

# Newsletter for Families

July 2020

Talking  
to Your  
Kids  
About  
**COVID-19**

see page 2

P. 3

## **Making a Change**

Transition to  
Adult Health  
Care

P. 4

## **Cystic Fibrosis (CF) Corner**

Zucchini Squash Pie  
Recipe

P. 5

## **Health Service Regional Offices**

# Talking to Your Kids About COVID-19



As the coronavirus disease 2019 (COVID-19) continues to affect cities and towns across the country, children may worry about themselves and their family and friends getting sick with COVID-19. Parents, family members and other trusted adults can play an important role in helping children make sense of what they hear in a way that is honest, accurate and minimizes anxiety or fear.

Here are some tips for talking with your children about COVID-19:

- **Remain calm and reassuring.** Remember that children will react to both what you say and how you say it. They will pick up cues from the way you talk with them and with others.
- **Make yourself available to listen and talk.** Make time to talk. Be sure children know they can come to you when they have questions.
- **Avoid language that might blame others.** Remember that viruses can make anyone sick, regardless of a person's race or ethnicity. Avoid making assumptions about who might have COVID-19.
- **Pay attention to what children see or hear on the TV, radio and online.** Think about cutting down on the amount of screen time focused on COVID-19. Too much information on one topic can lead to anxiety.
- **Provide information that is honest and accurate.** Give children information that is truthful and appropriate for the age and developmental level of the child. Talk to children about how some COVID-19 stories on the internet and social media may be based on rumors and inaccurate information.

Teach children everyday actions to reduce the spread of germs.

- Remind children to stay away from people who are coughing, sneezing or sick.
- Remind them to cough or sneeze into a tissue or their elbow and then throw the tissue into the trash.
- Get children into a handwashing habit.
  - Teach them to wash their hands with soap and water for at least 20 seconds, especially after blowing their nose, coughing, sneezing, going to the bathroom and before eating or preparing food.
  - If soap and water are not available, teach them to use hand sanitizer. Hand sanitizer should contain at least 60 percent alcohol. Supervise young children when they use hand sanitizer to prevent them from swallowing alcohol, especially in schools and child care facilities.

For more information about COVID-19 and what you can do to protect your family, visit the following websites:

[cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html)

[dshs.texas.gov/coronavirus/](https://dshs.texas.gov/coronavirus/)

---

This article was adapted from "Talking with children about Coronavirus Disease 2019" which can be found on the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) website at [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html).

# Making a Change

## Transitioning to Adult Health Care

Many children visit pediatricians. At 18 years old, teens will need to go to doctors who treat adults. Choosing a new doctor is part of the transition to adult health care. Around age 14, many teens and their families can start planning the transition.

Together, parents and teens can talk to pediatricians about choosing a provider who treats adults.

Some specialists treat children and adults. Tell the specialists you are planning the transition. They want your teen to be successful at handling health care, too.

Small steps will lead to success. Teens will gain confidence as they learn to handle these activities:

- Making and keeping appointments
- Filling out forms
- Asking and answering questions about their health
- Picking up prescriptions



Your child's  
current doctor  
can help you  
find a provider  
who treats  
adults.

Got Transition and Navigate Life Texas have information to help teens and their families with the transition.

### Got Transition

Families have questions, like:

- Is my teen ready to make the transition?
- What small steps will help my teen take a bigger role in their health care?
- What questions should we ask?
- How do parents know when to let go of managing health care?
- What experiences have other families had? How can that information help us?

Got Transition has answers and guides for families. Visit [gottransition.org/youthfamilies/index.cfm](http://gottransition.org/youthfamilies/index.cfm).

### Navigate Life Texas

Navigate Life Texas is for families in Texas. It can also help answer questions about the transition.

This site also has information on legal options for young adults who need help managing their health care.

1. Go to [navigatelifetexas.org/en](http://navigatelifetexas.org/en).
2. Click **Transition to Adulthood**.
3. On the menu that appears, click **Transition to Adult Medical Care**.

