

# newsletter for families



## INSIDE:

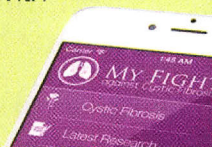
5

Five Healthy, High Calorie Boosters.



6

Mobile App for People With Cystic Fibrosis



7

CSHCN Local and Regional Office Listings

11

Versión en español.



## It's Respiratory Syncytial Virus (RSV) Season

Respiratory Syncytial Virus, or RSV, is a virus that spreads easily and can cause serious problems. It affects the lungs and airways in healthy people of all ages. Babies and children are at higher risk because they have weaker immune systems.

For babies and children, some risks factors for RSV are chronic lung, heart or neuromuscular disease. Neuromuscular disorders affect the joining of the nerves with the muscles. Being on chemotherapy or having cystic fibrosis also raises the risk of getting RSV.

The virus enters the body through the eyes, nose or mouth. You can catch it if you come into contact with someone who has it.

For example, if someone with RSV coughs or sneezes near you, you can breathe in the virus. You can also get it if you touch your eyes, nose or mouth without washing your hands after touching an object that someone who has RSV has also touched (door knobs, faucets, etc.). Symptoms can feel like cold and flu symptoms, but can vary by age.

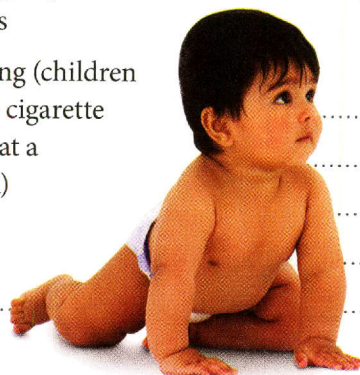
The start of RSV season depends on where you live. For most of Texas, it started on October 1, 2014. For counties

in the western part of the state, it began on November 1, 2014.

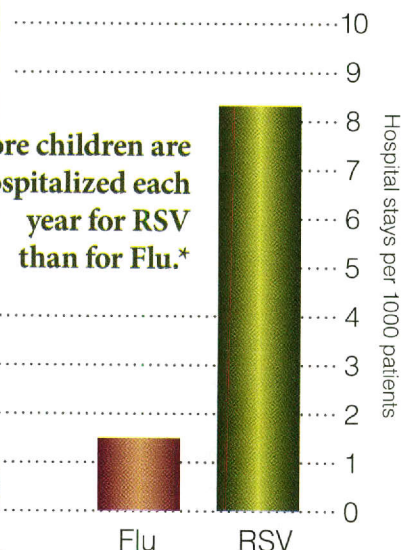
Shots to prevent RSV are now a benefit for eligible CSHCN Services Program clients. Your doctor will need to get approval from the Program to give you or your child these shots.

You can help stop the spread of RSV by:

- ▶ Washing your hands often
- ▶ Staying away from people who have fevers and cold-like symptoms
- ▶ Using household cleaners on surfaces and toys to kill germs and bacteria
- ▶ Staying away from big crowds
- ▶ Not sharing cups, forks, and spoons
- ▶ Not smoking (children exposed to cigarette smoke are at a higher risk)



More children are hospitalized each year for RSV than for Flu.\*



\* [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3374864/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3374864/)



# New Year's Resolution Ideas for Parents of Children with Special Needs

It's now almost four months into the new year. Have you been keeping up with your New Year's Resolutions?

New Year's resolutions help you get through one year into the next. As a parent of a child with special health-care needs, we know your daily agenda is booked and there are not enough hours in the day. Setting goals is good way to help you prepare for the busy months ahead.

Finding a balance between meeting your family's needs and your own is the key to a healthier family and a healthier you. Jot down goals that will help keep you focused on caring for your family without losing sight of your own wellbeing. Kick off the year with these ideas:

## Helping your child grow into his or her full potential

### Develop your child's strengths

Strengths are what your child is naturally good at; what makes him or her unique. Interests change from time to time, but kids will be drawn to their strengths throughout their lives. Strengths can be activities, relationships, and ways of discovering one's surroundings. What makes your child happy and holds their attention the longest?

Think of the things your child is good at and help develop them. For example, if he or she can easily recognize patterns, practice sorting toys by color or shape. Sorting toys can be a strength that can turn into a job such as sorting mail in an office or organizing hospital supplies. Give your child as many chances to apply his or her strengths to current interests.

### Teach your child new life and transition skills

When we think of *transition* we think of the changes a child goes through as he or she becomes a young adult. But no matter our age, we always undergo change in life. This means that we go through many transitions throughout our lives. Your child can develop skills to meet specific needs that arise from any change. Transitions happen in daily life at home, in school, and in relationships—not just in health-care coordination. For example, you can ask your child to

pick up his or her toys and put them away in the toy box from biggest to smallest or smallest to biggest. By doing this, he or she builds on his or her strengths, learns spatial relationships, and develops a sense of responsibility. Preparing for transition can begin at any age, but the earlier, the better!

For more on transition, ask your doctor or case manager, or visit our webpage at [www.dshs.state.tx.us/cshcn/transinfo.aspx](http://www.dshs.state.tx.us/cshcn/transinfo.aspx).

### Take moments to celebrate your child's achievements

Showing your support will motivate your child to continue to develop character strengths. Giving specific, genuine praise becomes important especially as children grow older. You can say "You did a great job sorting all five toys by size. Next time let's try to sort ten toys!" or "Because you are doing such a great job sorting your toys, let's try to sort and put away the laundry."

## Helping keep you healthy and strong as a parent

### Remember it is OK to ask for help

Asking others for help can leave parents feeling like they're not the best parents. But parents are not super-parents; parents are human. And being a parent of a child with special needs is quite a task. You have to make sacrifices, take risks, and face many fears. Asking for help is not only OK, it's crucial.

### Network with other families with children with special health-care needs

Coming together with other families with common experiences can be both useful and

You can network with other parents from your community-based organization, child's school, church or neighborhood.



rewarding. Exchanging tips and sharing your story and struggles can help other families and give yours social support in a time of need.

**Visit community-based organizations**

The CSHSN Services Program contracts with organizations throughout the state to provide even more resources and supports for families. Take advantage of free services that focus on improving and empowering your family's quality of life.

**Look for the "Did You Know?" section in this issue to find out more.**

**Take care of your needs**

Parents always want what's best for their children. Prioritizing your child's special needs is natural, but leaving your own needs for last will ultimately take a toll. Monitor your health

as you do for your child like getting your regular check-ups, eating healthy, and squeezing in a quick workout. Remember, socializing and taking breaks in order to do things you enjoy is just as important in helping you live a healthy lifestyle. If you do not feel at your best, you may not be able to be the best parent. Care for yourself as well!

The CSHCN Services Program wishes all families a happy New Year! ■

## New Website by Texas Parent to Parent

[www.parentcompanion.org](http://www.parentcompanion.org)



**PARENT COMPANION**  
FIRST FIVE YEARS

Parent Companion First Five Years focuses on supporting parents and caregivers of young

children with disabilities. Written by parents like you, it features family and transition supports, information on disabilities, tips, and videos. The information is available in both English and Spanish. ■

## A Medical ID Can Save Your Life



**Medical IDs come in all shapes, sizes, and colors.**

Imagine you were in a medical emergency, unconscious, and not able to speak. How long until paramedics find out about your medical condition?

