

Newsletter for Families



La versión en español del boletín empieza en la página 9.

April 2009

What's New Online

Texas Resources

A list of resources for people with disabilities in Texas can be found on the Texas A&M University website at <http://disabilityresources.tamu.edu>. The site invites users to add new services that they find to the list of more than 3,000 support groups and services.

The site is easy to use. When you click on a region of Texas, the types of service in that region appear on the screen. Some types of service listed are:

- Advocacy, support groups, and legal services.
- Assistive technology.
- Daily living support.
- Early Childhood Intervention and education.
- Health and medical services.
- Housing.
- Psychological and counseling services.
- Recreation and leisure.
- Summer camps.

Help Other Families Who Have Kids with Special Needs

The Early Intervention Family Alliance is a group of families from all over the country whose goal is to improve the lives of kids with special needs. All families with special-needs kids have a say in what the group decides. For more information, go to www.eifamilyalliance.org. ■

BE SURE TO CHECK OUT THE FUN
ACTIVITIES ON PAGE 6!

Special Education Resource

The Texas Education Agency (TEA) has many resources for parents of kids who need special help at school. Its website, www.texasprojectfirst.org, is all about special education in Texas. (See the related article, "Getting Therapy at School," on page 3 of this newsletter.)

People with Internet access can download information from the website. The site has a glossary, a list of terms, and a booklet about how parents can use the *Individuals with Disabilities Education Act* (IDEA). IDEA is a law that allows all students with disabilities to get free public education that fits their needs. The booklet is in English and Spanish.

People without Internet access who want to learn about special education can:

- Call the TEA Parent Information Line at **1-800-252-9668**.
- Call the Statewide Parent Training and Information Center at **1-800-866-4726**. ■

inside

Summer Camp
Information

see page 2



Was your DME Request Denied?

If your request for durable medical equipment (DME) was denied, your provider still might be able to get the equipment for you. Your provider can request an **administrative review**.

An administrative review is a request for the Program to review why a DME request has been denied.

Ask your provider to request an administrative review. The *CSHCN Services Program Provider Manual* contains information about administrative reviews in the Appeals and Administrative Review chapter and online at: www.tmhp.com.

When submitting an administrative review, your provider must include:

- A letter requesting an administrative review.
- A copy of the DME claim.
- A copy of the denial.
- A written reason for the equipment.
- Medical reports.
- Any other information that could justify why the DME is needed.

Your provider should mail all the above information to the address below or fax to **1-800-441-5133**:

CSHCN Services Program—
Administrative Review
Purchased Health Services Unit—MC 1938
Texas DSHS
PO Box 194347
Austin, TX 78714-9347

If you or your provider have any questions, call the Program at 1-800-252-8023. ■

Thinking About Summer Camp? Call Now to Sign Up.

Here are some summer camps for people with special needs in Texas.

The Children's Association for Maximum Potential near Kerrville has camps for people with special needs aged 5 to 45 years. It also holds camps for the 3- to 13-year-old brothers and sisters of kids with special needs at the same time so that parents can get a break, too. The camp is prepared for different needs during different weeks. For example, some weeks are wheelchair-friendly, while others only take males with autism. Visit their website at www.campcamp.org, call **1-210-671-5411**, or email campmail@campcamp.org.

Texas Lions Camp has camps in the Hill Country for kids with disabilities, diabetes, or cancer. It is free of charge from May through August. Visit their website at www.lionscamp.com, or call **1-830-896-8500**.

Camp Barnabas Texas is a Christian-based camp for kids and youth with special needs in Tomball. Visit their website at www.campbarnabastexas.org/BrochureAndDonor.asp, call **1-281-255-3695**, or email chuckjodif@sbcglobal.net.

Camp Summit provides outdoor camps for people with disabilities from May through August in Argyle, which is north of Dallas. Many of their camps are for teens and young adults. Visit their website at www.campsummittx.org/about.htm, or call **1-972-484-8900**.

The following websites have a list of camps for people with disabilities throughout the country.

www.texas-summer-camps.com/Special_Needs_Camps/index.html

www.campparents.org

www.veryspecialcamps.com/campers/browse.shtml ■

Help Finding Health Insurance

Nearly a quarter of the people in Texas do not have health insurance because:

- The cost is too high.
- They have a health problem that insurance won't cover.
- They don't think they need it.

The Texas Department of Insurance (TDI) has a new way to help Texans find health insurance. It is called "Texas Health Options." Go to www.TexasHealthOptions.com and search for your insurance choices. This site is useful for anyone who is a:

- Parent or guardian.
- Person with a disability or health problem that cannot be insured.
- Person without a job.
- College student.

For example, parents who need insurance for their child can click the **Parent or Guardian** link under the **Select a Profile** menu on the right side of the page. The next page that appears explains how to get insurance through a job, other group, or on your own. It also shows how to find government programs or low-cost health care in your region of Texas.

If you have a health problem, be sure you know your rights. Some of those rights are explained on the Texas Health Options site under the link: **Person with a Disability or Uninsurable Medical Condition**.

If you have just lost a job that gave you health insurance, you might be able to keep the insurance. There are some rules about how to do that. The rules are explained on the site under the link, **Unemployed**.

People without Internet access can call Texas Health Options at **1-800-252-3439**, Monday to Friday, 8 a.m. to 5 p.m., Central Time. ■



Texas Department of Insurance Website

Getting Therapy at School

If your child is getting special education at school, keep a copy of the most recent individualized education plan (IEP) handy.

