central Time

For other TSA customer service information, call the TSA Contact Center at **866-289-9673**.

The TSA Contact Center has automated information 24 hours a day. To speak to an agent, call during these times:

- Weekdays: 7 a.m. to 10 p.m. Central Time
- Weekends and holidays: 8 a.m. to 7 p.m. Central Time

Airlines

Look at your airline's website for information about your travel needs. You must contact the airline about any of these items:

- Respirators, personal oxygen concentrators and other medical equipment that must be used inflight, especially those with batteries
- Electric wheelchairs being carried on small planes
- Emotional support or service animals in the cabin
- Special meals

Airlines can also require a safety assistant for a person who needs help with medical, feeding and bathroom needs.

Airports

Most airport websites have helpful information on these topics:

- Parking
- Terminals
- Restrooms
- Food you can buy
- Any special features, such as children's play areas or pet relief areas for pets and service animals
- Ride services, such as taxis, shuttles and rental cars

Note: If you need wheelchair-accessible ride services, call the ride service before your trip. Some ride services may need to schedule a special car or van so it will be ready for you.

Airlines may require that a safety assistant travel with a person who has special needs.

When You Go by Train

For a train trip in the U.S., Amtrak has information on all of these topics:

- Station accessibility
- Wheelchairs and other mobility devices
- Oxygen equipment
- Service animals
- Special meals
- Travel with a companion

Go to the Amtrak website at amtrak.com.

An Amtrak passenger who needs help with feeding, dressing, medication, bathing, or bathroom use must travel with a companion who can provide this help.

When You Go by Car

As children grow, their car seat needs to change. Before you travel, make sure your child's car seat is the right fit. When you shop for a new car seat or booster seat, choose the seat for your child's weight and height. The Texas Department of Transportation has helpful information for choosing a car seat at texasclickitorticket.com/carseatshopping.html.

Proper car seat installation keeps everyone safe. The Texas Department of Transportation has expert technicians who will check your car seat installation, so you know it is safe. This service is free.

To find an expert, go to savemewithaseat.org.

On the site:

1. Enter your ZIP code. Click **Submit**.
2. Click the office link that appears.
3. Enter your name, phone number, email address, and the number of car seats you use.
4. Click **Submit**. This action will send your request to a technician in your area. The technician will call you or send an email to set up a time to check your car seat or booster seat.

Hotels and Motels

Call ahead or send an email to ask about your family's needs. For example, if you have medications or special foods that need to be refrigerated, ask about an in-room refrigerator.

Helpful Hints

What else will help travel go smoothly?

- A practice trip to the airport to watch the airplanes and hear them take off can reduce anxiety about flying.
- Noise-reducing headphones lessen stressful noises.
- A favorite blanket or toy can soothe a child.
- Relaxation and down time are good for every busy traveler.

Prior Authorization

Who to call for status updates



Do you need to know the status of a prior authorization request? The fastest way to get the status is to call the submitter, such as the doctor, hospital, or drug store. Follow the steps that apply to your request.

If a **doctor** sent the request:

1. Call the doctor's office or your case manager. If the doctor needs to send a form or other information, your call to the doctor's office will remind the doctor to send it to us.
2. When the doctor's office does not give you the status, call the TMHP/CSHCN Client Line to ask for the status. Call **877-888-2350**, Monday through Friday, from 8 a.m. to 5 p.m. Central Time.

After TMHP finishes working the prior authorization request, TMHP will send a letter to tell you the decision.

If a **hospital** sent the request:

1. Call the hospital and ask for the status.
2. Remember that TMHP will send a letter with the decision. When a hospital stay is not approved, the letter will tell you that it is not approved.

If the hospital sent TMHP a prior authorization request with an error that caused a denial, your family will not have to pay for that hospital stay.

If a **drug store** sent the request and you are having trouble getting medicine, call the HHSC/CSHCN toll-free number, **800-252-8023**, Monday through Friday, from 8 a.m. to 5 p.m. Central Time.

The people who answer your call can see the error the drug store is getting and then help the drug store solve the problem.

TMHP will send you a letter when a decision has been made.