Your special needs? And, any food or drug allergies?

A medical ID can speak for you. Paramedics are trained to look for medical IDs. The faster they can identify your needs, the sooner they can treat you. It can help you get the right help faster because it lets the reader know important details about your health without them having to ask unnecessary questions. In an emergency, it could help you get needed care faster.

### What is a medical ID?

A medical ID lets first responders and other health-care providers know about your medical conditions and food or drug allergies. It can be as detailed as you want it to be. For example, you may want your ID to state your name, date of birth, emergency contacts, and whether you are an organ donor. You can even have instructions printed on an ID like "Call my mom at xxx-xxx-xxxx."

Medical IDs come in all shapes, forms, sizes, and yes... colors. They are also age appropriate. Kids can wear rubber bracelets or pin buttons on shirts or backpacks. There are also temporary tattoos that you may want to consider when your child will be spending time away from you. Adults can wear stylish bracelets, neck chains with tags, or key chains. Some smartphones even have apps to store your medical information.

There are many options to choose from. Decide what would work best for you or your child. ■

## Got billed? Act right away!

If you get a medical bill, don't ignore it! Call your provider's office right away. Make sure they know you are on the CSHCN Services Program and that they have your client ID number. If the provider is not enrolled in the Program you will be responsible for the bill. If the provider is enrolled and you still need help, call the TMHP/CSHCN Services Program client line at **1-877-888-2350**.



# Did you know?

The CSHCN Services Program contracts with different organizations in your community to bring services closer to you! Your family can get help with case management, transition services, Family and School Supports, Support Groups, Finding a Medical Home, and much more!

Other services may be available in your area—like mentoring, workshops, social activities, and resource libraries. Below is a list of the organizations that provide these services state-wide and by region (See Texas Health Regions Map on page 19):

## State-Wide

### *Texas Parent to Parent*

3710 Cedar Street, Box 12  
Austin, TX 78705

**Phone:** (512) 458-8600

**Website:** [www.txp2p.org](http://www.txp2p.org)

## Region 1

### *Coalition of Health Services - Uniting Parents*

301 S. Polk St., Suite 740  
Amarillo, TX 79101

**Phone:** (806) 337-1700, ext. 212

(888) 892-2273, ext. 212

**Website:** <http://unitingparents.cohs.net>

## Region 2/3

### *Bryan's House*

3610 Pipestone Road  
Dallas, TX 75212

**Phone:** (214) 559-3946

**Website:** [www.bryanshouse.org](http://www.bryanshouse.org)

**Facebook:** [www.facebook.com/bryanshouseoa](http://www.facebook.com/bryanshouseoa)

### *West Texas Rehabilitation Center*

4601 Hartford St.  
Abilene, TX 79605

**Phone:** (325) 223-6473

**Website:** [www.westtexasrehab.org](http://www.westtexasrehab.org)

## Region 4/5

### *Jasper Newton County Public Health District*

139 West Lamar Street  
Jasper, TX 75951

**Phone:** (409) 384-6829, ext 231

**Website:** [www.jaspernewton.org](http://www.jaspernewton.org)

### *Trinity Clinic Respite Care Program*

706 Turtle Creek Dr.  
Tyler, TX 75701

**Phone:** (903) 595-3942, ext. 6255

**Website:** [www.tmfhs.org/respice](http://www.tmfhs.org/respice)

## Region 6/5S

### *Girls, Inc. of Greater Houston*

1235 North Loop West, Suite 118  
Houston, TX 77008

**Phone:** (713) 802-2260

**Website:** [www.girlsinc-houston.org/](http://www.girlsinc-houston.org/)

Harris County Hospital District

### *Ben Taub General Hospital*

1504 Taub Loop  
Houston, TX 77030

**Phone:** (713) 873-3932

### *LBJ General Hospital*

5656 Kelley St.  
Houston, TX 77026

**Phone:** (713) 566-5897

(713) 566-5422

**Website:** [www.harrishealth.com](http://www.harrishealth.com)

### *Texas Children's Hospital*

6621 Fannin St., CC1120  
Houston, TX 77030-2399

**Phone:** (832) 822-3067

**Website:** [www.texaschildrenshospital.org](http://www.texaschildrenshospital.org)

### *University of Houston*

#### *Families CAN Program*

Student Services Center (SSC #1), Room 301  
Houston, TX 77204

**Phone:** (713) 743-5491 or

(713) 743-5435

**Website:** [www.las.uh.edu/pep](http://www.las.uh.edu/pep)

### *University of Texas Health Science Center at Houston*

#### *The Kids Place (CHOSen Clinic)*

6410 Fannin St, Suite 500  
Houston, TX 77030

**Phone:** (713) 500-5264

**Email:** [antionnette.bowens@uth.tmc.edu](mailto:antionnette.bowens@uth.tmc.edu)

## Region 7

### *Any Baby Can of Austin*

1121 East 7th Street  
Austin, TX 78702

**Phone:** (512) 454-3743

**Website:** [www.abcaus.org](http://www.abcaus.org)

### *Children's Special Needs Network*

204 North East Street Suite F  
Belton, TX 76513

**Phone:** (254) 933-7597 or

(254) 933-7123

**Website:** [www.special-children.org](http://www.special-children.org)

### *Scott & White Memorial Hospital*

#### *Temple Clinic*

2401 South 31st St.  
Temple, TX 76508

### *College Station Clinic*

1600 University Drive E  
College Station, TX 77840

**Phone:** (254) 935-5147

**Website:** [www.sw.org](http://www.sw.org)

## Region 8

### *Any Baby Can of San Antonio, Inc.*

San Antonio Office  
217 Howard Street

San Antonio, TX 78212

**Phone:** (210) 227-0170

**Website:** [www.anybabycansa.org](http://www.anybabycansa.org)

### *The ARC of San Antonio, Inc.*

13430 West Avenue  
San Antonio, TX 78216-2005

**Phone:** (210) 490-4300, Ext. 112

**Website:** [www.arc-sa.org](http://www.arc-sa.org)

### *Respite Care of San Antonio, Inc.*

605 Belknap Place  
San Antonio, TX 78212

**Phone:** (210) 737-1212 x12

**Website:** [www.respitecaresa.org/](http://www.respitecaresa.org/)



**South Texas Assessment and Referral Services (formerly Child Study Clinic)**

Victoria Office  
117 Medical Drive Suite 4  
Victoria, TX 77904  
**Phone:** (361) 575-0681  
**E-Mail:** childstudyclinic@gmail.com