If the IEP allows your child to get therapy at school from someone other than your doctor or therapist, show that part of your child's plan to the CSHCN Services Program. The Program will not pay for services the child gets at school.

All parents should have a letter from the school that says the child either does or does not get therapy at school. If the child does get therapy at school, the letter should say what type of therapy it is. If you have questions about special education, please contact your case manager. ■

Take a Break!

Remember that it's important to take care of yourself, too.



Many people who care for others with special health-care needs forget to take breaks to care for themselves. They focus on the special needs of their loved ones, so it is hard to think about their own needs. Caring for someone with special needs can be very stressful and could exhaust you. It is very important for you to take a break from your daily routine if you are the one who cares for someone with special needs. You need to give yourself a gift of time each day to relax and reduce the stress of your daily life. This gift of time is called "respite." Respite is vital for your strength and well being. Here are some things to consider about respite:

- **Respite is a basic need.** You need it to stay well so you can keep caring for your loved one in the future.
- **Respite is not selfish.** The job of caring for someone with special needs is too big for one person, no matter how great your love.
- **Respite will not happen by itself.** You need to commit to giving yourself time off once a week or once a day.
- **Remember that every job has time off,** and this job is no different!

Take a break from the stress of your daily life. You need to do this so you can keep yourself healthy.



A three-panel screen can be used for privacy.

Here are some other ideas to help your mind and body stay healthy.

- Each day, write down three things you are thankful for.
- Learn to say "no". You don't have to do it all by yourself. You can teach someone else how to help you.
- Accept the things you cannot change.
- Be happy with what you have.
- Limit the amount of coffee and caffeine that you drink.
- Get some exercise every day, even if it is a walk around the block or up and down the stairs.
- Have a support system of friends, family, and others.

It is also a good idea to set aside a place that is just for you to take your break. This will be your own space, so make it cozy. It can be as simple as a chair on the porch or as big as a spare room in your home. You can take your break outdoors if the weather is nice and your break is during the day. Or, you could set aside your bathroom for you to take a warm bath on your break. When you create your space, think about these questions:

- **What will you do there?** If you want to do art, you may need more space than if you want to read.
- **When will you use it?** If you only have alone time at night, do something that doesn't need daylight.
- **Where will it be?** If you only have a small corner to make your own, you can put up a three-panel screen for privacy.
- **How can you make it your own special space?** If music helps you relax, have a radio or CD player there. Hang pictures or photos that you like. Use colors that soothe you. No matter what you decide to do, be sure to make the space your own.

If you want to take your break away from home, try these ideas:

- Ask someone you trust to care for your loved one. Show them what to do if the care is complex.
- Accept help from as many sources as you can find.
- Take your loved one to a day-care center that can meet his or her needs. Or, find a home health-care service.
- Hire a college student to stay with your loved one for a few hours.
- Take your loved one to a support group for people with the same needs.
- Find a respite camp. (See the Summer Camp article on page 2 of this newsletter to learn more about camps for people with special needs.)

The CSHCN Services Program may be able to help you get respite care.

- If you are a client who is not on the waiting list, you may be able to get up to \$3,600 per year for respite care. That means, if you apply for respite care in July, you may be able to get \$1,800 for respite care until December. You must apply for respite care as a Family Support Service through your case manager. Your case manager can tell you how the process works and if you might be able to get respite care through the Program.
- If you are on the waiting list, you can tell your case manager that you need respite care. Your case manager can help find people in your area to give you the break you need.

Stay healthy and care for yourself. The person you care for counts on you, so be there for them! To learn more about respite, call your case manager or go online to:

www.caring.com/articles/the-importance-of-respite-for-family-caregivers-4

http://specialchildren.about.com/od/respite/Respite_Finding_Ways_to_Take_Care_of_Yourself.htm

www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=847 ■

CF at School

It is important for parents of children with cystic fibrosis (CF) to talk with their teachers. Parents, teachers, and students need to work together to help the child succeed at school. Teachers need to know about CF and what to expect. For example, a child with CF may:

- Cough frequently.
- Have to make more trips to the bathroom.
- Need to make special plans to complete all of his or her work when ill.

Children with CF can attend school and take part in school functions. School-age children with CF should go to recess and play sports. Exercise is very important for anyone with CF to help them be strong and healthy.

“A Teacher’s Guide to Cystic Fibrosis” describes CF, including its symptoms and treatment. It also has special sections about exercise and making an individualized education plan (IEP) for students with CF. The guide is on the Cystic Fibrosis Foundation’s website at www.cff.org/LivingWithCF/AtSchool/TeachersGuide/. For more information, call the foundation at **1-800-FIGHT-CF**. ■

* CF Corner is a dedicated section in each edition of the CSHCN Newsletter for Families dealing with news and resources specific to cystic fibrosis.