If a Doctor is Not Enrolled in the CSHCN Services Program

If a CSHCN client needs to see a doctor or specialist who is not enrolled in the CSHCN Services Program:

1. Call the TMHP/CSHCN Client Line, **877-888-2350**, Monday through Friday, from 8 a.m. to 5 p.m. Central Time.
2. Ask the agent to tell TMHP Provider Enrollment to call the doctor.

The amount of time it takes depends on how quickly the doctor submits the provider enrollment application.

TMHP can find a specific type of doctor or specialist. Tell the agent about the type of doctor or specialist that you need. If your area has no specialist, we can help arrange a ride to a specialist. Go to step 3 for ride information.

3. When you need a ride to a doctor or specialist outside your area, call the number for your area when you set up the visit:
 - Houston/Beaumont area: **855-687-4786**
 - Dallas: **855-687-3255**
 - All other areas in Texas: **877-633-8741**

Upcoming Dates of Interest



JANUARY

January is a good time to make healthy changes, such as eating healthy food and exercising. Where can you find health information you can trust?

To help a child eat healthy, go to [cdc.gov/features/nutritionmonth](https://www.cdc.gov/features/nutritionmonth).

For other health topics:

1. Go to the MedlinePlus website at [medlineplus.gov](https://www.medlineplus.gov).
2. Choose **Health Topics**.
3. Choose the topic you want to look up.

A few topics you can find on this site include:

- Human organs and systems
- Nutrition and food
- Exercise for different age groups
- First aid for bug bites
- Social and family issues
- Indoor air pollution
- Household hazards for pets

The National Library of Medicine created this website with health information for the public. The library also has websites for doctors, researchers and other health-care professionals.

FEBRUARY

Dental Health Month

During February, the American Dental Association reminds us to take care of our teeth. Good oral health means less pain from tooth decay.

Low Vision Awareness Month

Low vision is a vision problem that makes it hard to do daily activities. It could affect the ability to read, recognize people's faces, tell colors apart, drive, or see TV or computer screens clearly.

Remember to set up regular eye exams. A regular eye exam can find eye problems before vision loss occurs. Early treatment prevents vision loss.

Texas Transition Conference

The conference is about the transition from school to adult life for youth with disabilities. It will be held Feb. 26 – 28, 2020, at the Wyndham San Antonio Riverwalk:

111 E. Pecan St.
San Antonio, TX 78205
Hotel phone: **210-354-2800**

For more details, go to [ttc.tamu.edu](https://www.ttc.tamu.edu).

MARCH & APRIL

National Nutrition Month

The Academy of Nutrition and Dietetics holds a nutrition education campaign each March. The theme for 2020 is Eat Right, Bite by Bite. Small changes in eating habits lead to healthy futures.

National Cerebral Palsy Awareness Month

Cerebral Palsy (CP) affects over 500,000 people in the United States alone. CP is caused by damage to the brain, and can make it hard to talk, walk, and move. On March 25th, people are invited to "Paint the World Green for Cerebral Palsy Awareness Day" by dressing in green or wearing a green ribbon.

World Autism Awareness Day on April 2

Autism organizations want to teach people about autism. They also want to guide parents who are looking for help for their children who have autism. On April 2, some groups hold art workshops or show art created by artists who have autism.

Peanut Butter and Jelly French Toast

A twist on an all-time breakfast favorite

People with cystic fibrosis (CF) have special nutritional needs. Most importantly, they may need a lot of calories and fat in their diet. Note that this recipe is high in calories and fat. Lighter version substitutions are also included below.

Ingredients*

- 4 slices of whole wheat bread
- 1/4 cup of peanut butter
- 2 tablespoons of jelly
- 2 eggs
- 1/4 cup of heavy cream
- 3 tablespoons of butter
- Powdered sugar and maple syrup (optional for topping)

Directions

1. Make two peanut butter and jelly sandwiches.
2. In a mixing bowl, beat eggs and cream together.
3. Melt butter in a frying pan.
4. Dip sandwiches in egg mixture and coat both sides.
5. Place them in a frying pan and brown on both sides.
6. Serve with syrup and powdered sugar.

For a lighter version, substitute **cooking spray** for the butter and **low-fat milk** for the cream. You can also use **low-fat peanut butter** and **jelly without added sugar**. (Or skip the jelly and use bananas or fresh strawberries.)