## ZUCCHINI SQUASH PIE RECIPE

Zucchini is a type of squash and a healthy way to get protein and vitamins A, C, and K. These vitamins help protect your body and keep your blood and bones healthy. This recipe is a way for people with Cystic Fibrosis (CF) to add zucchini to their diets while adding some fats and cheeses for those extra calories and yummy taste. If you are not a fan of zucchini, you can change it out in the recipe with any kind of summer squash, bok choy, or potatoes!

### CF CORNER



### Ingredients:

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| 3 cups diced zucchini squash           | ½ cup Parmesan cheese |
| 1 chopped onion                        | ½ tsp. marjoram       |
| 1 cup of baking mix (such as Bisquick) | 1 tsp. parsley flakes |
| 4 large eggs                           | ¼ tsp. salt           |
| ½ cup vegetable oil                    | 1/8 tsp. pepper       |

### Instructions:

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Mix together all ingredients except the cheese.
3. Pour into a buttered 12" pie plate.
4. Sprinkle a little cheese on top and bake for 30 minutes or until lightly golden.



## REMEMBER

Whether you are a client receiving full services or on our waiting list, 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 5, call **1-800-252-8023**, or go to [hhs.texas.gov/services/disability/children-special-health-care-needs-program](https://hhs.texas.gov/services/disability/children-special-health-care-needs-program).

**Note:** If you are a client on our waiting list, there are program services available at no cost to you. You can get case management services through our program and our community-based contractors. Case management helps families who are having trouble getting medical services, school services, medical equipment and supplies and other help they need. ■



## 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 11  
*Veá el mapa de las regiones de Texas en la página 11.*

# 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.*

<b>CSHCN Client's Name/Nombre del cliente de CSHCN:</b>		<b>CSHCN Case No./Núm. de caso de CSHCN:</b>	
<b>Parent's/Guardian's Name/Nombre del padre, la madre o el tutor:</b>		<b>Telephone No./Núm. de teléfono:</b>	
<b>Street Address/Domicilio:</b>		<b>Apartment No./Núm. de apartamento:</b>	
<b>City/Ciudad:</b>	<b>State/Estado:</b>	<b>ZIP Code/Código postal:</b>	
<b>Parent's/Guardian's Signature/Firma del padre, la madre o el tutor:</b>			

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

Julio 2020

**Cómo  
hablar  
con sus  
hijos  
sobre  
Covid-19**

página 8

**P. 9**

## **Haciendo un cambio**

La transición a la atención médica para adultos

**P. 10**

## **Rincón fibrosis quística (FQ)**

Receta: quiche de calabacín

**P. 5**

**Oficinas regionales de servicios médicos**

# Cómo hablar con sus hijos sobre COVID-19



A medida que la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) sigue afectando a ciudades y pueblos en todo el país, los niños pueden estar preocupados de que ellos, sus familiares y sus amigos se enfermen de COVID-19. Los padres, familiares y otros adultos de confianza pueden desempeñar un papel importante ayudando a que los niños sepan interpretar lo que escuchan de manera honesta, precisa y de un modo que reduzca la ansiedad o el miedo.

A continuación, aparecen algunos consejos sobre cómo hablar con sus hijos sobre COVID-19:

- **Permanecer tranquilo y positivo.** Recuerde que los niños reaccionarán tanto a lo que usted dice como a la manera en que lo dice. Se darán cuenta de la forma en que habla con ellos y con los demás.
- **Esté disponible para escuchar y hablar.** Tómese el tiempo para hablar. Asegúrese de que los niños sepan que pueden acudir a usted cuando tengan preguntas.
- **Evite las palabras que culpen a otros.** Recuerde que el virus puede infectar a cualquiera, independientemente de la raza o el origen étnico de una persona. Evite hacer suposiciones sobre quién podría tener COVID-19.
- **Preste atención a lo que los niños ven o escuchan en la televisión, la radio o en línea.** Podría incluso limitar el tiempo que los niños pasan frente a la pantalla concentrados en el tema de COVID-19. Demasiada información sobre este tema podría producir ansiedad.
- **Comparta información que sea honesta y precisa.** Brinde a los niños información que sea veraz y apropiada para la edad y el nivel de desarrollo del niño. Hable con los niños sobre cómo algunos relatos acerca de COVID-19 en Internet y las redes sociales pueden basarse en rumores e información inexacta.

