

Newsletter for Families

April 2017

Emergency Preparedness

Protecting your loved ones during an emergency

p.2

**READY
OR NOT?**

Emergency Plan Documents
Inside! p.5

Upcoming Dates of Interest	3
CF Corner	4
Parent to Parent Conference	4
Mental Health Resources	4
Health Service Regional Offices	7
En español	9

READY OR NOT?

Emergency Preparedness

Are You Ready for Hurricane Season?

Hurricane season is almost here, bringing the potential for dangerous storms and harsh weather. When a severe storm hits, it can come with little to no warning and cause disaster. It's important to plan ahead during hurricane season. Here are some tips to help you weather the season safely.

Awareness Saves Lives

Awareness is key to staying safe. Always watch the local weather forecast, and track potentially dangerous conditions to protect your family and property. Knowing what to expect will help you prepare for an emergency.

Thinking about these questions and their answers is first step to hurricane season safety.

Create an Emergency Plan

Start with discussing potential dangers with your family. First, identify the types of emergencies that may occur in your area. Then, how

to protect your family and household members with special medical needs. Finally, assign emergency responsibilities to each person.

Consider these questions to help you determine the safest place for your family during a storm:

- ▶ Is your home the safest place to be during extreme weather?
- ▶ Would another place nearby be safer?
- ▶ Should you have directions to the nearest shelter or a friend's home?

Ensure that your child has an up-to-date emergency plan of care.

Build an Emergency Kit


An emergency kit contains the basic supplies necessary for surviving a disaster, such as: water, non-perishable food, flashlights, batteries, and a battery-powered or hand-crank radio. To get started, use the disaster supply checklist on page 5.

Also consider including important health care information about family members with special medical needs in your emergency kit. Did you know you can use a re-sealable, waterproof Emergency Document Bag to store your important documents?

HAVE A PLAN
READY OR NOT?

ADDITIONAL IMPORTANT PHONE NUMBERS & INFORMATION:

Family Emergency Plan



OUT-OF-TOWN EMERGENCY CONTACT:
PHONE: _____ CELL: _____

NEIGHBORHOOD EMERGENCY CONTACT:
PHONE: _____ CELL: _____

NEIGHBORHOOD MEETING PLACE:
PHONE: _____

OUT-OF-TOWN MEETING PLACE:
PHONE: _____


DIAL 911 FOR EMERGENCIES VISIT TEXASPREPARES.ORG

< FOLD HERE >

HAVE A PLAN
READY OR NOT?

ADDITIONAL IMPORTANT PHONE NUMBERS & INFORMATION:

Family Emergency Plan



OUT-OF-TOWN EMERGENCY CONTACT:
PHONE: _____ CELL: _____

NEIGHBORHOOD EMERGENCY CONTACT:
PHONE: _____ CELL: _____

NEIGHBORHOOD MEETING PLACE:
PHONE: _____

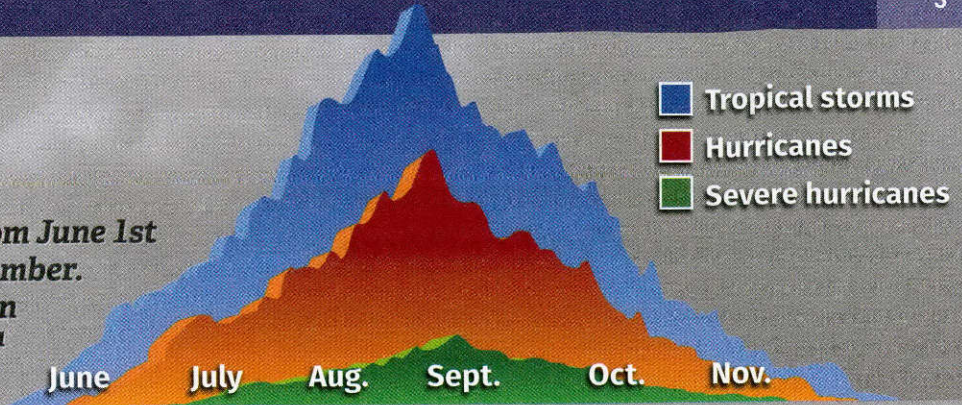
OUT-OF-TOWN MEETING PLACE:
PHONE: _____

DIAL 911 FOR EMERGENCIES VISIT TEXASPREPARES.ORG

▲ Fill out these cards and give one to each member of your family to make sure they know who to call and where to meet in case of an emergency. Additional cards can be downloaded from www.texasprepares.org/English/Amplifiers.htm.

DID YOU KNOW?

Hurricane season typically runs from June 1st to November 30th, peaking in September. From 1900 to 2015, there has been an average of six hurricanes per year.¹



Order yours for free by emailing DSHS.ReadyOrNot@dshs.state.tx.us.

For more information about preparing for an emergency for people with special health care needs visit www.dshs.texas.gov/cshcn/EmergencyPrep.aspx.