**University of Texas Health Science Center at San Antonio**

7703 Floyd Curl Drive, MC 7828  
San Antonio, TX 78229-3900  
**Phone:** (210) 562-5844  
**Website:** www.uthscsa.edu/

**Region 9/10**

**Paso del Norte Children's Development Center**

1101 East Schuster Avenue  
El Paso, TX 79902  
**Phone:** (915) 544-8484 Ext. 163  
**Website:** www.pdnchildrens.org

**Sharing Hands - A Respite Experience**

3500 N. A Street  
Midland, Texas 79705  
**Phone:** (432) 818-4622  
**Website:** www.sharewtx.org

**West Texas Rehabilitation Center**

3001 S. Jackson  
San Angelo, TX 76904  
**Phone:** 325-223-6473  
**Website:** www.westtexasrehab.org

**Region 11**

**Cameron County Department of Health and Human Services**

San Benito Annex Building  
1390 W. Expressway 83  
San Benito, TX 78586

**Harlingen Public Health Center**

711 North "L" St.  
Harlingen, TX 78550

**Mary P. Lucio Health Clinic**

1204 Jose Colunga Jr. St.  
Brownsville, TX 78521  
**Phone:** (956) 247-3616  
**Website:** www.co.cameron.tx.us/health/special\_needs.html

**Five Healthy, High-Calorie Boosters**

**Adding high calories to the meals you already eat**

For people with cystic fibrosis (CF), more calories mean better nutrition. Healthy calories, that is. That's because their lung health is closely linked to their daily diet.

If you have CF, you know that thick mucus builds up in your lungs. This mucus keeps you from taking in the nutrients you need. This can cause problems for both children and adults.

To stay healthy, people with CF need to eat extra calories every day. A high-calorie, high-fat diet is crucial for children to grow at a normal rate and for adults to maintain weight and health.

Listed below are high-calorie, high-fat boosters for meals that may be frequently found in your pantry:

▶ **Honey.** This natural sweetener has been known for its medical uses since ancient times. It has been studied for its help in fighting against drug-resistant bacteria in people with weak immune systems (e.g., CF patients). Honey can be used as a sweetener or as an ingredient in meals. From tea and baked goods, to salads or a chicken with honey-orange sauce recipe, honey can sweeten any meal of your day. And did we mention it can also boost your antibiotic treatment?



▶ **Nut and seed butters.** You have a heap of choices to pick from: almonds, pecans, peanuts, walnuts, pine nuts, pistachios...the list goes on. Nuts and seeds are a healthy way to eat essential fats and can lower your risk of heart disease. Sprinkle some on cereal, yogurt, or salads to add quick calories to your meals. Or spread peanut or almond butter on toast or bagels as another option. Did you know that handful of almonds has about 160 calories?



**WARNING** *Peanuts are among the most common allergy-causing food. Allergic reaction symptoms can include coughing, trouble breathing, stomachache, vomiting, diarrhea, or hives. If your child is allergic to peanuts, avoid tree nuts because they are often processed in the same plants as peanuts are and may contain peanut traces. Always look for warnings on food labels and check with your child's doctor before trying new foods.*

*continued on page 6*



- ▶ **Granola.** One cup of granola is not only loaded with calories, but with nutrients that give you plenty of energy. Boost your yogurt with it or eat it as a breakfast cereal and instantly add 500 calories to your daily intake. If you are on the go, granola bars can help you get going.
- ▶ **Avocados.** This fruit is high in calories and fat. But you've guessed it, the good kind of fat. Slice it up to top your favorite meals and salads or smash it up to make some guacamole. An average-sized avocado has around 230 calories.
- ▶ **Olive oil.** Dress up your salads and pastas with this high-calorie ingredient. One table spoon olive oil has 120 calories. It lowers bad cholesterol without the high risk of heart disease. A much healthier option than butter or lard! ■



## Man with CF Develops Mobile App to Help People with CF

A man from Florida, Brian King, 24, who has a diagnosis of cystic fibrosis (CF), released a mobile app last September. It is designed to help others with CF. King created "My Fight Against Cystic Fibrosis" to provide the CF community with a tool to manage and help fight the disease. Users can track their health data and medication regimens. The app also includes the latest medical research, a list of CF programs by state, and a FAQ section. Users can also email King from the app.

Currently, the app is available on the Apple App Store and requires IOS 8.0 or later. ■



## New for CSHCN Services Program Clients

### Sleep Studies

Home sleep study tests are a benefit of the CSHCN Services Program. This benefit is only for clients who are 18 years of age and older.

The studies are done in the client's home or in a medical center. Your child's doctor will need to get approval from the Program prior to conducting a sleep study.

Clients with, or who think they might have sleep apnea, may be able to get this benefit. People with sleep apnea have times when they stop breathing for a short time or have shallow breaths as they sleep. Breathing pauses can last from a few seconds to a few minutes. This often happens when throat muscles relax and block the airway, or when the brain does not signal to the muscles that control breathing. Loud snoring and choking or grasping for air during the night can be signs of sleep apnea. Other common symptoms are daytime sleepiness, morning headaches, dry mouth upon waking, and attention problems.

### Influenza Virus Vaccine

Flu shots are now a benefit for CSHCN Services Program clients who are 6 to 35 months old. Clients over 35 months of age can also get this benefit. It's not too late to get a flu shot! Flu season can continue into April and May.

Talk to your health-care provider if your child needs vaccine shots or a sleep study. Your provider can request these services from the Program. Providers can call the TMHP-CSHCN Contact Center line at **1-800-568-2413** with any questions. ■

**REMEMBER:** You must apply to the CSHCN Services Program every twelve 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**.



## CSHCN Services Program Regional and Local Offices\*

The CSHCN Services Program has offices all over the state of Texas. To get help for your child with special needs or to get a case manager, call the office nearest you.

### REGION 1 / REGIÓN 1

#### 1C - Canyon Regional Sub-Office (Canyon) Health Services Region 1

300 Victory Dr.

WTAMU Station (physical address)

PO Box 60968

WTAMU Station (mailing address)

Canyon, TX 79016

**Telephone:** 1-806-477-1103 or 1-806-655-7151

**Fax:** 1-806-655-6448

#### 1L - Lubbock Regional Office Health Services Region 1

6302 Iola Ave.

Lubbock, TX 79424-2721

**Telephone:** 1-806-744-3577 or 1-806-783-6452

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

---

### REGION 2 / REGIÓN 2

#### 2A - Abilene Office Health Services Region 2

4601 South First Street, Suite L

Abilene, TX 79605-1466

**Telephone:** 1-325-795-5869 or  
1-325-795-5896

**Fax:** 1-325-795-5894

#### 2WF-Wichita Falls Office

6515 Kemp Blvd. (physical address)

PO Box 300 (mailing address)

Wichita Falls, TX 76307-0300

**Telephone:** 1-940-689-5930

**Fax:** 1-940-689-5925

## Oficinas locales del Programa de Servicios CSHCN\*

El Programa de Servicios para CSHCN tiene oficinas en todo el estado de Texas. Para obtener ayuda para su hijo con necesidades especiales o para que le asignen un administrador de casos, llame a la oficina más cercana.