Hearts + Dreams = One Voice

It’s time for the Texas Parent-to-Parent conference! This year’s theme is “Many Hearts • Shared Dreams • One Voice”. The conference takes place June 26-27 at the Omni Hotel Southpark, Austin. For more information, go to www.txp2p.org or the CSHCN Services Program website at www.dshs.state.tx.us/cshcn. ■

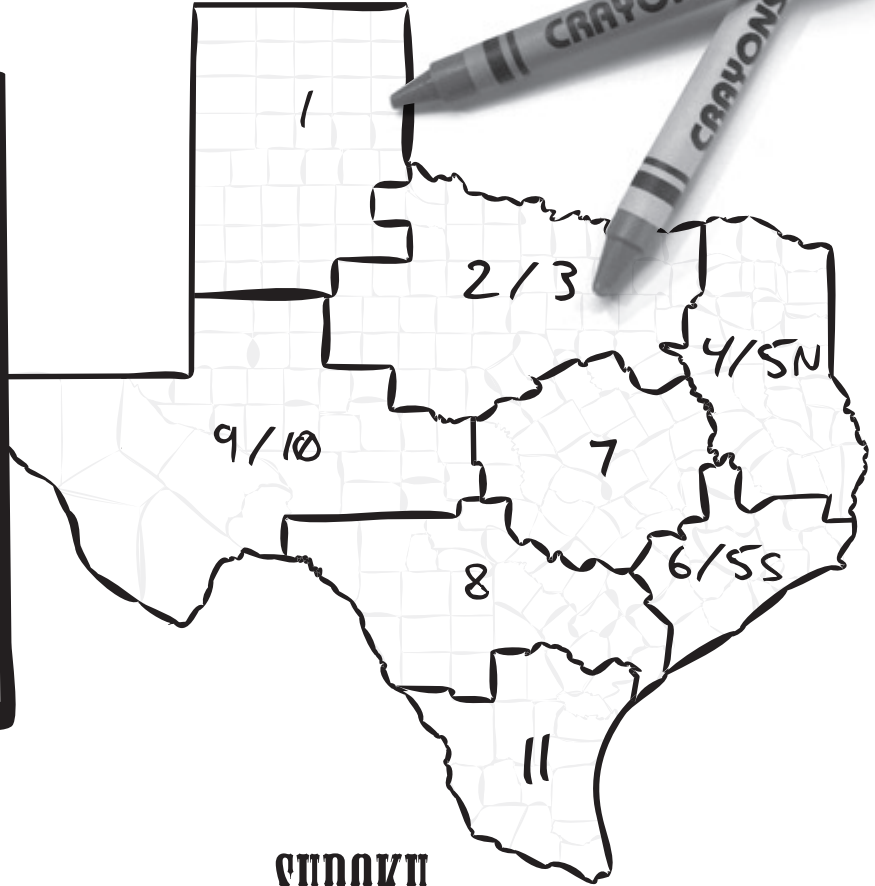
CHILD'S PLAY

This page has some fun activities for our young readers.

COLOR ME

The numbers on this map match the regional office numbers listed on the next page. For help finding the services you need, have your parent or guardian call the office in your region. Color each region a different color:

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 - Red | 7 - Brown |
| 2/3 - Blue | 8 - Green |
| 4/5N - Yellow | 9/10 - Orange |
| 6/5S - Purple | 11 - Pink |



WORD SCRAMBLE

The words below appeared in this issue of the *CSHCN Services Program Newsletter for Families*. Can you unscramble the words?

1. NCHSC _____
2. ACPM _____
3. IDBSTALIYI _____
4. IDEACUTON _____
5. ICEXERSE _____
6. NURISACEN _____
7. NEONLI _____

CSHCN

SUDOKU

Fill in the missing numbers so that each row, column, and block contain the numbers 1 through 4.

	2		
	4		2
	3	1	4
	1	2	3

Word Scramble Answers: 1. CSHCN 2. Camp 3. Disability 4. Education 5. Exercise 6. Insurance 7. Online

CSHCN Regional and Local Offices

Region	Regional Office	Manager of Specialized Health and Social Work Services	Local Offices
1	300 Victory Drive WTAMU Box 60968 Canyon, TX 79016 Phone: 1-806-655-7151, x 223 Fax: 1-806-655-0820	Pat Greenwood, MSSW, LMSW	1109 Kemper Lubbock, TX 79403 Phone: 1-806-767-0433 Fax: 1-806-767-0403
2/3	1301 South Bowen Road, Suite 200 Arlington, TX 76013 Phone: 1-817-264-4627 Fax: 1-817-264-4911	Crystal Womack, MSSW, LMSW-AP	4601 South First Street, Suite L Abilene, TX 79605 Phone: 1-325-795-5869 Fax: 1-325-795-5894 PO Box 300 Wichita Falls, TX 76307-0300 Phone: 1-940-689-5930 Fax: 1-940-689-5925
4/5N	1517 West Front Street Tyler, TX 75702 Phone: 1-903-533-5231 Fax: 1-903-595-4706	Peggy Wooten, LCSW, ACSW	
6/5S	5425 Polk Avenue, Suite J Houston, TX 77023-1497 Phone: 1-713-767-3111 Fax: 1-713-767-3125	Raymond Turner, MA, LMSW-AP	
7	2408 South 37th Street Temple, TX 76504-7168 Phone: 1-800-789-2865 Fax: 1-254-773-2722	Eileen Walker, MS, LBSW	1601 Rutherford Lane Bldg. C, Suite C-3 Austin, TX 78754 Phone: 1-512-873-6311 Fax: 1-512-873-6334
8	7430 Louis Pasteur Drive San Antonio, TX 78229 Phone: 1-210-949-2155 Fax: 1-210-949-2047	Vicky Contreras, LCSW	
9/10	401 E. Franklin, Ste. 210 El Paso, TX 79901-1206 Phone: 1-915-834-7675 Fax: 1-915-834-7804	Donna Cordon Joanne D. W. Mundy, LBSW (Coordinator of Social Work Services)	
11	601 West Sesame Drive Harlingen, TX 78550 Phone: 1-956-423-0130 Fax: 1-956-444-3294	R. Scott Hornéy, LCSW	1233 Agnes Street Corpus Christi, TX 78401 Phone: 1-361-888-7837 Fax: 1-361-883-4414 1500 Arkansas Ave, Suite 3 Laredo, TX 78043 Phone: 1-956-794-6385 Fax: 1-956-794-6375 901 E Vermont Ave, Suite C McAllen, TX 78503 Phone: 1-956-618-5433 Fax: 1-956-630-4904

Don't forget to renew your application!