More Online Resources

Here are more resources to help prepare your family for hurricane season:

FEMA. Prepare for Emergencies Now: Information for People with Disabilities (www.fema.gov/pdf/library/pfd_all.pdf)

Ready.gov. Prepare, Plan and Stay Informed (www.ready.gov/document/preparing-makes-sense-people-disabilities-and-special-needs)

Texas Department of State Health Services. Ready or Not?: Have a Plan (texasprepares.org):

- Planning with Family Members with Disabilities (texasprepares.org/English/family_special.shtml)
- Planning with Children (texasprepares.org/English/family_children.shtml)

STEAR Program from the Texas Department of Public Safety. (www.dps.texas.gov/dem/stear/public.htm) Free, public registry that provides local emergency planners and emergency responders with additional information during times of an emergency event.

Red Cross. Preparing for Disaster for People with Disabilities and Other Special Needs (www.redcross.org/images/MEDIA_CustomProduct-Catalog/m4240199_A4497.pdf) ■

1. <http://www.nhc.noaa.gov/climo/>

UPCOMING DATES OF INTEREST

APRIL

National Autism Awareness Month
Share your experience with autism and find local events and activities at www.autism-society.org.

Child Abuse Prevention Month
Help stop child abuse. If you suspect a child is being abused, report it at 1-800-252-5400. Visit www.txabusehotline.org to report situations that do not need to be investigated right away. Do not try intervening or investigating on your own.

April 10: National Siblings Day
A day promoting support for siblings of children with disabilities. Ask your local case manager about available sibling support groups and resources in your community.

MAY

National Water Safety Month
Learn about the importance of water safety such as safe swimming and other water-related activities at www.nationalwatersafetymonth.org.

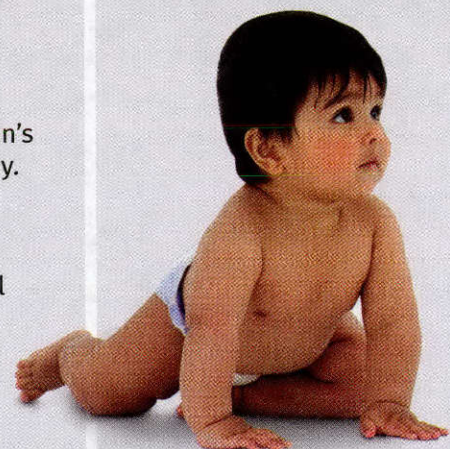
May 4: National Children's Mental Health Awareness Day
A day to focus on the importance of integrating children's mental, emotional, and physical health.

May 7-13: Children's Mental Health Awareness Week
Help raise awareness for children's mental health across the country. Learn more by visiting ffcmh.org/events.

See page 4 for additional Mental Health Resources.

JUNE

National Cytomegalovirus (CMV) Awareness Month
Learn about the effects of Cytomegalovirus (CMV) on pregnant women and their children. CMV is the most common virus affecting newborns in the United States. Visit www.nationalcmv.org for more information.



Cystic Fibrosis Compass: Advice and Guidance for Everyone

The Cystic Fibrosis Foundation's Compass service can help patients and families with free and confidential guidance from a case manager.

Previously known as the Patient Assistance Resources Center (PARC), Compass staff works with families one-on-one to help with issues including:

- Help with insurance.
- Assistance with Medicare and Medicaid.
- Finding health care providers and pharmacies.
- Referrals to financial resources that help pay for medicine, transportation, and living expenses.

For more information, call **1-844-266-7277**, visit www.cff.org/compass or email compass@cff.org.

The Cystic Fibrosis Legal Information Hotline

Compass also provides referrals to the CF Legal Information Hotline. Call the hotline at **1-800-622-0385** for information about laws that protect the rights of individuals with CF. All calls are confidential.

The CF Legal Information Hotline also offers information about:

- Finding health insurance coverage.
- Applying for Social Security Disability Insurance.
- Applying for Supplemental Security Income (SSI) benefits.

Conference and Training: Texas Parent to Parent

The 13th Annual Texas Parent to Parent Conference offers parents, family members, and care-givers the chance to learn from each other as they continue their unique journeys caring for a child with a disability or a special health care need. For more information, visit www.txp2p.org/training/conference.html, or call **1-866-896-6001**.

13th Annual TxP2P Statewide Parent Conference Friday & Saturday, June 17 & 18

Embassy Suites, Spa & Conference Center
1001 McCarty Lane
San Marcos, Texas 78666

The CSHCN Services Program has a new mailing address!

Please send mail to:

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

Please note that our administrative office location and other contact information has not changed. If you have any questions regarding this change, call **1-800-252-8023** or e-mail cshcn@hhsc.state.tx.us.

Mental Health Resources

If someone you know needs mental or behavioral health services, contact:

- **2-1-1 Texas:** Dial **2-1-1** to find mental or substance abuse services near you, or visit 211Texas.org.
- **Suicide Crisis Line:** Seek support for yourself or someone you know who may be suicidal by calling **1-800-273-8255** (TTY: 1-800-799-4889).
- **Mental Health Texas:** Learn about mental illness and support near you by visiting mentalhealthtx.org, an online guide from the Texas Health and Human Services Commission (HHSC).