### REGION 3 / REGIÓN 3

#### 3 - Regional Office (Arlington) Health Services Region 3

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

#### Bonham Office

PO Box 605 (mailing address)

1205-A East Sam Rayburn (physical address)

Bonham, TX 75418

**Telephone:** 1-903-486-9258

**Fax:** 1-903-486-9286

#### Granbury Office

214 North Travis Street

Granbury, TX 79048

**Telephone:** 1-817-579-2117

**Fax:** 1-817-578-3310

#### Denton Office

3612 East McKinney

Denton, TX 76209

**Telephone:** 1-940-320-8275 or  
1-888-456-2770, Ext. 287

**Fax:** 1-940-591-6254

#### Mockingbird Office

1545 West Mockingbird Lane, Suite 3001

Dallas, TX 75235

**Telephone:** 1-214-819-6749

**Fax:** 1-214-819-6796

\* See the Texas Health Regions Map on page 19  
*Véase mapa regional en la página 19.*



### **Rockwall Office**

1101 Ridge Road, Suite 106  
Rockwall, TX 75087

**Telephone:** 1-972-772-6180

**Fax:** 1-972-771-3080

---

## **REGION 4 / REGIÓN 4**

### **4/5N - Regional Office (Tyler) Health Service Region 4/5N**

2521 West Front Street  
Tyler, TX 75702-7822

**Telephone:** 1-903-533-5264

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

**Fax:** 1-903-593-4187

### **Athens Office**

708 East Corsicana  
Athens, TX 75751

**Telephone:** 1-903-675-9107

**Fax:** 1-903-675-3622

### **Carthage Office**

1412 South Adams  
Carthage, TX 75633

**Telephone:** 1-903-693-9322

**Toll Free:** 1-800-306-0568

**Fax:** 1-903-694-2316

### **Gilmer Office**

324 Yapaco  
Gilmer, TX 75644

**Telephone:** 1-903-843-3030

**Fax:** 1-903-843-4264

### **Henderson Office**

700 Zeid Blvd.  
Henderson, TX 75652

**Telephone:** 1-903-655-6256

**Toll Free:** 1-800-306-0568

**Fax:** 1-903-655-0104

### **Linden Office**

123 Kaufman  
PO Box 300  
Linden, TX 75563

**Telephone:** 1-903-756-7231

**Fax:** 1-903-756-5146

### **Longview Office**

1750 North Eastman Road  
Longview, TX 75601-3347

**Telephone:** 1-903-232-3221 or 1-903-232-3289

**Toll Free:** 1-866-327-1364

**Fax:** 1-903-232-3278

### **Marshall Office**

4105 Victory Drive  
Marshall, TX 75670

**Telephone:** 1-903-927-0218

**Toll Free:** 1-866-327-1364

**Fax:** 1-903-927-0290

### **Mount Pleasant Office**

1014 North Jefferson  
Mount Pleasant, TX 75455

**Telephone:** 1-903-577-1929 or 1-903-575-1138

**Toll Free:** 1-866-268-6465

**Fax:** 1-903-577-8957

### **Palestine Office**

320 E. Spring Street, Suite D  
Palestine, TX 75801

**Telephone:** 1-903-661-6089

**Fax:** 1-903-729-7034

### **Paris Office**

1460 19th Street NW  
Paris, TX 75460

**Telephone:** 1-903-737-0236

**Fax:** 1-903-737-0220

### **Quitman Office**

PO Box 1704 (mailing address)  
213 West Bermuda (physical location)  
Quitman, TX 75783

**Telephone:** 1-903-763-1238

**Toll Free:** 1-866-518-0601

**Fax:** 1-903-763-5449



### **Sulphur Springs Office**

1400 College, Suite 167  
Sulphur Springs, TX 75482  
**Telephone:** 1-903-439-9331  
**Toll Free:** 1-866-518-0601  
**Fax:** 1-903-439-9335

### **Texarkana Office**

3115 South Lake Drive, Suite 120  
Texarkana, TX 75501  
**Telephone:** 1-903-791-3229  
**Fax:** 1-903-791-3230

---

## **REGION 5 NORTH / REGIÓN 5 NORTE**

### **Center Office**

912 Nacogdoches  
Center, TX 75935  
**Telephone:** 1-936-598-1231  
**Fax:** 1-936-591-0162

### **Crockett Office**

1034 South Fourth Street  
Crockett, TX 75835  
**Telephone:** 1-936-544-4734 or 1-936-545-0360  
**Fax:** 1-936-544-0280

### **Jasper Office**

#### **Jasper-Newton County Public Health District**

130 West Lamar  
Jasper, TX 75951  
**Telephone:** 1-409-384-6829, Ext. 231  
**Fax:** 1-409-384-7861

### **Kirbyville Office**

314 North Herndon (physical location)  
PO Box 900 (mailing address)  
Kirbyville, TX 75956  
**Telephone:** 1-409-423-4612, Ext. 238  
**Fax:** 1-409-423-4027

### **Livingston Office**

410 East Church Street, Suite B  
Livingston, TX 77351  
**Telephone:** 1-936-328-8240, Ext. 232  
**Toll Free:** 1-888-851-4748  
**Fax:** 1-936-328-8249

### **Lufkin Office**

1210 South Chestnut  
Lufkin, TX 75901  
**Telephone:** 1-936-633-3657,  
936-633-3769, or 1-936-633-3730  
**Toll Free:** 1-877-340-8840  
**Fax:** 1-936-633-3667

### **Nacogdoches Office**

2614 N.W. Stallings Drive  
Nacogdoches, TX 75964-1255  
**Telephone:** 1-936-569-4982 or 1-936-569-4918  
**Fax:** 1-936-569-4989

### **Woodville Office**

930 N. Magnolia  
Woodville, TX 75979  
**Toll Free:** 1-888-851-4748  
**Fax:** 1-409-283-7679

---

## **REGIONS 6 / 5 SOUTH REGIONES 6 / 5 SUR**

### **6/5S - Regional Office (Houston)**

5425 Polk Avenue, Suite J  
Houston, TX 77023-1497  
**Telephone:** 1-713-767-3111  
**Fax:** 1-713-767-3125

### **Beaumont Office**

3105 Executive Blvd.  
Beaumont, TX 77701  
**Telephone:** 1-409-730-1837  
**Fax:** 1-409-730-1845



### **Conroe Office**

608 North Drive Loop 336 East  
Conroe, TX 77301

**Telephone:** 1-936-760-4704, 1-936-760-4750, or 1-936-760-4705

**Fax:** 1-936-760-4707

---

## **REGION 7 / REGIÓN 7**

### **7T - Temple Office Health Service Region 7**

2408 South 37th Street  
Temple, TX 76504-7168

**Telephone:** 254-771-6791 or 1-800-789-2865

**Fax:** 1-254-773-2722

### **7A - Austin Office Health Services Region 7**

1601 Rutherford Lane, Suite C-3  
Austin, TX 78754-5119

**Telephone:** 1-512-873-6308,  
1-512-873-6311 or 1-512-873-6315

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

**Fax:** 1-512-873-6345

### **Bastrop Office**

104 Loop 150 West, Suite 102  
Bastrop, TX 78602

**Telephone:** 1-512-321-2465

**Fax:** 1-512-321-4861

### **Bryan Office**

3000 Villa Maria  
Bryan, TX 77803

**Telephone:** 1-979-776-7489

**Fax:** 1-979-731-0191

### **Copperas Cove Office**

312 South Main  
Copperas Cove, TX 76522

**Telephone:** 1-800-789-2865

**State Cell Phone:** 1-254-598-9352

**Fax:** 1-254-547-9463

### **Lockhart Office**

1403F Blackjack Street (physical location)  
PO Box 43 (mailing address)  
Lockhart, TX 78744