Remember! You must apply to the CSHCN Services Program every six months. Send your application to the office nearest you. To find the office or to get answers to your questions, look in the application booklet, call **1-800-252-8023**, or go to www.dshs.state.tx.us/cshcn.

Address Change Form—*Formulario para cambio de dirección*

If you have moved, please complete this form and attach a copy of the required documentation to update our records. Please print.

Si usted se ha mudado, llene este formulario y envíelo con una copia de la documentación solicitada para actualizar nuestros expedientes. Por favor, escriba en letra de molde.

CSHCN Client's Name/Nombre del Cliente CSHCN:	CSHCN Case No./Número del Caso CSHCN:
Parent's/Guardian's Name/Nombre del Padre/Tutor:	Telephone No./Número de Teléfono:
Street Address/Dirección:	Apartment No./Número de Apartamento:
City/Ciudad:	State/Estado: ZIP Code/Código Postal:
Parent's/Guardian's Signature/Firma del Padre/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:

Documentación necesaria adjunta (se necesita una copia de uno de los siguientes documentos que compruebe su residencia). Por favor, marque el documento que va a enviar con este formulario:

- 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)

- Cuenta reciente de uno de los servicios públicos (electricidad, agua, teléfono)*
- Contrato de arrendamiento actual (con el nombre, la dirección y el número de teléfono del propietario)*
- Cuenta o pago reciente de la hipoteca*
- Recibo de pago de la renta (con el nombre, la dirección y el número de teléfono del propietario)*
- Licencia vigente de conducir en Texas*
- Registro vigente de vehículo en Texas*
- Registro electoral de Texas vigente*
- Expediente escolar vigente que compruebe asistencia a una escuela de Texas*
- Identificación vigente para servicios médicos de Texas (Identificación de Medicaid)*

Mail to/Envíe por correo a:
CSHCN Services Program
MC 1938
Department of State Health Services
PO Box 149347
Austin TX 78714-9347
1-800-252-8023

Niños con Necesidades Especiales de Salud

Boletín de CSHCN para familias



An English version of the newsletter begins on page 1.

Abril de 2009

Lo nuevo en línea

Recursos de Texas

Usted puede encontrar una lista de recursos para personas de Texas con discapacidades, en el sitio web de la Universidad Texas A&M, visitando <http://disabilityresources.tamu.edu>. El sitio le invita a todo usuario a que agregue nuevos servicios a la lista de más de 3,000 grupos y servicios de apoyo existentes.

El sitio es fácil de usar. Cuando hace clic en una de las regiones de Texas, aparecen en la pantalla los tipos de servicios de esa región. El tipo de servicios que se encuentran son:

- Promoción, grupos de apoyo y servicios legales.
- Tecnología asistida.
- Apoyo para la vida diaria.
- Intervención Temprana en la Infancia (ECI) y educación.
- Servicios médicos y de salud.
- Vivienda.
- Servicios psicológicos y de consejería.
- Recreación y actividades para el tiempo libre.
- Campamentos de verano.

Ayude a otras familias que tienen niños con necesidades especiales

La Alianza de Familias para la Intervención Temprana [*Early Intervention Family Alliance*] es un grupo de familias de todo el país que tienen como objetivo mejorar la vida de los niños con necesidades especiales. Toda familia con niños con necesidades especiales tiene voz y voto en cuanto a lo que el grupo decide. Para mayor información, visite el sitio www.eifamilyalliance.org. ■

¡ASEGÚRESE DE VER LAS DIVERTIDAS ACTIVIDADES EN LA PÁGINA 14!

Recursos de educación especial

La Agencia de Educación de Texas (TEA, por sus siglas en inglés) tiene muchos recursos para los padres de niños que necesitan ayuda especial en la escuela. Hay un sitio Web en inglés (www.texasprojectfirst.org) y en español (www.texasprojectfirst.org/indexSP.html) lleno de información sobre la educación especial en Texas. (Vea el artículo relacionado, "Recibir terapia en la escuela", en la página 11 de este boletín.)

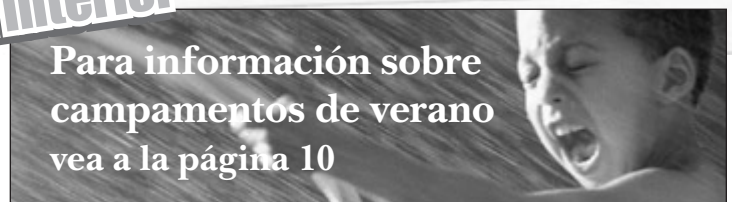
Las personas con acceso a Internet pueden descargar información de este sitio Web. El sitio tiene un glosario, una lista de términos y un folleto acerca de la forma en que los padres pueden usar la Acta para la Educación de los Individuos con Discapacidades (IDEA, por las siglas en inglés para *Individuals with Disabilities Education Act*). La IDEA es una ley que permite a todo estudiante con discapacidades recibir educación pública gratuita que se adapte a sus necesidades. El folleto está en inglés y en español.