* Makes 2 servings

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 one on one 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: **1-806-744-3577**

Fax: **1-806-783-6455**

Health Service Region 2/3 - Arlington

1301 South Bowen Road, Suite 200

Arlington, TX 76013-2262

Telephone: **1-817-264-4624** or **1-817-264-4627**

Fax: **1-817-264-4911**

Health Service Region 4/5 North - Tyler

2521 West Front Street

Tyler, TX 75702-7822

Telephone: **1-903-533-5269**

Toll-free: **1-877-340-8842**

Fax: **1-903-535-7593** or **1-903-595-4706**

Health Service Region 6/5 South - Houston

5425 Polk Avenue, Suite J

Houston, TX 77023-1497

Telephone: **1-713-767-3000**

or **1-713-767-3111**

Fax: **1-713-767-3223** or **1-713-767-3125**

Oficinas regionales de servicios médicos*

El programa cuenta con oficinas en todo el estado de Texas para proporcionar servicios de administración de casos. En colaboración con un trabajador social, este servicio es útil para planificar y coordinar el cuidado de la salud y los servicios de apoyo a la familia.

Marque el número de la región que le corresponde para comenzar a utilizar este servicio en la oficina más cercana.

Health Service Region 7 - Temple

2408 South 37th Street

Temple, TX 76504-7168

Telephone: **1-254-771-6791**

Toll-free: **1-800-789-2865**

Fax: **1-254-778-5490**

Health Service Region 8 - San Antonio

7430 Louis Pasteur Drive

San Antonio, TX 78229-4507

Telephone: **1-210-949-2000**, **1-210-949-2142**,
or **1-210-949-2044**

Fax: **1-210-949-2047**

Health Service Region 9/10 - El Paso

401 East Franklin, Suite 210

El Paso, TX 79901-1206

Telephone: **1-915-834-7675**

Fax: **1-915-834-7808**

Health Service Region 11 - Harlingen

601 West Sesame Drive

Harlingen, TX 78550-4040

Telephone: **1-956-423-0130**

Fax: **1-956-444-3293**

.....
* See the Texas Health Service Regional Map on page 14
Veá el mapa de las regiones de Texas en la página 14.

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:***

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Current utility bill (electricity, water, telephone) | <input type="checkbox"/> <i>Factura actual de servicios públicos (electricidad, agua, teléfono)</i> |
| <input type="checkbox"/> Current lease agreement (with landlord's name, address, and telephone number) | <input type="checkbox"/> <i>Acuerdo actual de renta (con el nombre, domicilio y teléfono de quien le renta)</i> |
| <input type="checkbox"/> Current mortgage bill or payment | <input type="checkbox"/> <i>Factura o pago actual de hipoteca</i> |
| <input type="checkbox"/> Current rent receipt (with landlord's name, address, and telephone number) | <input type="checkbox"/> <i>Recibo actual de renta (con el nombre, domicilio y teléfono de quien le renta)</i> |
| <input type="checkbox"/> Current Texas Driver's License | <input type="checkbox"/> <i>Licencia actual de conducir de Texas</i> |
| <input type="checkbox"/> Current Texas Motor Vehicle Registration Current Texas Voter Registration | <input type="checkbox"/> <i>Registro actual de automóvil de Texas Registro actual de votante de Texas</i> |
| <input type="checkbox"/> Current school records showing attendance in a Texas school | <input type="checkbox"/> <i>Registros escolares actuales que muestren la asistencia a una escuela de Texas</i> |
| <input type="checkbox"/> Current Texas medical care identification (Medicaid ID) | <input type="checkbox"/> <i>Identificación actual de atención médica (identificación de Medicaid) de Texas</i> |

Mail to/*Enviélos por correo postal a:*
CSHCN Services Program MC 1938
P.O. Box 149347
Austin TX 78714-9347
1-800-252-8023

Boletín *para* Familias

Enero 2020

P. 10

¡Buen viaje!

Consejos de viaje

P. 12

Autorización previa

Contactos para solicitar el estado de su solicitud

P. 13

Fechas de interés

¡Buen viaje!

Los buenos planes hacen que cada viaje sea más fácil y seguro para usted y su familia



Siga los reglamentos de la TSA sobre el equipaje. Durante el viaje, tenga a mano los siguientes artículos:

- Para cada adulto, una tarjeta de identificación aceptada por la TSA.
- Sus datos como cliente del programa CSHCN.
- Información de contacto en caso de una emergencia.
- Medicamentos para cada viajero.