READY OR NOT?

HAVE A PLAN

BUILDING YOUR DISASTER SUPPLY KIT



Build your kit all at once or step by step. Start with what you have at home. Then shop for the rest. Build it to shelter in place or evacuate.

Pack these basic supplies for each person in a portable container or backpack. You'll need them whether you stay or go.



STEP 1 FOOD AND WATER

- 3-day supply of food that needs no cooking
- 1 gallon of water per day for each person
- Manual can opener
- Baby items (baby food, formula, bottles)
- Pet Supplies (listed on next page)



STEP 2 FIRST AID, MEDICATION, HYGIENE

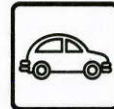
- First-aid kit (listed on next page)
- Prescriptions and backup medications
- Hand sanitizer, wipes, bleach (To purify water, mix 1/8 teaspoon per gallon. Stir and let stand for 30 minutes.)
- Toilet paper, paper towels, garbage bags
- Dental care, hearing aids, and vision products
- Soaps, personal supplies, diapers
- Sunscreen, insect repellent
- Face masks to filter air (N-95 rating)



STEP 3 COMMUNICATION, LIGHTING, DOCUMENT BAG ITEMS

- Battery-powered radio with extra batteries or crank radio (emergency alert radio is best)
- Extra cell phone battery and car charger
- Flashlights and extra batteries
- Matches and lighter
- Whistle
- Reading glasses and sunglasses
- Document bag items (listed on next page)

You may have to leave in a hurry to get to a safe place. Keep these supplies near your car. When it's time, grab them and go.



STEP 4 ADD THESE ITEMS FOR EVACUATING BY CAR

- Road maps
- Car repair items (tools, spare tire, tire patch kit, oil)
- More food and water
- Plastic plates, cups and utensils
- Tent, blankets and pillows
- Clothes and sturdy shoes
- Rain gear and towels
- Books, games and toys

BEFORE YOU LEAVE HOME

- Fill your gas tank, check your spare tire
- Take cash, checkbook and credit cards
- Call your family emergency contact
- Charge your mobile phone
- Get a map of your route

When staying home is your safest choice, add these items to your kit and stay tuned to the news.



STEP 5 ADD THESE ITEMS FOR SHELTERING IN PLACE

- Smoke detectors with extra batteries
- Carbon monoxide detector (if using generators, charcoal grills or camp stoves)
- Fire extinguisher
- Land line phone with extra long cord
- Plastic sheeting and duct tape (to seal doors, windows and air vents from contaminated air or to build an emergency shelter)



HAVE A PLAN

Family Emergency Plan



Make sure your family has a plan in case of an emergency. Before an emergency happens, sit down together and decide how you will get in contact with each other, where you will go and what you will do in an emergency. Keep a copy of this plan in your emergency essentials kit or another safe place where you can access it in the event of a disaster.

Out-of-Town Contact Name: _____	Telephone Number: _____
E-mail: _____	Cell Phone Number: _____
Local Contact Name: _____	Telephone Number: _____
E-mail: _____	Cell Phone Number: _____
Neighborhood Meeting Place: _____	Telephone Number: _____
Out-of-Town Meeting Place: _____	Telephone Number: _____

Fill out the following information for each family member and keep it up to date.

Name: _____	Date of Birth: _____	Social Security Number: _____
Important Medical Information: _____		
Name: _____	Date of Birth: _____	Social Security Number: _____
Important Medical Information: _____		
Name: _____	Date of Birth: _____	Social Security Number: _____
Important Medical Information: _____		
Name: _____	Date of Birth: _____	Social Security Number: _____
Important Medical Information: _____		
Name: _____	Date of Birth: _____	Social Security Number: _____
Important Medical Information: _____		
Name: _____	Date of Birth: _____	Social Security Number: _____
Important Medical Information: _____		

Write down where your family spends the most time: work, school and other places you frequent. Schools, daycare providers, workplaces and apartment buildings should all have site-specific emergency plans that you and your family need to know about.