Las personas que no tienen acceso a Internet que quieran saber más acerca de la educación especial pueden:

- Llamar a la Línea de Información de TEA para Padres, al **1-800-252-9668**.
- Llamar al Centro Estatal de Capacitación e Información para Padres [*Statewide Parent Training and Information Center*], al **1-800-866-4726**. ■

En interior

Para información sobre campamentos de verano vea a la página 10



¿Fue negada su solicitud por DME?

Si su solicitud por Equipo Médico Durable (DME) fue negada, es posible que su proveedor aún pueda conseguirle este equipo. Su proveedor puede solicitar una revisión administrativa.

La revisión administrativa es una solicitud presentada al Programa para que revise la razón por la cual se le negó la solicitud por el DME.

Pida a su proveedor que solicite una revisión administrativa. El Manual para el Proveedor del Programa de Servicios CSHCN contiene información sobre revisiones administrativas en el capítulo acerca de Apelaciones y Revisión Administrativa y también en línea, en el sitio: www.tmhp.com.

Cuando presente la solicitud para la revisión administrativa, su proveedor debe incluir:

- Una carta que solicita una revisión administrativa.
- Una copia de la reclamación del DME.
- Una copia de la negación.
- Una razón, por escrito, que justifica el equipo.
- Reportes médicos.
- Cualquier otra información que pueda justificar por qué se necesita el DME.

Su proveedor deberá enviar por correo toda la información anterior a la siguiente dirección, o bien, enviarla por Fax al **1-800-441-5133**:

CSHCN Services Program—Administrative
Review
Purchased Health Services Unit—MC 1938
Texas DSHS
PO Box 194347
Austin, TX 78714-9347

Si usted o su proveedor tienen cualquier pregunta, llame al Programa al **1-800-252-8023**. ■

¿Piensa en los campamentos de verano?

Llame ya para inscribirse.

Aquí se describen unos cuantos campamentos para personas con necesidades especiales en Texas.

La Asociación para ampliar el potencial de los niños [*Children's Association for Maximum Potential*] acerca de Kerrville ofrece campamentos para personas con necesidades especiales de 5 a 45 años de edad. Además, ofrece campamentos para sus hermanos de los 3 hasta los 13 años de edad a la misma vez, para que sus padres puedan también descansar. El campamento está preparado para diferentes tipos de necesidades en diferentes semanas. Por ejemplo, ciertas semanas ofrecen acceso a las sillas de ruedas, y otras son solamente para varones con el autismo. Visite el sitio www.campcamp.org, llame al **1-210-671-5411**, o envíe un email a: campmail@campcamp.org para más información.

El *Texas Lions Camp* tiene campamentos en la zona del Hill Country para niños con discapacidades, diabetes o cáncer. El costo es gratuito desde mayo hasta agosto. Visite el sitio www.lionscamp.com, o llame al **1-830-896-8500**.

El *Camp Barnabas Texas* es un campamento de orientación cristiana para niños y jóvenes con necesidades especiales y está ubicado en Tomball. Visite el sitio www.campbarnabastexas.org/BrochureAndDonor.asp, llame al **1-281-255-3695**, o envíe un email a: chuckjodif@sbcglobal.net.

El *Camp Summit* ofrece campamentos al aire libre para personas con discapacidades, desde mayo hasta agosto en Argyle, al norte de Dallas. Muchos de sus campamentos son para adolescentes y adultos jóvenes. Visite el sitio www.campsummittx.org/about.htm, o llame al **1-972-484-8900**.

Los siguientes sitios Web tienen una lista de campamentos por todo el país para niños con discapacidades.

www.texas summer camps.com/Special_Needs_Camps/index.html

www.veryspecialcamps.com/campers/browse.shtml

www.campparents.org/spa/ ■

Ayuda para encontrar seguro de salud

Casi una cuarta parte de las personas en Texas no tienen seguro de salud porque:

- El costo es muy alto.
- Tienen un problema de salud que el seguro no cubre.
- Creen que no lo necesitan.

El Departamento de Seguros de Texas (TDI, por sus siglas en inglés) tiene una nueva manera de ayudar a los texanos a encontrar seguro de salud. Se llama "Opciones de Salud en Texas" (*Texas Health Options*). Visite el sitio www.TexasHealthOptions.com (en inglés) o www.texashealthoptions.com/cp/sp/indexsp.html (en español) y busque sus opciones de seguros. Este sitio es muy útil para cualquiera que sea:

- Padre o tutor.
- Persona con una discapacidad o problema de salud que no puede ser asegurado.
- Persona desempleada.
- Estudiante universitario.

Por ejemplo, los padres que necesitan seguro para su niño pueden hacer clic en el enlace **Padre o Tutor** en el menú en la barra derecha de la pantalla. La siguiente pantalla que aparece explica la forma para conseguir seguro por medio de un empleador, de otro grupo, o por cuenta propia. También muestra la forma de encontrar atención médica a bajo costo o programas de gobierno estatales o federales en su región de Texas.

Si usted tiene problemas de salud, infórmese sobre sus derechos. Algunos de los derechos se explican en el sitio Opciones de Salud en Texas en el enlace: **Personas con Discapacidades**, bajo el título "Sepa sus derechos", en el sitio en español www.texashealthoptions.com/cp/sp/disable.html

Si usted acaba de perder el empleo que le ofrecía seguro de salud, es posible que pueda mantener su seguro. Existen ciertas reglas sobre cómo hacerlo. Dichas reglas se explican en el sitio mencionado bajo el enlace: **Persona Desempleada**.