**Telephone:** 1-512-376-1078

**Fax:** 1-512-398-0022

### **Navasota Office**

425 N. Lasalle (physical address)  
PO Box 1287 (mailing address)  
Navasota, TX 77868

**Telephone:** 1-936-825-7586

**Fax:** 1-936-825-0380

### **San Saba Office**

423 E. Wallace  
San Saba, TX 76877

**Telephone:** 1-325-372-5188 or 1-325-372-5191

**Fax:** 1-325-372-3297

### **Waco Office**

801 Austin Avenue, Suite 820F  
Waco, TX 76701

**Telephone:** 1-254-750-9339, 1-254-750-9337,  
1-254-750-9248, or 1-254-750-9353

**Fax:** 1-254-753-0879

---

## **REGION 8 / REGIÓN 8**

### **8 - San Antonio Office Health Service Region 8**

7430 Louis Pasteur Drive  
San Antonio, TX 78229-4507

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

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

### **Uvalde Office**

2201 East Main  
Uvalde, TX 78801

**Telephone:** 1-830-591-4388 or 1-830-591-4384

**Fax:** 1-830-278-1831



**Eagle Pass Office**

1593 Veterans Boulevard

Eagle Pass, TX 78852

**Telephone:** 1-830-758-4254 or 1-830-758-4252

**Fax:** 1-830-773-4688

**Victoria Office**

2306 Leary Lane

Victoria, TX 77901

**Telephone:** 1-361-574-7421

**Fax:** 1-361-574-7396

**REGIONS 9 AND 10 /  
REGIONES 9 Y 10****9/10 - El Paso Office  
Health Services Region 9/10**

401 East Franklin, Suite 210

El Paso, TX 79901-1206

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

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

**Midland Office**

2301 N Big Spring Street, Suite 300

Midland, TX 79705

**Telephone:** 1-432-683-9492

**Fax:** 1-432-684-3932

**San Angelo Office**

622 South Oakes, Suite H

San Angelo, TX 76903

**Telephone:** 1-325-659-7853

**Fax:** 1-915-655-6798

---

**REGION 11 / REGIÓN 11****11H - Harlingen Office  
Health Service Region 11**

601 West Sesame Drive

Harlingen, TX 78550-4040

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

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

**Alice Office**

408 N. Flournoy, Suite C

Alice, TX 78332

**Telephone:** 1-361-664-2019

**Fax:** 1-361-668-4000

**11C - Corpus Christi Office  
Health Services Region 11**

5155 Flynn Pkwy.

Corpus Christi, TX 78401

**Telephone:** 1-361-878-3420

**Fax:** 1-361-883-9942

**11L - Laredo Office**

1500 Arkansas Avenue, Suite 3

Laredo, TX 78043-3049

**Telephone:** 1-956-725-5195

**Fax:** 1-956-729-8600

**11M - McAllen Office  
Health Services Region 11**

4501 West Business Hwy 83

McAllen, TX 78501-9907

**Telephone:** 1-956-971-1207

**Fax:** 1-956-971-1275

**Mercedes Office  
Health Services Region 11**

202 West 2nd Street

Mercedes, TX 78520

**Telephone:** 1-956-825-5300

**Fax:** 1-956-825-5320

**Brownsville Office**

1000 W. Price Road

Brownsville, TX 78520

**Telephone:** 1-956-554-5500

**Fax:** 1-956-554-5581

**Rio Grande City Office**

608 N. Garza

Rio Grande City, TX 78582

**Telephone:** 1-956-487-5556

**Fax:** 1-956-487-8865



## 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.*

<b>CSHCN Client's Name/Nombre del cliente de CSHCN</b>	<b>CSHCN Case No./ N.o de caso de CSHCN:</b>
<b>Parent's/Guardian's Name/ Nombre del padre, la madre o el tutor:</b>	<b>Telephone No./Teléfono:</b>
<b>Street Address/Domicilio:</b>	<b>Apartment No./N.o 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:*

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

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



## CONTENIDO:

17

Cinco suplementos saludables con alto contenido calórico



18

Aplicación para móvil para personas con fibrosis quística



7

Oficinas locales del Programa de Servicios CSHCN

1

An English version of this newsletter



## Continúa la temporada del virus sincitial respiratorio

El virus sincitial respiratorio (o VSR y en inglés RSV) es un virus que se transmite fácilmente y puede causar serios problemas. Afecta los pulmones y las vías respiratorias en personas sanas de cualquier edad, pero los bebés y los niños corren mayor riesgo porque sus sistemas inmunológicos son más débiles.

En el caso de los bebés y los niños, algunos de los factores de riesgo son las enfermedades crónicas de los pulmones, del corazón y del sistema neuromuscular. Los trastornos neuromusculares afectan el área donde se unen los nervios con los músculos. También hay más riesgo de contraer el virus si se recibe quimioterapia o se tiene fibrosis quística.

El virus entra al cuerpo por los ojos, la nariz o la boca, mediante el contacto o proximidad física con alguien que ha contraído la infección, por ejemplo, si éste tose o estornuda cerca de usted, el virus puede entrar por su nariz. También puede contraerlo si se toca los ojos, la nariz o la boca sin lavarse las manos después de tocar un objeto que alguien contagiado también lo haya tocado (manubrios de puerta, grifos, etc.). Los síntomas suelen parecerse a los síntomas del resfriado y la gripe, pero varían según la edad.

El comienzo de la temporada del virus sincitial respiratorio depende de donde viva usted. En la mayor parte de Texas, comenzó el 1 de octubre de 2014, mientras que en los condados de la parte occidental del estado, comenzó el 1 de noviembre de 2014.

Las vacunas para prevenir la infección del VRS se ofrecen como prestación para los clientes del Programa de Servicios CSHCN que reúnen los requisitos. Su médico tendrá que obtener previa autorización del Programa antes de poner la vacuna.

Para prevenir el RSV practique:

- ▶ Lavarse las manos con frecuencia
- ▶ Mantenerse alejado de las personas que tienen fiebre y síntomas parecidos al resfriado
- ▶ Desinfectar con productos de limpieza las superficies y los juguetes para matar gérmenes y bacterias
- ▶ Mantenerse alejado de lugares donde hay mucha gente
- ▶ No compartir vasos, tenedores ni cucharas
- ▶ No fumar (los niños que respiran el humo del cigarrillo corren mayor riesgo)



\* Fuente: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3374864/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3374864/)



# Ejemplos de propósitos de año nuevo para padres de niños con necesidades especiales

**El año nuevo será cosa del pasado, pero aún sobra mucho tiempo para cumplir aquello que se propuso.**

Los propósitos de año nuevo sirven para avanzar de un año al próximo. Como padre de un niño con necesidades especiales de salud, sabemos que su agenda diaria está muy llena y que el día no rinde. Fijar metas le ayudará a prepararse para los laboriosos meses que vienen.