Aerolíneas

Consulte el sitio web de la aerolínea para obtener información sobre lo que necesite para el viaje. Debe comunicarse con la aerolínea si necesita cualquiera de los siguientes artículos:

- Respiradores, concentradores de oxígeno personales y otros equipos médicos que deban usarse durante el vuelo, especialmente aquellos con baterías.
- Sillas de ruedas eléctricas, si el avión es pequeño.
- Animales de apoyo emocional o de servicio en la cabina.
- Comidas especiales.

Las aerolíneas también pueden exigir, por motivos de seguridad, que un ayudante acompañe a las personas que necesiten ayuda con sus necesidades médicas o para alimentarse e ir al baño.

Si va a viajar en avión

La Administración de Seguridad en el Transporte (TSA) tiene una línea de ayuda para viajeros que tengan necesidades especiales y necesiten ayuda durante las inspecciones de seguridad. Llame con 72 horas de anticipación a su viaje para informarse al respecto.

Línea de Ayuda "TSA Cares": **855-787-2227**

- Entre semana: 7 a.m. a 10 p.m., hora del centro.
- Fines de semana y días festivos: 8 a.m. a 7 p.m., hora del centro.

Para obtener más información, llame al Centro de Atención al Cliente de la TSA, al **866-289-9673**.

El Centro de Atención al Cliente de la TSA ofrece información automatizada las 24 horas del día. Para comunicarse con un agente, llame durante el siguiente horario:

- Entre semana: 7 a.m. a 10 p.m., hora del centro.
- Fines de semana y días festivos: 8 a.m. a 7 p.m., hora del centro.

Aeropuertos

La mayoría de los aeropuertos tienen un sitio web que ofrece información útil sobre los siguientes aspectos:

- Estacionamiento.
- Terminales.
- Baños.
- Comida que se puede comprar en el aeropuerto.
- Instalaciones especiales, tales como áreas de juego para los niños o áreas de para las necesidades de mascotas y animales de servicio.
- Servicios de transporte, como taxis, autobuses y coches de alquiler.

Nota: Si necesita servicios de transporte accesibles para sillas de ruedas, llame al servicio de transporte antes de su viaje. Es posible que el servicio de transporte tenga que hacer planes para enviar un automóvil o camioneta especial.

Por motivos de seguridad, es posible que las aerolíneas exijan .que las personas con discapacidades viajen con un acompañante.

Si va a viajar en tren

Para quienes viajen en tren en los Estados Unidos, Amtrak ofrece información sobre los siguientes temas:

- Accesibilidad a la estación
- Sillas de ruedas y otros aparatos de movilidad
- Dispositivos de oxígeno
- Animales de servicio
- Comidas especiales
- Viajes con acompañante

Visite el sitio web de Amtrak en espanol.amtrak.com.

Los pasajeros de Amtrak que necesiten ayuda para alimentarse, vestirse, tomar medicamentos, bañarse o ir al baño deben viajar con un acompañante que pueda brindarle esta ayuda.

Si va a viajar en coche

A medida que los niños crecen, sus asientos de coche tienen que cambiar. Antes de salir de viaje, asegúrese de que el niño quepa bien en el asiento. Cuando compre un nuevo asiento de coche o asiento elevado, elija el asiento adecuado para el peso y la altura del niño. El Departamento de Transporte de Texas tiene información útil para elegir el asiento, en el sitio texasclickitorticket.com/carseatshopping_espanol.html

La instalación correcta del asiento protege a todos. Los expertos técnicos del Departamento de Transporte de Texas pueden revisar la instalación del asiento para confirmar su seguridad. Este servicio es gratis.

Para buscar un experto, visite savemewithaseat.org/es.

En ese sitio:

1. Ingrese su código postal. Haga clic en **Enviar**.
2. Haga clic en el enlace de la oficina que aparezca en la pantalla.
3. Ingrese su nombre, número de teléfono, dirección de correo electrónico y la cantidad de asientos de coche que usa.
4. Haga clic en **Enviar**. Su solicitud será recibida por un técnico en su área. El técnico le llamará o le enviará un correo electrónico para fijar la fecha de la revisión del asiento.