Las personas que no tienen acceso a Internet pueden llamar a Opciones de Salud en Texas al **1-800-252-3439**, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., Hora del centro. ■



Sitio Web del Departamento de Seguros de Texas (TDI)

Recibir terapia en la escuela

Si su niño recibe educación especial en la escuela, mantenga a la mano la copia más reciente de su Plan Individualizado de Educación (IEP).

Si el IEP permite que su niño reciba terapia en la escuela de alguien más que no sea su médico o terapeuta, enseñe ese aspecto del plan de su niño al Programa de Servicios CSHCN. El programa no pagará los servicios que el niño recibe en la escuela.

Todos los padres deberán tener una carta de la escuela que establezca si el niño recibe o no recibe terapia en la escuela. En caso que el niño reciba terapia en la escuela, la carta debe decir qué tipo de terapia recibe. Si tiene cualquier pregunta acerca de la educación especial, llame a su administrador de casos. ■

¡Tómese un descanso!

Recuerde que también es importante cuidarse a usted mismo.



Muchas personas que cuidan a otros con necesidades de salud especiales, se olvidan de descansar para cuidarse a sí mismas. Se concentran en las necesidades especiales de sus seres amados, así que es difícil pensar en sus propias necesidades. El cuidar a alguien con necesidades especiales le puede causar mucho estrés y agotarlo. Es muy importante que se tome un descanso de la rutina diaria si usted es la persona que cuida a alguien con necesidades especiales. Debe darse diariamente un tiempo para usted mismo, en el que pueda relajarse y reducir el estrés de su vida diaria. Este obsequio de tiempo se llama un "relevo". El relevo es vital para mantener su fuerza y bienestar. Los siguientes son cosas en que puede pensar en cuanto al relevo:

- **El relevo es una necesidad básica.** Usted lo necesita para mantenerse bien, para que pueda seguir cuidando a su ser amado en el futuro.
- **El relevo NO es ser egoísta.** El trabajo de cuidar a alguien con necesidades especiales es demasiado grande para una sola persona, sin importar cuánto lo ame.
- **El relevo no se dará por sí solo.** Usted debe comprometerse a darse tiempo libre para tomarse un relevo y descansar una vez a la semana o una vez al día.
- **Acuérdese que todo trabajo tiene sus tiempos de descanso,** ¡y este trabajo no es diferente!

Tómese un descanso del estrés de su vida diaria. Lo necesita para mantenerse sano.

Aquí hay más ideas para ayudar a mantener saludables su mente y su cuerpo.

- Diariamente, escriba tres cosas por las que está usted agradecido.
- Aprenda a decir que "no". Usted no tiene que hacer todo solo. Puede enseñar a alguien más a que le ayude a usted.
- Acepte las cosas que no puede cambiar.
- Sea feliz con lo que tiene.
- Limite la cantidad de café y cafeína que toma.
- Haga ejercicio diariamente, aunque sea una simple caminata alrededor de la cuadra o subir y bajar escaleras.
- Tenga un sistema de respaldo de amigos, familiares y otros.

Es también una buena idea tener un lugar especial que sea solamente para cuando tome su descanso. Éste será su propio espacio, así que hágalo confortable. Puede ser tan simple como una silla cómoda en el patio o tan grande como una habitación adicional en su casa. Usted puede tomar su descanso al aire libre si el clima es agradable y el descanso es durante el día. O bien, puede separar su tiempo en el cuarto de baño para tomar un baño tibio y reparador durante su descanso. Cuando aparte su espacio, piense en estas preguntas:



Coloque un biombo para lograr privacidad.

- **¿Qué hará usted ahí?** Si quiere dedicarse al arte, es posible que necesite más espacio que para leer.
- **¿Cuándo lo utilizará?** Si solamente tiene tiempo para estar solo durante la noche, haga algo que no requiera la luz del día.
- **¿Dónde estará?** Si solamente tiene un rinconcito para hacer su propio espacio, puede poner un biombo para lograr privacidad.
- **¿Cómo puede hacer para que este espacio sea especial?** Si la música le ayuda a relajarse, tenga ahí un radio o un tocador de CDs. Cuelgue cuadros o fotografías que le gusten. Use colores que lo tranquilicen. Sin importar lo que decida hacer, asegúrese de convertirlo en su propio espacio.

FQ en la escuela

Si usted desea tomar su descanso fuera de la casa, considere estas ideas:

- Pida a alguien de confianza que cuide a su ser amado. Enséñele qué hacer en caso de que los cuidados sean complejos.
- Acepte ayuda de tantos recursos como pueda conseguir.
- Lleve a su ser amado a un centro de cuidado diurno que pueda cumplir con sus necesidades. O, busque un servicio de salud en el hogar.
- Contrate a un estudiante universitario para que se quede con su ser querido por algunas horas.
- Llévelo a su ser querido a un grupo de apoyo para personas con las mismas necesidades.
- Localice un campamento de relevo. (Vea el artículo sobre Campamentos de Verano en la página 10 de este boletín para obtener más información acerca de campamentos para personas con necesidades especiales)

El Programa de Servicios CSHCN puede ayudarle a recibir cuidados de relevo.

- Si usted es un cliente que no está en la lista de espera, es posible que pueda obtener hasta \$3,600 al año para cuidados de relevo. Esto significa que si usted solicita los cuidados de relevo en julio, es posible que reciba \$1,800 para cuidados de relevo hasta diciembre. Tiene que solicitar los cuidados de relevo como un Servicio de Apoyo a la Familia a través de su administrador de casos. El administrador de su caso puede informarle de la manera en la que funciona el proceso y cómo es posible que usted reciba cuidados de relevo a través del Programa.
- Si usted está en la lista de espera, puede decirle al administrador de su caso que necesita cuidados de relevo. Su administrador de casos puede ayudarle a encontrar personas en su área que le brinden el descanso que necesite.