Enseñe a los niños ejemplos de las cosas que pueden hacer todos los días para reducir la propagación de gérmenes.

- Recuerde a los niños que deben mantenerse alejados de las personas que están tosiendo, estornudando o enfermas.
- Recuérdeles de toser o estornudar en un pañuelo desechable o en el codo, y luego tirar el pañuelo a la basura.
- Haga que los niños se acostumbren a lavarse las manos.
  - Enséñeles a lavarse las manos con agua y jabón al menos por 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar; cuando van al baño; y antes de comer o preparar la comida.
  - Si no hay agua y jabón, enséñeles a usar el desinfectante para manos. El desinfectante para manos debe contener al menos 60% de alcohol. Supervise a los niños pequeños cuando usan desinfectante de manos para evitar que se traguen alcohol, especialmente en las escuelas y los centros de cuidado infantil.

Para obtener más información sobre COVID-19 y lo que puede hacer para proteger a su familia, visite los siguientes sitios web:

[cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html)  
[dshs.texas.gov/coronavirus/](https://dshs.texas.gov/coronavirus/)

La información de este artículo se tomó de “Cómo hablar con los niños sobre la enfermedad del coronavirus 2019”, que se puede encontrar en el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html).



# Haciendo un cambio

## La transición a la atención médica para adultos

Muchos niños consultan a su pediatra, pero al cumplir los 18 años los adolescentes deben empezar a consultar a los médicos para adultos. Escoger un nuevo médico es parte de la transición a la atención médica para adultos. Muchos de los adolescentes y sus familias pueden empezar a planificar para la transición alrededor de los 14 años.

Juntos, padres y adolescentes, pueden platicar con el pediatra sobre cómo elegir proveedores de salud para adultos.

Hay ciertos especialistas que tratan tanto a niños como a adultos. Mencione al especialista que se está preparando para la transición. Al especialista también le interesa que su hijo aprenda a cuidar de su propia salud.

La manera de alcanzar el éxito es paso a paso. El adolescente irá adquiriendo confianza a medida que aprende a dominar las siguientes actividades:

- Agendar y asistir a citas
- Llenar formularios
- Hacer preguntas y dar respuestas acerca de su salud
- Recoger medicamentos recetados

**El médico de su hijo puede ayudarlo a encontrar un proveedor que trate a los adultos.**

Los sitios web, Avancemos Juntos Texas y Got Transition cuentan con información para ayudar al adolescente y su familia con la transición.

### Got Transition

Las familias tienen preguntas como:

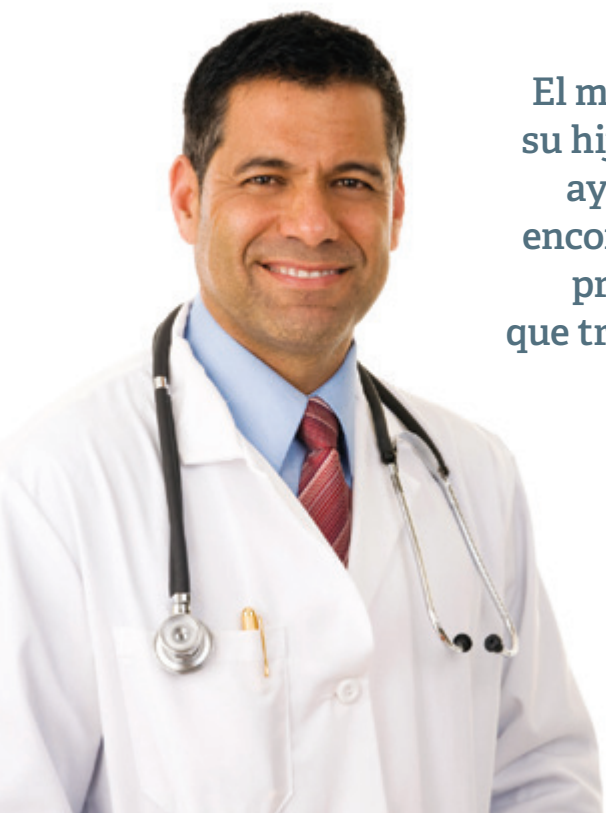
- ¿Está listo mi adolescente para hacer la transición?
- ¿Qué pequeños pasos ayudarán a mi adolescente a involucrarse más en su atención médica?
- ¿Qué debemos preguntar?
- ¿Cómo saben los padres cuándo dejar de hacerse cargo de la atención médica?
- ¿Cuáles son las experiencias de otras familias? ¿Cómo nos puede beneficiar esa información?