Work Location One

Address: _____
 Phone Number: _____
 Evacuation Location: _____

School Location One

Address: _____
 Phone Number: _____
 Evacuation Location: _____

Work Location Two

Address: _____
 Phone Number: _____
 Evacuation Location: _____

School Location Two

Address: _____
 Phone Number: _____
 Evacuation Location: _____

Other place you frequent

Address: _____
 Phone Number: _____
 Evacuation Location: _____

Other place you frequent

Address: _____
 Phone Number: _____
 Evacuation Location: _____

Important Information	Name	Telephone Number	Policy Number
Doctor(s):			
Other:			
Pharmacist:			
Medical Insurance:			
Homeowners/Rental Insurance:			
Veterinarian/Kennel (for pets):			

Dial 911 for Emergencies



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 de salud*

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 15
Véase 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, rellene 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./N.o de caso de CSHCN:	
Parent's/Guardian's Name/Nombre del padre, la madre o el tutor:	Telephone No./Teléfono:	
Street Address/Domicilio:	Apartment No./N.o 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:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Current utility bill (electricity, water, telephone) <input type="checkbox"/> Current lease agreement (with landlord's name, address, and telephone number) <input type="checkbox"/> Current mortgage bill or payment <input type="checkbox"/> Current rent receipt (with landlord's name, address, and telephone number) <input type="checkbox"/> Current Texas Driver's License <input type="checkbox"/> Current Texas Motor Vehicle Registration <input type="checkbox"/> Current Texas Voter Registration <input type="checkbox"/> Current school records showing attendance in a Texas school <input type="checkbox"/> Current Texas medical care identification (Medicaid ID) | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Factura actual de servicios públicos (electricidad, agua, teléfono)</i> <input type="checkbox"/> <i>Acuerdo actual de renta (con el nombre, domicilio y teléfono de quien le renta)</i> <input type="checkbox"/> <i>Factura o pago actual de hipoteca</i> <input type="checkbox"/> <i>Recibo actual de renta (con el nombre, domicilio y teléfono de quien le renta)</i> <input type="checkbox"/> <i>Licencia actual de conducir de Texas</i> <input type="checkbox"/> <i>Registro actual de automóvil de Texas</i> <input type="checkbox"/> <i>Registro actual de votante de Texas</i> <input type="checkbox"/> <i>Registros escolares actuales que muestren la asistencia a una escuela de Texas</i> <input type="checkbox"/> <i>Identificación actual de atención médica (identificación de Medicaid) de Texas</i> |
|--|---|

Mail to/Mándelos por correo postal a:

CSHCN Services Program
MC 1938
Department of State Health Services
PO Box 149347
Austin TX 78714-9347
1-800-252-8023

Boletín para Familias

Abril 2017

Preparación para emergencias

Proteger a sus seres queridos durante una emergencia

p. 10

¿ESTÁS LISTO?

Documentos para su plan de emergencia. p.13

Próximas fechas de interés	11
Rincón FQ.....	12
Conferencia Anual Texas Parent to Parent.....	12
Recursos de salud mental.....	12
Oficinas regionales de servicios de salud.....	7

Preparación para emergencias en temporada de huracanes

¿Están preparados en caso de un huracán? La temporada de huracanes se avecina y trae consigo la posibilidad de tormentas y condiciones meteorológicas extremas que pudieran causar desastre. Además, se puede dar el caso de que haya tormentas con poco aviso, de modo que es importante planificar de antemano. Sírvese de los siguientes consejos para mantenerse a salvo durante el mal tiempo.

¿ESTÁS LISTO?

Esté al tanto de la información

Mantenerse informado es indispensable. Siga de cerca el pronóstico del tiempo local y preste atención a las condiciones meteorológicas peligrosas para proteger a su familia y sus bienes. Asimismo, conocer el clima local, le ayudará a prepararse en caso de emergencia.

Prepare un plan de emergencia

Platique con su familia sobre los posibles peligros. Primero, identifiquen las emergencias que pueden ocurrir con base en el clima de su región. Luego, identifiquen las formas de proteger a cada uno de los miembros de su familia y satisfacer cualquier necesidad. Asigne responsabilidades específicas

en caso de una emergencia a cada persona.

Las siguientes preguntas son importantes para determinar cuál es el lugar más seguro para su familia durante una tormenta:

- ▶ ¿Es su hogar el lugar más seguro para resguardarse durante condiciones meteorológicas extremas?
- ▶ ¿Sería más seguro pasar el mal tiempo en otro lugar?
- ▶ ¿Todos sabemos las direcciones para llegar al refugio más cercano o a la casa de un amigo o familiar?

No olvide asegurarse de que su hijo tenga un plan de cuidados de emergencia actualizado.

Tenga listo un equipo de emergencia

El equipo de emergencia incluye artículos básicos necesarios para sobrevivir durante un desastre, tales como: agua, alimentos no perecederos, linternas, pilas y un radio portátil solar o de pilas. Para empezar, use la lista de artículos de emergencia de la página 13.

También incluya la información médica importante acerca de los miembros de su familia con necesidades especiales de salud. ¿Sabía que es buena idea utilizar una bolsa de plástico para almacenar sus documentos importantes de emergencia? Solicite una bolsa a prueba de agua gratis vía DSHS.ReadyOrNot@dshs.state.tx.us.

HAGAMOS UN PLAN

¿ESTÁS LISTO?