Manténgase sano y cuídese a usted mismo. La persona que usted cuida cuenta con su ayuda, así que ¡no les falle! Para obtener más información acerca del relevo, llame a su administrador de casos o entre en línea al sitio:

www.caring.com/articles/the-importance-of-respite-for-family-caregivers-4

http://specialchildren.about.com/od/respite/Respite_Finding_Ways_to_Take_Care_of_Yourself.htm

www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=847 ■

Es importante que los padres de niños con fibrosis quística (FQ) hablen con sus maestros. Los padres, maestros y estudiantes deben trabajar unidos para ayudar a que el niño tenga éxito en la escuela. Los maestros deben saber acerca de la FQ y qué es lo que deben esperar. Por ejemplo, un niño con FQ quizá:

- Tosa frecuentemente.
- Vaya más seguido al baño.
- Necesite hacer planes especiales para terminar toda su tarea cuando esté enfermo.

Los niños con FQ pueden asistir a la escuela y participar en funciones escolares. Los niños en edad escolar con FQ deben salir al recreo y hacer deporte. El ejercicio es muy importante para cualquier persona que tenga FQ para ayudarle a mantenerse fuerte y saludable.

La “Guía para el Maestro sobre la Fibrosis Quística (FQ)” describe la FQ, incluyendo los síntomas y su tratamiento. Además tiene secciones especiales acerca de ejercicio y la forma de hacer un Plan Individualizado de Educación (IEP) para los estudiantes con FQ. La guía está en el sitio Web de la Fundación de Fibrosis Quística y se encuentra en www.cff.org/LivingWithCF/AtSchool/TeachersGuide/. Para obtener más información llame a la fundación al **1-800-344-4823**. ■

* El Rincón FQ es una sección que aparece en cada edición del Boletín CSHCN para Familias, el cual está dedicado a las noticias y recursos referentes a la Fibrosis Quística (FQ).

Corazones + Sueños = Una sola voz

¡Ya es tiempo de la conferencia de Padres a Padres de Texas! El tema de este año es “Muchos corazones • Sueños comunes • Una sola voz”. La conferencia se llevará a cabo el 26 y 27 de junio en el Hotel Omni, Southpark, Austin. Para mayor información, visite www.txp2p.org o el sitio Web del Programa de Servicios CSHCN en www.dshs.state.tx.us/cshcn. ■

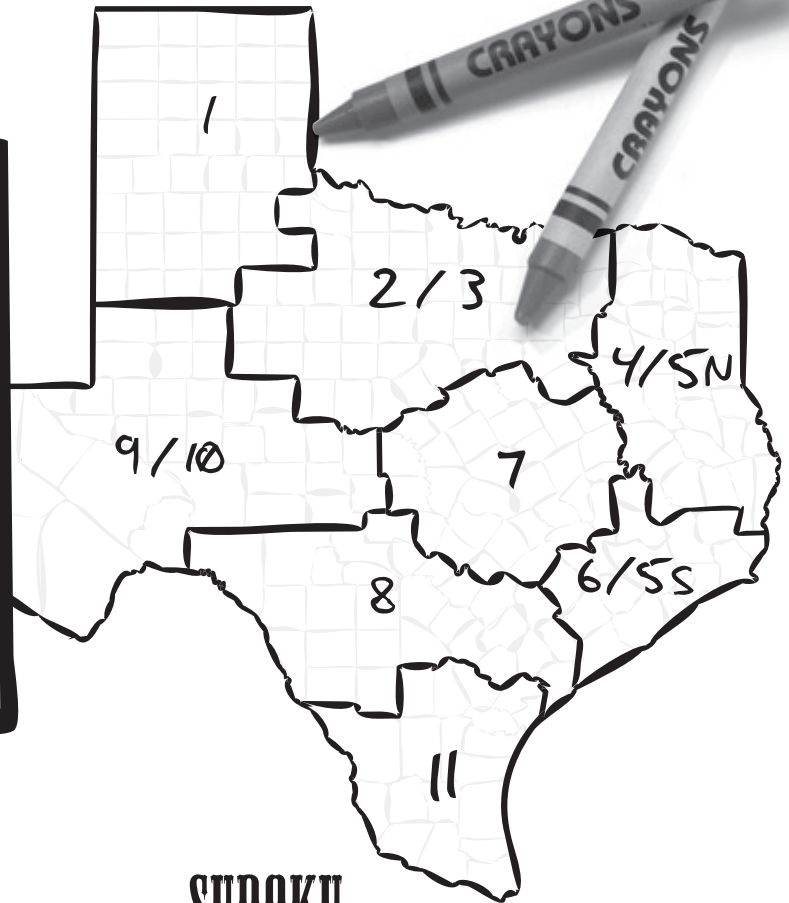
JUEGO DE NIÑOS

Esta página tiene algunas actividades divertidas para nuestros pequeños lectores.