Got Transition cuenta con recomendaciones y recursos para familias. Visite [gottransition.org/youthfamilies/indexES.cfm](http://gottransition.org/youthfamilies/indexES.cfm).

### Avancemos Juntos Texas

Avancemos Juntos Texas es un sitio web para familias en Texas y cuenta con respuestas a preguntas sobre la transición, como opciones legales para jóvenes y sus familias para administrar su atención médica.

1. Visite [navigatelifetexas.org/es](http://navigatelifetexas.org/es).
2. Haga clic en **Transición a la edad adulta**.
3. En el menú que aparece, haga clic en **La transición en la atención médica**.



## RECETA: QUICHE DE CALABACÍN

El calabacín es un tipo de calabaza que ofrece una manera saludable de ingerir proteínas y las vitaminas A, C y K. Estas vitaminas ayudan a proteger a su cuerpo y a mantener saludables a la sangre y los huesos. Con esta receta, las personas con fibrosis quística pueden enriquecer su dieta con un sabor delicioso y a la vez aumentar la ingesta de grasas y quesos ricos en calorías. Si no le gusta el calabacín, la receta se puede alterar con cualquier tipo de calabaza o incluso ¡con papas (patatas)!

### RINCÓN FQ



### Ingredientes:

3 tazas de calabacín picado en cubitos	1/2 taza de queso parmesano
1 cebolla picada	1/2 cdta. de orégano
1 taza de mezcla para hornear (como Bisquick)	1 cdta. de perejil seco
4 huevos grandes	1/4 cdta. de sal
1/2 taza de aceite vegetal	1/8 cdta. de pimienta

### Preparación:

1. Calentar el horno a 175° (350 °F).
2. Mezclar todos los ingredientes excepto el queso.
3. Vaciar la mezcla en un molde de pastel de 30 cm o (12 pulgadas) revestido de mantequilla.
4. Espolvoree el queso encima y hornee por 30 minutos o hasta que esté ligeramente dorado.