NUMEROS DE TELEFONO IMPORTANTES ADICIONALES E INFORMACION:

Plan de emergencia de familia: 

Contacto de emergencia en otra ciudad:
Teléfono: _____ Célular: _____

Contacto vecindario de emergencia:
Teléfono: _____ Célular: _____

Lugar de reunión vecindaria:
Teléfono: _____

Lugar de reunión en otra ciudad:
Teléfono: _____

MARCA 911 PARA EMERGENCIAS VISITA TEXASPREPARA.ORG

< Dobra Aquí >

HAGAMOS UN PLAN

¿ESTÁS LISTO?

NUMEROS DE TELEFONO IMPORTANTES ADICIONALES E INFORMACION:

Plan de emergencia de familia: 

Contacto de emergencia en otra ciudad:
Teléfono: _____ Célular: _____

Contacto vecindario de emergencia:
Teléfono: _____ Célular: _____

Lugar de reunión vecindaria:
Teléfono: _____

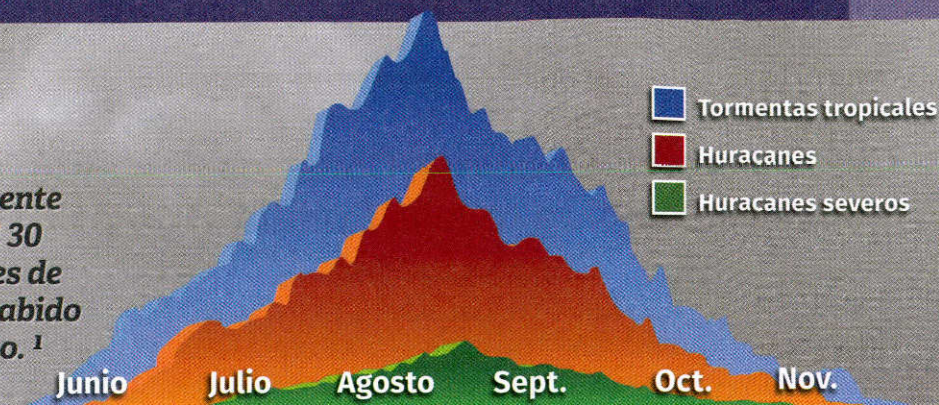
Lugar de reunión en otra ciudad:
Teléfono: _____

MARCA 911 PARA EMERGENCIAS VISITA TEXASPREPARA.ORG

- ▲ Completa estas tarjetas y dale una a cada miembro de tu familia para asegurarte que ellos saben a quien llamar y dónde encontrarse en caso de una emergencia. Se pueden descargar tarjetas adicionales desde www.texasprepares.org/Spanish/.

¿Sabía usted?

La temporada de huracanes normalmente se extiende desde el 1 de junio hasta el 30 de noviembre, septiembre siendo el mes de mayor actividad. De 1900 a 2015, ha habido un promedio de seis huracanes por año.¹



- Para aprender más sobre la planificación de emergencia para las personas con necesidades especiales de salud, visite www.dshs.texas.gov/cshcn/EmergencyPrep.aspx.

Más recursos en Internet

Estos son algunos recursos para ayudar a su familia a prepararse para la temporada de huracanes:

FEMA. Qué hacer antes y después de una emergencia (www.ready.gov/es)

Departamento de Servicios de Salud del Estado Texas. ¿Estás listo?: Hagamos un plan (<http://texasprepares.org/Spanish>):

- Planificación cuando se tiene miembros familiares con discapacidad (http://texasprepares.org/Spanish/family_special_sp.shtml)
- Planificación para familias con niños (http://texasprepares.org/Spanish/family_children_sp.shtml)

Programa STEAR del Departamento de Seguridad Pública de Texas. (www.dps.texas.gov/dem/stear/public.htm) Es un registro público gratis que ofrece información adicional a los planificadores de emergencias y al personal local de emergencias para los momentos cuando se presenta una emergencia. ■

1. <http://www.nhc.noaa.gov/climo/>

PRÓXIMAS FECHAS DE INTERÉS

ABRIL

Mes Nacional de Concientización sobre el Autismo

Comparta sus experiencias con el autismo, y busque eventos locales y actividades en www.autism-society.org.

Mes de la Prevención del Abuso Infantil

Ayude a detener el abuso infantil: Si sospecha que un niño es víctima del abuso, repórtelo al 1-800-252-5400. Visite www.txabusehotline.org para reportar situaciones que no necesiten ser investigadas de forma inmediata. No intente intervenir o investigar por su propia cuenta.

10 de Abril: Día Nacional de Hermanos

Día para fomentar el apoyo a los hermanos de los niños con discapacidades. Infórmese con su administrador de casos acerca de grupos de apoyo para hermanos y otros recursos disponibles en su comunidad.

MAYO

Mes Nacional de Seguridad en el Agua

Obtenga información sobre la importancia de la seguridad en el agua, como tener cuidado al nadar y durante otras actividades acuáticas, en www.nationalwatersafetymonth.org (sitio en inglés).

4 de Mayo: Día de Concientización sobre la Salud Mental Infantil

El día para reflexionar sobre la importancia de integrar la salud mental, emocional y física de los niños.