COLOREAR TEXAS

Los números en este mapa coinciden con el número de la región donde se encuentran las oficinas del Program indicadas en la siguiente página. Para obtener ayuda con los servicios que necesitas, pide a tu padre o tutor que llame a la oficina de tu región. Colorea cada región con un color diferente:

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1 - Rojo | 7 - Café |
| 2/3 - Azul | 8 - Verde |
| 4/5N - Amarillo | 9/10 - Naranja |
| 6/5S - Morado | 11 - Rosa |



SOPA DE LETRAS

Las palabras de abajo aparecen en esta edición del Boletín de CSHCN para familias. ¿Puedes descifrar las palabras reacomodando las letras?

- | | |
|-----------------|-------|
| 1. NCHSC | _____ |
| 2. PAMENTOCAM | _____ |
| 3. DADDIPASCACI | _____ |
| 4. ANSESDOC | _____ |
| 5. EREJIOCIC | _____ |
| 6. GUROSE | _____ |
| 7. RAPIATE | _____ |

CSHCN

1. CSHCN 2. CAMPAMENTO 3. DISCAPACIDAD 4. DESCANSO 5. EJERCICIO 6. SEGURO 7. TERAPIA

SUDOKU

Llena los números que faltan para que cada línea, columna y bloque contengan los números del 1 al 4 sin repetirse.

	2		
	4		2
	3	1	4
	1	2	3

Oficinas regionales y locales de CSHCN

Región	Oficinas regionales	Director de servicios de salud especializados y trabajo social	Oficinas Locales
1	300 Victory Drive WTAMU Box 60968 Canyon, TX 79016 Tel.: 1-806-655-7151 , x 223 Fax: 1-806-655-0820	Pat Greenwood, MSSW, LMSW	1109 Kemper Lubbock, TX 79403 Tel.: 1-806-767-0433 Fax: 1-806-767-0403
2/3	1301 South Bowen Road, Suite 200 Arlington, TX 76013 Tel.: 1-817-264-4627 Fax: 1-817-264-4911	Crystal Womack, MSSW, LMSW-AP	4601 South First Street, Suite L Abilene, TX 79605 Tel.: 1-325-795-5869 Fax: 1-325-795-5894 PO Box 300 Wichita Falls, TX 76307-0300 Tel.: 1-940-689-5930 Fax: 1-940-689-5925
4/5N	1517 West Front Street Tyler, TX 75702 Tel.: 1-903-533-5231 Fax: 1-903-595-4706	Peggy Wooten, LCSW, ACSW	
6/5S	5425 Polk Avenue, Suite J Houston, TX 77023-1497 Tel.: 1-713-767-3111 Fax: 1-713-767-3125	Raymond Turner, MA, LMSW-AP	
7	2408 South 37th Street Temple, TX 76504-7168 Tel.: 1-800-789-2865 Fax: 1-254-773-2722	Eileen Walker, MS, LBSW	1601 Rutherford Lane Bldg. C, Suite C-3 Austin, TX 78754 Tel.: 1-512-873-6311 Fax: 1-512-873-6334
8	7430 Louis Pasteur Drive San Antonio, TX 78229 Tel.: 1-210-949-2155 Fax: 1-210-949-2047	Vicky Contreras, LCSW	
9/10	401 E. Franklin, Ste. 210 El Paso, TX 79901-1206 Tel.: 1-915-834-7675 Fax: 1-915-834-7804	Donna Cordoni Joanne D. W. Mundy, LBSW (Coordinadora de Servicios de Trabajo Social)	
11	601 West Sesame Drive Harlingen, TX 78550 Tel.: 1-956-423-0130 Fax: 1-956-444-3294	R. Scott Hornéy, LCSW	1233 Agnes Street Corpus Christi, TX 78401 Tel.: 1-361-888-7837 Fax: 1-361-883-4414 1500 Arkansas Ave, Suite 3 Laredo, TX 78043 Tel.: 1-956-794-6385 Fax: 1-956-794-6375 901 E Vermont Ave, Suite C McAllen, TX 78503 Tel.: 1-956-618-5433 Fax: 1-956-630-4904

No olvide renovar su solicitud



¡Acuérdese! Usted debe renovar su solicitud al Programa de Servicios CSHCN cada seis meses. Envíe su solicitud a la oficina más cercana. Para encontrar cuál es la oficina más cercana o para obtener respuestas a sus preguntas, vea el folleto de solicitud, llame al **1-800-252-8023**, o consulte el sitio www.dshs.state.tx.us/cshcn.

CSHCN Services Program
Purchased Health Services Unit, MC 1938
Texas Department of State Health Services
PO Box 149347
Austin, TX 78714-9347

Postage Permit

Phone: 1-512-458-7355 or 1-800-252-8023 (toll-free)
Fax: 1-800-441-5133

CSHCN Services Program • Programa de Servicios CSHCN

Newsletter for Families

Boletín para familias



April 2009 • Abril de 2009

In This Issue

What's New Online.....	1
Special Education Resource.....	1
Was your DME Request Denied?.....	2
Thinking About Summer Camp? Call Now to Sign Up....	2
Getting Therapy at School	3
Help Finding Health Insurance.....	3
Take a Break!.....	4
Hearts + Dreams = One Voice	5
CF at School.....	5
CSHCN Regional and Local Offices	7
Address Change Form	8

En esta edición

Lo nuevo en línea	9
Recursos de educación especial	9
¿Fue negada su solicitud por DME?	10
¿Piensa en los campamentos de verano?.....	10
Recibir terapia en la escuela	11
Ayuda para encontrar seguro de salud	11
¡Tómese un descanso!.....	12
Corazones + Sueños = Una sola voz.....	13
FQ en la escuela	13
Oficinas regionales y locales de CSHCN.....	15
Formulario para cambio de dirección.....	8