Hoteles

Llame con anticipación o envíe un correo electrónico para informarse con respecto a las necesidades de su familia. Por ejemplo, si tiene medicamentos o alimentos especiales que necesite guardar en un refrigerador, pregunte si la habitación cuenta con refrigerador.

Consejos útiles

¿Qué más se puede hacer para evitar problemas en el viaje?

- Para reducir la ansiedad de viajar por avión, visite el aeropuerto de antemano para observar los aviones y escucharlos despegar.
- Para reducir el estrés provocado por el ruido, lleve audífonos con reducción de ruido.
- Una cobija o un juguete favorito pueden tranquilizar al niño.
- Las técnicas de relajación y los descansos ayudan a reducir el estrés del viaje.

Autorización previa

Contactos para solicitar el estado de su solicitud

¿Necesita información sobre el estado de una solicitud de autorización previa? La forma más rápida de consultar esta información es pedirla a quien presentó la solicitud, ya sea el médico, el hospital o la farmacia. Siga los pasos que correspondan a su solicitud.



Si el **médico** presentó la solicitud:

1. Llame al consultorio médico o a su administrador de casos. Si el médico necesita enviar un formulario o algún otro dato, su llamada al consultorio le servirá de recordatorio al respecto.
2. Si el consultorio del médico no le informa sobre el estado de la solicitud, llame a la Línea de Atención al Cliente de TMHP/CSHCN para solicitar esta información. Llame al **877-888-2350**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del centro.

Una vez de que TMHP acabe de tramitar la solicitud de autorización previa, TMHP le enviará una carta informándole sobre la decisión.

Si un **hospital** presentó la solicitud:

1. Llame al hospital y solicite información sobre el estado de la solicitud.
2. Recuerde que TMHP enviará una carta con la decisión. En caso de que no se apruebe la hospitalización, la carta le informará que no se aprobó la solicitud.

Si el hospital presenta a TMHP una solicitud de autorización previa con un error que cause una denegación, su familia no tendrá que pagar por esa estadía en el hospital.

Si una **farmacia** presentó la solicitud y usted tiene dificultades para obtener los medicamentos, llame al número gratuito de HHSC/CSHCN, al **800-252-8023**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del centro.

Las personas que respondan a su llamada podrán analizar el error y ayudar a que la farmacia resuelva el problema.

TMHP le enviará una carta una vez que se haya tomado una determinación.

Si el médico no está inscrito en el Programa de Servicios para CSHCN

Si el cliente del programa CSHCN necesita una cita con el médico o con un especialista que no está inscrito en el programa:

1. Llame a la Línea de Atención al Cliente de TMHP/CSHCN, al **877-888-2350**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., hora del centro.
2. Pídale al agente que notifique a la oficina de Inscripción de Proveedores de TMHP para que llamen al médico.

El tiempo que tome este paso dependerá de cuánto demore el médico en presentar su solicitud de inscripción.

TMHP puede buscar distintos tipos de médicos o especialistas. Dígame al agente qué tipo de médico o especialista va a necesitar. Si en su área no hay ese tipo de especialista, podemos ayudarle a obtener transporte a donde sí lo hay. En el paso 3 se ofrece información sobre el transporte.

3. Si necesita transporte para acudir a un médico o un especialista ubicado fuera de su área, llame al número que corresponda a su área al momento de hacer la cita:

- Área de Houston/Beaumont: **855-687-4786**
- Área de Dallas: **855-687-3255**
- Otras áreas de Texas: **877-633-8741**

Fechas de interés

ENERO

El mes de enero es el momento propicio para hacer cambios por la buena salud, como la alimentación sana y el ejercicio. ¿Dónde se puede encontrar buena información sobre la salud?

Para informarse sobre la buena alimentación de los niños, visite [cdc.gov/spanish/especialescdc/mesnutricion](https://www.cdc.gov/spanish/especialescdc/mesnutricion).

Para obtener información sobre otros temas médicos:

1. Visite el sitio de MedlinePlus en [medlineplus.gov/spanish](https://www.medlineplus.gov/spanish).
2. Elija Temas de salud.
3. Elija el tema que le interese.