7 a 13 de mayo: Semana de Concientización sobre la Salud Mental Infantil

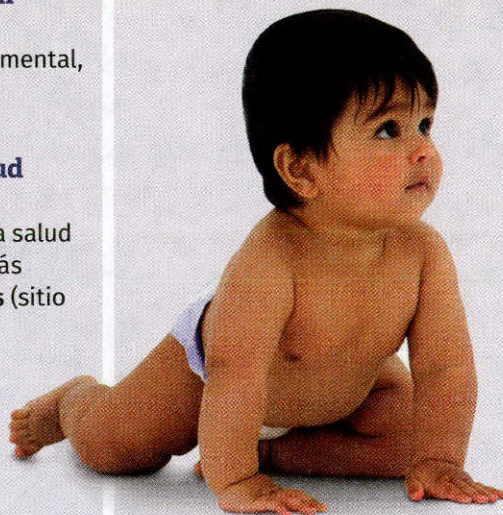
Ayude a crear conciencia sobre la salud mental de los niños y obtenga más información en ffcmh.org/events (sitio en inglés).

Vea la página 14 para recursos adicionales de salud mental.

JUNIO

Mes Nacional de Concientización sobre el Citomegalovirus (CMV)

Obtenga más información sobre los efectos de la infección por citomegalovirus (CMV) en las mujeres embarazadas y sus hijos. El CMV es el virus más común que afecta a los recién nacidos en los Estados Unidos. Aprenda más en www.nationalcmv.org (sitio en inglés).



Cystic Fibrosis Compass: Consejos y orientación para toda la familia

El servicio Compass de la Fundación de Fibrosis Quística ayuda a pacientes y a sus familias con asesoramiento gratuito y confidencial de un administrador de casos.

Conocido anteriormente como «Centro de Recursos de Asistencia al Paciente» (o PARC, por sus siglas en inglés), el personal de Compass trabaja con las familias con base en un servicio individualizado y ayuda con:

- ❑ Seguros
- ❑ Medicare y Medicaid
- ❑ Búsquedas de proveedores de atención médica y farmacias
- ❑ Sugerencias de recursos financieros para costear medicamentos, transporte y los gastos de la vida diaria

Para mayores informes, llame **1-844-266-7277**, visite www.cff.org/compass o envíe un correo electrónico a compass@cff.org.

Línea de Ayuda de Información Legal para la Fibrosis Quística

Compass también conecta con la Línea de Ayuda de Información Legal para la Fibrosis Quística. Llame al **1-800-622-0385** para obtener información acerca de las leyes que protegen los derechos de las personas con fibrosis quística. Todas las llamadas son confidenciales.

Esta línea de ayuda también ofrece información sobre:

- ❑ Cómo encontrar cobertura de seguro médico
- ❑ Cómo solicitar Seguro de Discapacidad del Seguro Social
- ❑ Cómo solicitar las prestaciones de Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI)



Conferencia y Capacitación: Texas Parent to Parent

La **13ª Conferencia Anual Texas Parent to Parent** ofrece a los padres, los familiares y los cuidadores de niños con discapacidad, la oportunidad de aprender el uno del otro a medida que cada cual sigue su propio camino cuidando del niño. Para mayor información, visite www.txp2p.org/training/conference.html, o llame al **1-866-896-6001**.

13ª Conferencia Anual TxP2P para padres Viernes y sábado, 17 y 18 de junio

Embassy Suites, Spa & Conference Center
1001 McCarty Lane
San Marcos, Texas 78666

¡Tenemos nueva dirección postal!

De ahora en adelante, por favor envíenos su correo a:

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

Tenga en cuenta que la dirección de nuestra oficina administrativa ni otros contactos han cambiado. Si tiene alguna pregunta sobre este cambio, llámenos al **1-800-252-8023** o escribanos a cschn@hhsc.state.tx.us.

Recursos de salud mental

Si conoce a alguien que necesite servicios de salud mental o del comportamiento, comuníquese con:

- ❑ **2-1-1 Texas:** Marque el **2-1-1** para encontrar servicios de salud mental o abuso de sustancias cerca de usted, o visite 211Texas.org
- ❑ **Línea de Ayuda para Crisis de Suicidio:** Busque apoyo para usted o para alguna otra persona conocida que esté contemplando el suicidio, llamando vía **1-800-273-8255** (TTY: 1-800-799-4889).
- ❑ **Mental Health Texas:** Aprenda sobre las enfermedades mentales y busque servicios de apoyo en mentalhealthtx.org, un recurso en Internet de la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas.



¿ESTÁS LISTO?

HAGAMOS UN PLAN

PREPARA TU JUEGO DE SUMINISTROS PARA DESASTRES



Prepara tu juego todo a la vez o paso por paso. Empieza con lo que tengas en casa. Y luego compra lo demás. Prepáralo ya sea que te refugies en donde estás o que evacues.

Empaca estos suministros básicos para cada persona en un contenedor portátil o en una mochila. Los necesitarás ya sea que te quedes o te vayas.