Se trata de buscar el equilibrio entre las obligaciones con su familia y sus propias necesidades con el fin de mantener a toda la familia saludable. Considere hacer una lista de metas para concentrarse en el cuidado de su familia—sin descuidar su propio bienestar—e inicie el nuevo año con ideas como las siguientes:

## Para ayudarle a su niño a lograr todo lo que esté a su alcance

### ▶ **Desarrolle sus puntos fuertes**

Los puntos fuertes son las cosas que su hijo hace bien por naturaleza; lo que le distingue. Mientras que los intereses de los niños pueden cambiar, sus puntos fuertes suelen distinguirlo toda la vida y manifestarse en las actividades que realizan, las amistades que forman y sus maneras de descubrir el mundo. Pregúntese qué hace feliz y mantiene interesado a su hijo. Piense en las cosas que su hijo hace de manera natural y ayúdele a perfeccionarlas. Por ejemplo, si reconoce las formas fácilmente, practiquen a ordenar los juguetes por color o forma. Ordenar juguetes es un punto fuerte que podría prepararle para un empleo, clasificando el correo en una oficina u organizando artículos médicos. Ofrezca a su hijo toda oportunidad para usar sus fortalezas en lo que actualmente le interesa.

### ▶ **Enséñele nuevas habilidades para los cambios de la vida y la transición**

Con transición nos referimos a los cambios que vive el niño al convertirse en un adulto joven, pero siempre se presentan cambios en nuestras vidas sin importar la edad. Lo cual significa que pasamos por muchas transiciones a lo largo de nuestras vidas. Su hijo es capaz de desarrollar habilidades para lograr los retos que surgen de cualquier cambio. Las transiciones se ven diariamente en el hogar, en la escuela y con las amistades, no sólo durante la coordinación de la atención médica. Por ejemplo, podría pedirle a su hijo que recoja sus juguetes y los guarde en su caja de juguetes de tamaño mayor a menor o viceversa.

Esta actividad le serviría para desarrollar sus puntos fuertes, aprender dónde están situadas las cosas, y aprender a ser más responsable. Empezar a prepararse para la transición de la niñez a la juventud no tiene edad, ¡pero cuanto antes mejor!

Para obtener más información sobre la transición, consulte a su médico o administrador de casos, o visite nuestro sitio web [www.dshs.state.tx.us/cshcn/transinfo.aspx](http://www.dshs.state.tx.us/cshcn/transinfo.aspx).

### ▶ **Aproveche cualquier oportunidad para celebrar sus logros**

Celebrar con sinceridad los logros de los niños es importante, especialmente cuando crecen. Su apoyo animará a su hijo a seguir desarrollando sus destrezas y puntos fuertes. Las frases como «¡Qué bien que ordenaste los cinco juguetes por tamaño. La próxima vez vamos a tratar de ordenar diez juguetes!», o bien, «En vista de lo bien que estás ordenando tus juguetes, tratemos de ordenar la ropa y después guardarla».

## Para ayudarse a sí mismo a mantenerse sano y fuerte como padre

### ▶ **Recuerde que está bien pedir ayuda**

Pedir ayuda al prójimo no debe hacerle sentir que es incapaz como padre. Todos somos humanos y nadie es perfecto. Además, ser padre de un niño con necesidades especiales es no nada fácil. Se tiene que hacer sacrificios, tomar riesgos y enfrentarse ante muchos temores. Así que pedir ayuda no sólo es aceptable, sino indispensable.

### ▶ **Converse con otras familias de niños con necesidades especiales de salud**

Reunirse con otras familias que pasan por experiencias comunes para compartir consejos y luchas personales ayuda a ambas familias con apoyo social en momentos de necesidad y a la vez puede llegar a resultar útil y gratificante apoyar al prójimo.

Haga contactos con en centros comunitarios, la escuela del niño, la iglesia o su vecindario



## 📌 Visite organizaciones basadas en la comunidad

El Programa de Servicios CSHSN tiene contratos con organizaciones en todo el estado que ofrecen recursos y apoyo a las familias de nuestros clientes. Aproveche los servicios gratuitos que se concentran en mejorar y fortalecer la calidad de vida de su familia.

## 📌 Atienda sus propias necesidades

Un padre siempre quiere lo mejor para sus hijos. Dar prioridad a las necesidades especiales de su hijo es normal, pero y desatender las propias le rendirá cuentas a la larga. Cuide de su salud, como lo hace con su hijo: consulte al médico periódicamente, aliméntese bien y dedique tiempo para hacer ejercicio. Recuerde que hacer vida social y apartar tiempo para disfrutar las cosas que le gustan también es importante para llevar una vida saludable. Si uno no está en su estado óptimo como persona, no se puede ser el mejor padre. No se olvide de cuidarse a sí mismo!

**Busque la sección titulada “¿Sabía usted?” en este boletín para mayores informes.**

¡El Programa de Servicios de CSHCN le desea un feliz y próspero año nuevo ■

## Nuevo sitio web para padres de niños de 0 a 5 años

[www.parentcompanion.org/inicio](http://www.parentcompanion.org/inicio)



Compañero de padres primeros cinco años es el resultado de la colaboración entre la

organización Texas Parent to Parent y el centro de servicios educativos en la región 13 (en inglés Region 13 Education Service Center) para dar apoyo a padres y cuidadores de niños pequeños con discapacidad. Los autores del sitio son padres como usted y ofrecen apoyos para la familia y para el periodo de transición a la juventud, información sobre la discapacidad, consejos y videos. La información está disponible en inglés y en español. ■

## La identificación médica puede salvarle la vida



Imagínese tener una emergencia médica, estar inconsciente y sin poder hablar. ¿Cuánto tiempo hasta que los paramédicos se informen de su estado de salud? ¿De sus necesidades especiales y sus alergias a alimentos o medicamentos?

**Identificaciones médicas vienen en todas las formas, tamaños y colores.**

La identificación médica podría hablar por usted. Los paramédicos están capacitados para buscar si el paciente porta identificaciones médicas, y cuanto más rápido puedan identificar sus necesidades, más pronto podrán tratarle. En caso de emergencia, una identificación médica sirve le sirve al paramédico a prestar la atención adecuada lo más rápido posible, ya que le detalla los datos importantes sobre la salud del paciente sin tener que detenerse a hacer preguntas innecesarias.

### ¿Qué es la identificación médica?

La identificación médica detalla enfermedades y alergias a alimentos o medicamentos del portador, y hasta puede llegar a incluir el nombre, la fecha de nacimiento, los datos de los contactos en caso de emergencia, si es donante de órganos, e incluso instrucciones como «Llame a mi mamá al xxx-xxx-xxxx».