Algunos temas que puede encontrar en este sitio:

- Órganos y sistemas del cuerpo humano
- Nutrición y alimentación
- Ejercicio para personas de diferentes edades
- Primeros auxilios para picaduras de insectos
- Problemas sociales y familiares
- Contaminación del aire en interiores
- Peligros para las mascotas en la casa

La Biblioteca Nacional de Medicina creó este sitio web para difundir información sobre la salud al público. La biblioteca también tiene sitios web para



médicos, investigadores y otros profesionales de salud.

FEBRERO

Mes de Salud Dental

Durante el mes de febrero, la Asociación Dental Americana nos recuerda que debemos cuidar nuestros dientes. La buena salud de la boca permite prevenir las caries y el dolor que éstas provocan.

Conferencia en Texas sobre la Transición a la Vida Adulta

Esta conferencia aborda el tema de la transición que los jóvenes con discapacidad deben realizar de la escuela a la vida adulta. Se celebrará del 26 al 28 de febrero de 2020, en el hotel Wyndham San Antonio Riverwalk:

111 E. Pecan St.
San Antonio, TX 78205
Teléfono del hotel, **210-354-2800**

Para obtener más información, visite ttc.tamu.edu.

Mes de Concientización de los Problemas de la Vista

Los problemas de la vista dificultan las actividades diarias. Pueden afectar la capacidad de leer, reconocer rostros, distinguir colores, conducir o ver con claridad la pantalla de la televisión o computadora.

No olvide hacerse pruebas de la vista con regularidad. Estas pruebas pueden detectar un



problema antes de que afecte la capacidad visual. El tratamiento temprano permite evitar el deterioro de la vista.

MARZO Y ABRIL

Mes Nacional de la Nutrición

La Academia de Nutrición y Dietética organiza una campaña de educación nutricional en marzo de cada año. El tema para 2020 es “Eat Right, Bite by Bite” (Comer bien, bocado por bocado). Los pequeños cambios en los hábitos alimenticios abren el camino a un futuro saludable.

Mes de Concientización de la Parálisis Cerebral

La parálisis cerebral (PC) afecta a más de 500,000 personas en los Estados Unidos. La PC es una lesión cerebral que afecta la capacidad de hablar, caminar y moverse. Se le invita a la gente a vestir de verde o portar un listón del mismo color para participar en el “Día de pintar al mundo de verde para la concientización de la parálisis cerebral”.

Día Mundial de Concientización sobre el Autismo

Las organizaciones de autismo buscan informar al público sobre este trastorno. También ofrecen asesoramiento a los padres que buscan ayuda para sus hijos con autismo. El 2 de abril, algunos grupos organizan talleres de arte o muestran obras creadas por artistas con autismo.

Tostada francesa con mantequilla de cacahuete y jalea

Un giro a uno de los desayunos preferidos de todos los tiempos

Las personas con fibrosis quística tienen necesidades nutricionales especiales. Más que nada, necesitan consumir muchas calorías y mucha grasa. Por ello, ya que esta receta es de alto contenido calórico y graso, también se incluye una versión más liviana.

Ingredientes*

- 4 rebanadas de pan de trigo integral
- 1/4 taza de mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas de jalea
- 2 huevos
- 1/4 taza de crema
- 3 cucharadas de mantequilla
- Azúcar en polvo y el jarabe de arce (opcional para poner en la parte superior)

Instrucciones

1. Hacer dos sándwiches de mantequilla de cacahuete y jalea.
2. En un tazón, batir los huevos y la crema.
3. Derretir la mantequilla en una sartén.
4. Sumergir los sándwiches en la mezcla de huevo y cubrir ambos lados.
5. Colocarlos en la sartén y dorar ambos lados.
6. Servir con jarabe de arce y azúcar en polvo