PASO 1 ALIMENTOS Y AGUA

- Suministro para 3 días de alimentos que no necesiten cocinarse
- 1 galón de agua por día para cada persona
- Abrelatas manual
- Artículos para bebé (alimento, fórmula y biberones)
- Suministros para mascotas (en la siguiente página)



PASO 2 PRIMEROS AUXILIOS, MEDICAMENTO E HIGIENE

- Botiquín de primeros auxilios (en la siguiente página)
- Recetas médicas y medicamentos de reserva
- Sanitizante de manos, toallitas húmedas (desechables), cloro (Para purificar el agua, agrégale 1/8 de cucharita a cada galón. Revuélvela y déjala reposar por 30 minutos.)
- Papel sanitario, toallas de papel y bolsas de la basura
- Productos dentales, de la vista y aparatos auditivos
- Jabón, suministros personales y pañales
- Protector solar y repelente de insectos
- Mascarillas para filtrar el aire (tipo N-95)



PASO 3 COMUNICACIÓN, ILUMINACIÓN Y ARTÍCULOS PARA LA BOLSA DE DOCUMENTOS

- Radio a pilas con pilas extra o radio de manivela (es mejor un radio de alerta de emergencia)
- Pila extra para el teléfono celular y un cargador para el coche
- Linternas y pilas extra
- Cerillos y encendedor
- Silbato
- Lentes para leer y gafas de sol
- Artículos para la bolsa de documentos (en la siguiente página)

Tendrás que irte de prisa rumbo a un lugar seguro. Guarda estos suministros cerca de tu coche. Cuando se llegue el momento, solo hay que agarrar y llevar.



PASO 4 AGREGA ESTOS ARTÍCULOS PARA EVACUAR EN COCHE

- Mapas carreteros
- Artículos de reparación de coches (herramientas, llanta de repuesto, equipo para parchar llantas y aceite)
- Más alimentos y agua
- Platos, vasos y utensilios plásticos
- Tienda de campaña, cobijas y almohadas
- Ropa y zapatos resistentes
- Ropa y equipo para lluvia y toallas
- Libros, juegos y juguetes

ANTES DE QUE TE VAYAS DE CASA

- Llena el tanque de gasolina y revisa la llanta de repuesto
- Llévate dinero en efectivo, chequera y tarjetas de crédito
- Llámale al contacto de tu familia para emergencias
- Carga tu teléfono móvil
- Consigue un mapa de tu ruta

Cuando quedarte en casa es la opción más segura, agrega estos artículos a tu juego y sintoniza las noticias.



PASO 5 AGREGA ESTOS ARTÍCULOS PARA CUANDO TE REFUGIES DONDE ESTÁS

- Detectores de humo con pilas extra
- Detector de monóxido de carbono (si usas generadores, asadores de carbón o estufas de campaña)
- Extinguidor de incendios
- Teléfono alámbrico con cable extra largo
- Plástico en planchas y cinta adhesiva plateada (para sellar puertas, ventanas y rejillas de ventilación para protegerse del aire contaminado o para construir un refugio de emergencia)



HAGAMOS UN PLAN

Plan De Emergencia De la Familia



Asegúrate que tu familia tenga un plan en caso de una emergencia. Antes de que una emergencia pase, júntate con tu familia para decidir cómo comunicarse el uno con el otro, cómo encontrarse y lo que harán en una emergencia. Guarda una copia de este plan en tu equipo de elementos esenciales de emergencia u otro lugar seguro donde puedes tener acceso a ello en caso de un desastre.

Nombre de contacto en otra ciudad: _____

Correo electrónico: _____

Nombre de contacto local: _____

Correo electrónico: _____

Lugar de reunión vecindaria: _____

Lugar de reunión en otra ciudad: _____

Número de teléfono: _____

Número de teléfono celular: _____

Número de teléfono: _____

Número de teléfono celular: _____

Número de teléfono: _____

Número de teléfono: _____

Llena la información siguiente para cada miembro de familia y mantenla actualizada:

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Número de seguro social: _____

Información médica importante: _____

Número de seguro social: _____

Información médica importante: _____

Número de seguro social: _____

Información médica importante: _____

Número de seguro social: _____

Información médica importante: _____

Número de seguro social: _____

Información médica importante: _____

Número de seguro social: _____

Información médica importante: _____

Anota dónde tu familia pasa la mayor parte de tiempo: trabajo, escuela y otros sitios que frecuentas. Las escuelas, los abastecedores de la guardería, los lugares de trabajo y edificios domesticos todos deberían tener un plan de emergencia especificos de sitio sobre los cuales tú y tu familia tienen que saber.