Hay de todas formas, tamaños, colores y apropiados para todas las edades. Para niños hay pulseras de goma, prendedores para la ropa o la mochila, calcomanías temporales tipo tatuaje que son ideales para cuando su hijo vaya a pasar tiempo lejos de usted. Para adultos hay llaveros y pulseras y collares a la moda, e incluso hay aplicaciones para teléfonos inteligentes para almacenar información médica.

Hay muchas opciones de donde elegir para decidir lo que funcione mejor en cada caso. ■

## ¿Le han cobrado? ¡No se cruce de brazos!

Si su proveedor le envía una factura, ¡llámelo enseguida! Asegúrese de que sepa que es cliente del Programa de Servicios CSHCN y de que tenga su número de identificación. Recuerde que si su proveedor no está inscrito en el programa, usted es responsable de pagar la factura. Si su proveedor sí está inscrito, pero aún necesita ayuda, llame a la línea de cliente de TMHP/Programa de Servicios CSHCN al **1-877-888-2350**.



# ¿Sabía usted?

El Programa de Servicios CSHCN contrata a diferentes organizaciones de su comunidad para que los servicios le queden más cerca! Su familia se puede beneficiar de administración de casos, servicios de transición, programas de apoyo familiar y escolar, grupos de apoyo, informes sobre hogares médicos, y mucho más!

La disponibilidad de otros servicios –como tutorías, talleres, actividades sociales, y bibliotecas de recursos— depende de su ubicación. Consulte la siguiente lista de las organizaciones que ofrecen estos servicios en todo el estado y por región (Véase mapa regional en la página 19):

## En todo el estado

### **Texas Parent to Parent**

Dirección postal  
3710 Cedar Street, Box 12  
Austin, TX 78705  
**Teléfono:** (512) 458-8600  
**Sitio web:** [www.txp2p.org](http://www.txp2p.org)

## Región 1

### **Coalition of Health Services - Uniting Parents**

301 S. Polk St., Suite 740  
Amarillo, TX 79101  
**Teléfono:** (806) 337-1700, ext. 212  
(888) 892-2273, ext. 212  
**Sitio web:** <http://unitingparents.cohs.net>

## Región 2/3

### **Bryan's House**

3610 Pipestone Road  
Dallas, TX 75212  
**Teléfono:** (214) 559-3946  
**Sitio web:** [www.bryanshouse.org](http://www.bryanshouse.org)  
**Facebook:** [www.facebook.com/bryanshouseoa](http://www.facebook.com/bryanshouseoa)

### **West Texas Rehabilitation Center**

4601 Hartford St.  
Abilene, TX 79605  
**Teléfono:** (325) 223-6473  
**Sitio web:** [www.westtexasrehab.org](http://www.westtexasrehab.org)

## Región 4/5

### **Jasper Newton County Public Health District**

139 West Lamar Street  
Jasper, TX 75951  
**Teléfono:** (409) 384-6829, ext 231  
**Sitio web:** [www.jaspernewton.org](http://www.jaspernewton.org)

### **Trinity Clinic Respite Care Program**

706 Turtle Creek Dr.  
Tyler, TX 75701  
**Teléfono:** (903) 595-3942, ext. 6255  
**Sitio web:** [www.tmfhs.org/respite](http://www.tmfhs.org/respite)

## Región 6/5S

### **Girls, Inc. of Greater Houston**

1235 North Loop West, Suite 118  
Houston, TX 77008  
**Teléfono:** (713) 802-2260  
**Sitio web:** [www.girlsinc-houston.org/](http://www.girlsinc-houston.org/)

Harris County Hospital District

### **Ben Taub General Hospital**

1504 Taub Loop  
Houston, TX 77030  
**Teléfono:** (713) 873-3932

### **LBJ General Hospital**

5656 Kelley St.  
Houston, TX 77026  
**Teléfono:** (713) 566-5897  
(713) 566-5422  
**Sitio web:** [www.harrishealth.com](http://www.harrishealth.com)

### **Texas Children's Hospital**

6621 Fannin St., CC1120  
Houston, TX 77030-2399  
**Teléfono:** (832) 822-3067  
**Sitio web:** [www.texaschildrenshospital.org](http://www.texaschildrenshospital.org)

### **University of Houston**

#### **Families CAN Program**

Student Services Center (SSC #1), Room 301  
Houston, TX 77204  
**Teléfono:** (713) 743-5491 or  
(713) 743-5435  
**Sitio web:** [www.las.uh.edu/pep](http://www.las.uh.edu/pep)

### **University of Texas Health Science Center at Houston**

#### **The Kids Place (CHOSen Clinic)**

6410 Fannin St, Suite 500  
Houston, TX 77030  
**Teléfono:** (713) 500-5264  
**Correo electrónico:**  
[antionnette.bowens@uth.tmc.edu](mailto:antionnette.bowens@uth.tmc.edu)

## Región 7

### **Any Baby Can of Austin**

1121 East 7th Street  
Austin, TX 78702  
**Teléfono:** (512) 454-3743  
**Sitio web:** [www.abcaus.org](http://www.abcaus.org)

### **Children's Special Needs Network**

204 North East Street Suite F  
Belton, TX 76513  
**Teléfono:** (254) 933-7597 or  
(254) 933-7123  
**Sitio web:** [www.special-children.org](http://www.special-children.org)

### **Scott & White Memorial Hospital**

**Temple Clinic**  
2401 South 31st St.  
Temple, TX 76508

### **College Station Clinic**

1600 University Drive E  
College Station, TX 77840  
**Teléfono:** (254) 935-5147  
**Sitio web:** [www.sw.org](http://www.sw.org)

## Región 8

### **Any Baby Can of San Antonio, Inc.**

San Antonio Office  
217 Howard Street  
San Antonio, TX 78212  
**Teléfono:** (210) 227-0170  
**Sitio web:** [www.anybabycansa.org](http://www.anybabycansa.org)

### **The ARC of San Antonio, Inc.**

13430 West Avenue  
San Antonio, TX 78216-2005  
**Teléfono:** (210) 490-4300, Ext. 112  
**Sitio web:** [www.arc-sa.org](http://www.arc-sa.org)

### **Respite Care of San Antonio, Inc.**

605 Belknap Place  
San Antonio, TX 78212  
**Teléfono:** (210) 737-1212 x12  
**Sitio web:** [www.respitecaresa.org/](http://www.respitecaresa.org/)



## South Texas Assessment and Referral Services (formerly Child Study Clinic)

Victoria Office  
117 Medical Drive Suite 4  
Victoria, TX 77904  
**Teléfono:** (361) 575-0681  
**Correo electrónico:**  
childstudyclinic@gmail.com

## University of Texas Health Science Center at San Antonio

7703 Floyd Curl Drive, MC 7828  
San Antonio, TX 78229-3900  
**Teléfono:** (210) 562-5844  
**Sitio web:** www.uthscsa.edu/

## Región 9/10

### Paso del Norte Children's Development Center

1101 East Schuster Avenue  
El Paso, TX 79902  
**Teléfono:** (915) 544-8484 Ext. 163  
**Sitio web:** www.pdnchildrens.org