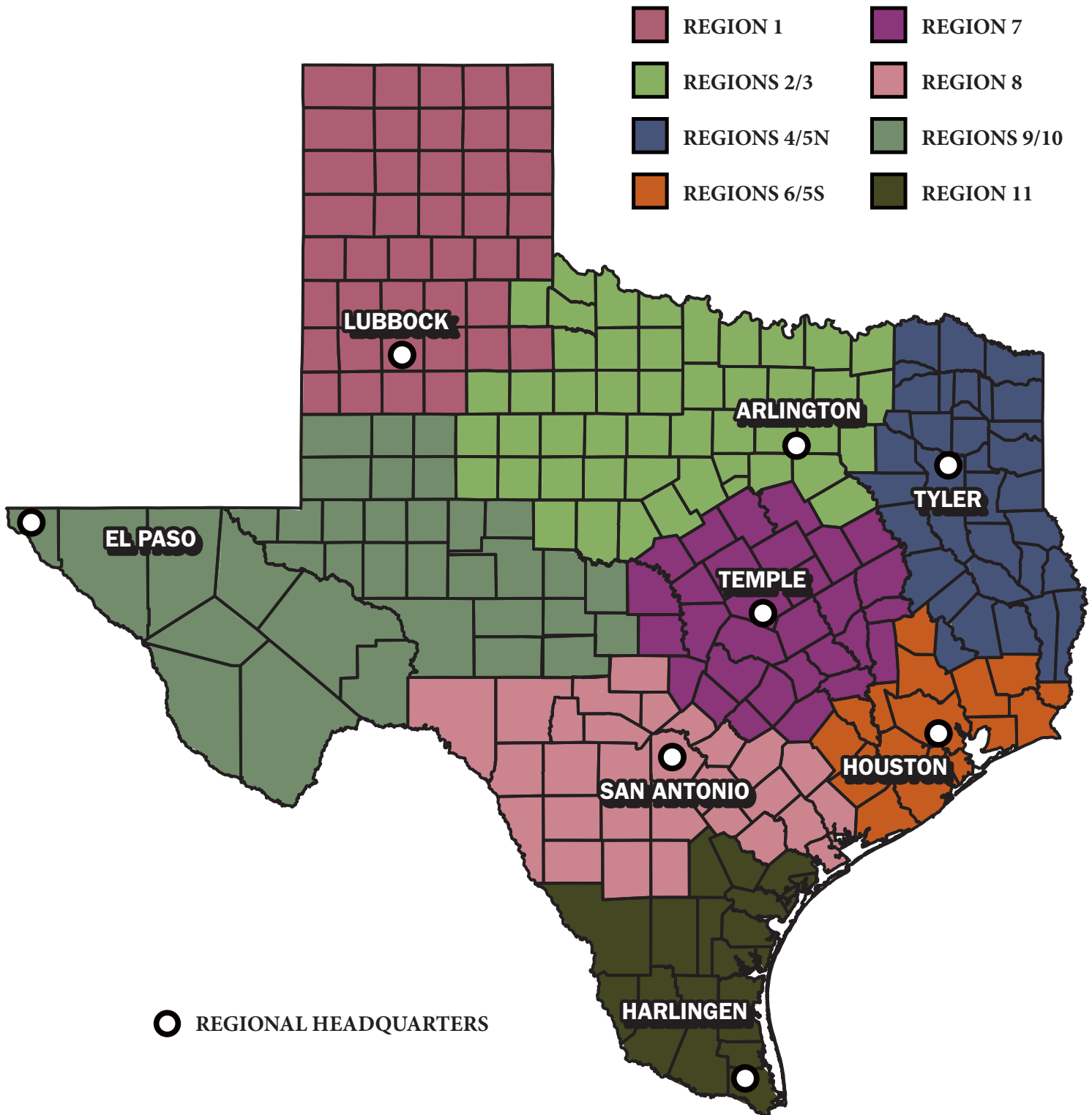
Para una versión más liviana, use **aceite en aerosol** en vez de mantequilla y **leche baja** en grasa en vez de crema. También puede usar **la mantequilla de cacahuete baja** en grasa y la **mermelada sin azúcar añadida** (o bien opte por plátanos o fresas frescas en lugar de la jalea).



* Salen 2 porciones

Public Health Regions

www.dshs.texas.gov/regions





TEXAS

Health and Human Services

*Children with Special Health
Care Needs Services*

CSHCN Services Program
MC 1938
P.O. Box 149347
Austin, TX 78714-9347

Phone: 512-776-7150 or
800-252-8023 (toll-free)
Fax: 512-776-7162

A close-up photograph of a young child with light brown hair, wearing a blue shirt. The child's eyes are squeezed shut, and their hand is covering their mouth, suggesting they are crying or in a state of distress. The background is a solid, light blue color.

Newsletter for Families
Boletín para Familias
January 2020
Enero 2020