Primer sitio de trabajo

Domicilio: _____

Número de teléfono: _____

Sitio de evacuación: _____

Segundo sitio de trabajo

Domicilio: _____

Número de teléfono: _____

Sitio de evacuación: _____

Otro lugar que frecuentas

Domicilio: _____

Número de teléfono: _____

Sitio de evacuación: _____

Primer sitio escolar

Domicilio: _____

Número de teléfono: _____

Sitio de evacuación: _____

Segundo sitio escolar

Domicilio: _____

Número de teléfono: _____

Sitio de evacuación: _____

Otro lugar que frecuentas

Domicilio: _____

Número de teléfono: _____

Sitio de evacuación: _____

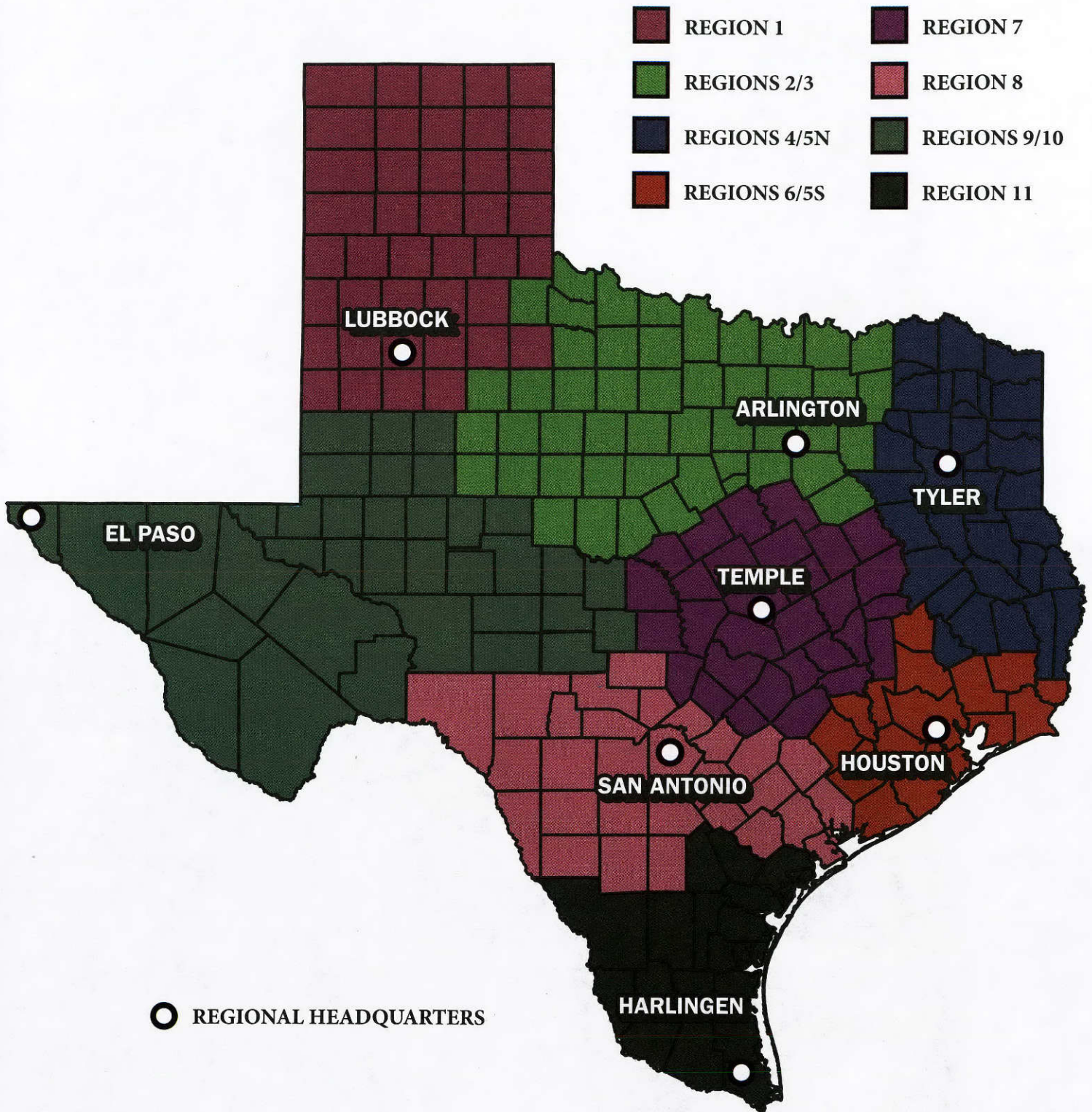
Información Importante	Nombre	Número De Teléfono	Numero De Póliza
Doctor(es):			
Otros:			
Farmacéutico:			
Seguro médico:			
Seguro de propietarios/alquiler:			
Veterinario/residencia (para mascotas):			

Marca 911 para emergencias



Public Health Regions

www.dshs.texas.gov/regions





TEXAS

Health and Human Services

Children with Special Health
Care Needs Services

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

Phone: 1-512-776-7355 or
1-800-252-8023 (toll-free)
Fax: 1-800-441-5133

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
TMHP

Newsletter for Families | Boletín para Familias

April 2017
Abril 2017