## Recuerde que...

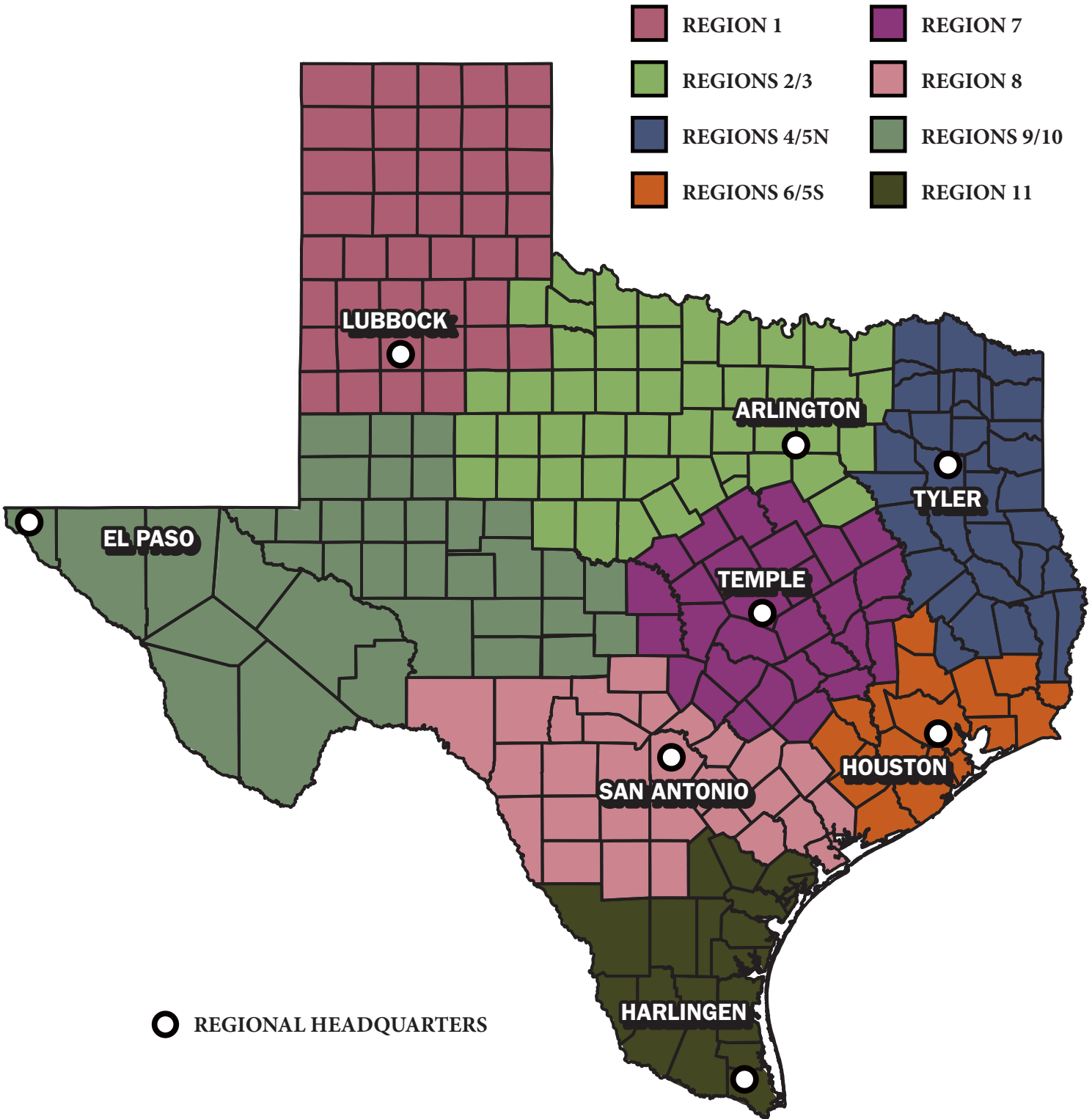
Es responsabilidad de cada cliente renovar los beneficios en el Programa cada 12 meses sin importar si recibe servicios completos o si está en la lista de espera para recibirlos. Envíe su solicitud a una de las oficinas locales del programa y si necesita ayuda para rellenar su solicitud, ahí mismo el personal le puede ayudar. Para buscar la oficina más cercana, consulte la página 5, llame al **1-800-252-8023**, o visite el sitio **[hhs.texas.gov/es/servicios/discapacidad/programa-de-servicios-para-ninos-con-necesidades-medicas-especiales](https://hhs.texas.gov/es/servicios/discapacidad/programa-de-servicios-para-ninos-con-necesidades-medicas-especiales)**.

Recuerde que si está en nuestra lista de espera, puede hacer uso de ciertos servicios sin costo alguno, como la administración de casos. La administración de casos facilita a las familias acceder a servicios de salud, servicios escolares, equipos y artículos médicos, entre otros apoyos. Nuestro programa cuenta con trabajadores sociales para coordinar sus cuidados de salud, pero además ofrece el servicio mediante organizaciones basadas en la comunidad. ■



# Public Health Regions

[www.dshs.texas.gov/regions](http://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



# **Newsletter for Families** **Boletín para Familias**

**July 2020**  
**Julio 2020**