### Sharing Hands - A Respite Experience

3500 N. A Street  
Midland, Texas 79705  
**Teléfono:** (432) 818-4622  
**Sitio web:** www.sharewtx.org

### West Texas Rehabilitation Center

3001 S. Jackson  
San Angelo, TX 76904  
**Teléfono:** 325-223-6473  
**Sitio web:** www.westtexasrehab.org

## Región 11

### Cameron County Department of Health and Human Services

San Benito Annex Building  
1390 W. Expressway 83  
San Benito, TX 78586

### Harlingen Public Health Center

711 North "L" St.  
Harlingen, TX 78550

### Mary P. Lucio Health Clinic

1204 Jose Colunga Jr. St.  
Brownsville, TX 78521  
**Teléfono:** (956) 247-3616  
**Sitio web:** www.co.cameron.tx.us/health/special\_needs.html

# Cinco suplementos saludables con alto contenido calórico

## Cómo aumentar de calorías en sus comidas habituales

Para las personas que tienen fibrosis quística (FQ), consumir más calorías significa mejorar su nutrición (por supuesto, siempre que sean calorías saludables). La razón se debe a que su salud pulmonar depende mucho de su dieta diaria.

Si usted tiene FQ, ya sabe que en los pulmones se acumula moco espeso que bloquea la entrada de los nutrientes que necesita, lo cual podría causar problemas tanto en niños como en adultos.

Para mantenerse sanas, las personas que tienen FQ necesitan consumir más calorías al día que la persona promedio. Una dieta alta en calorías y grasas es indispensable para que los niños se desarrollen normalmente y para que los adultos se mantengan en buen peso y estado.

La siguiente es una lista de suplementos con alto contenido calórico y grasa que puede incorporar a los alimentos y que se seguramente ya cuenta con ellos en casa:

- **La miel.** Este alimento dulce y natural se conoce desde los tiempos antiguos por sus usos medicinales. Se han hecho estudios de su valor nutricional para luchar contra las bacterias resistentes a tratamientos de las personas con sistemas inmunológicos débiles (por ejemplo, los que tienen FQ). La miel puede servir para endulzar o como ingrediente más en las comidas; Ya sea para endulzar té, postres, ensaladas o hasta para preparar una receta de pollo con salsa de miel de naranja. La miel puede endulzar cualquier alimento del día y lo mejor de todo es que ¡también fortalece los tratamientos antibióticos!



- **Las mantequillas de nueces y las semillas.** Hay una cantidad de opciones para elegir: almendras, nueces, cacahuets, nueces, piñones, pistachos... y muchas más que son una forma saludable para incorporar grasas esenciales y disminuir el riesgo de las enfermedades del corazón. Unte mantequilla de cacahuate o de almendras en tostadas o panecillos o eche un puñado de nueces en el cereal, el yogur o las ensaladas para aumentar las calorías de sus comidas instantáneamente. ¿Sabía que un puñado de almendras tiene alrededor de 160 calorías?



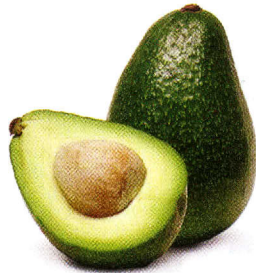
**ADVERTENCIA** El cacahuate es uno de los alimentos más comunes que causa la alergia. La tos, dificultad para respirar, dolor de estómago, vómitos, diarrea, o urticaria son síntomas de reacción alérgica. Si su hijo tiene alergia a los cacahuets, evite las nueces y las semillas, ya que a menudo se procesan en las mismas fábricas que los cacahuets y muchas veces contienen cacahuate. Fíjese siempre en las advertencias de las etiquetas de alimentos y consulte al médico de su hijo antes de incorporar nuevos alimentos.

Continuación en la página 18



▶ **La granola.** Una taza de granola está llena de calorías y de nutrientes que nos dan bastante energía. Así que coma yogur o cereal con granola para el desayuno y aumente 500 calorías en su consumo diario. Si es una persona demasiado ocupada, lleve consigo barras de granola que le darán la energía que necesita.

▶ **El aguacate.** El aguacate es una fruta alta en calorías y grasa, pero afortunadamente es del tipo de grasa buena. Córtelo en rebanadas y adorne su platillo o ensalada favorita, o machúquelo para hacer guacamole. El aguacate de tamaño normal tiene alrededor de 230 calorías.



▶ **El aceite de oliva.** Este ingrediente es otra manera de adornar las ensaladas o a la pasta. Una cucharada grande contiene 120 calorías. El aceite de oliva reduce el colesterol malo sin correr el alto riesgo de las enfermedades del corazón, siendo así una opción mucho más saludable que la mantequilla o la manteca de cerdo! ■

## Nueva aplicación para móvil para personas con fibrosis quística

Brian King, un hombre con fibrosis quística (FQ) de 24 años de la Florida, lanzó una aplicación para teléfonos móviles en septiembre del año pasado. My Fight Against Cystic Fibrosis (en español «Mi lucha contra la fibrosis quística») está diseñada para ayudar a las personas con FQ y servir de herramienta para administrar y combatir la enfermedad. El usuario puede monitorear sus datos de salud, su régimen de medicamentos, acceder lo más reciente en investigación médica, una lista de programas para la FQ por estado y una sección de preguntas frecuentes. El usuario también puede enviarle a King un mensaje por correo electrónico.

Actualmente, la app está disponible en Apple Store (la tienda oficial de aplicaciones de Apple) y requiere el sistema operativo iOS 8.0 o más reciente. ■



## Otras novedades para clientes

### Los estudios del sueño

Una nueva prestación que ofrece el Programa de Servicios CSHCN a clientes mayores de 18 años de edad son los estudios de sueño. Los estudios se hacen en la casa del cliente o en un centro médico. El médico de su hijo tendría que recibir previa autorización del programa antes de poder hacer los estudios de sueño.

Los clientes que tienen, o que creen padecer de apnea del sueño, pudieran reunir los requisitos de esta prestación.

Las personas con apnea del sueño a veces dejan de respirar por cortos periodos de tiempo mientras duermen. Estas pausas en la respiración pueden durar desde algunos segundos o minutos. Esto se debe a que los músculos de la garganta se relajan y bloquean las vías respiratorias, o a que el cerebro no logra transmitir señales a los músculos que controlan la respiración. Los ronquidos fuertes, la sensación de asfixia o dificultad al respirar durante la noche suelen ser síntomas de la apnea del sueño. Otros síntomas comunes son: somnolencia durante el día, dolor de cabeza en la mañana, resequedad de boca al despertar, y problemas de concentración.

### La vacuna contra la gripe

Las vacunas contra la gripe ahora forman parte de las prestaciones de los clientes de 6 a 35 meses de edad. (Los clientes mayores de 35 meses de edad también cuentan con esta prestación.) ¡No es demasiado tarde para vacunarse contra la gripe! La temporada de la gripe puede durar hasta abril o mayo.

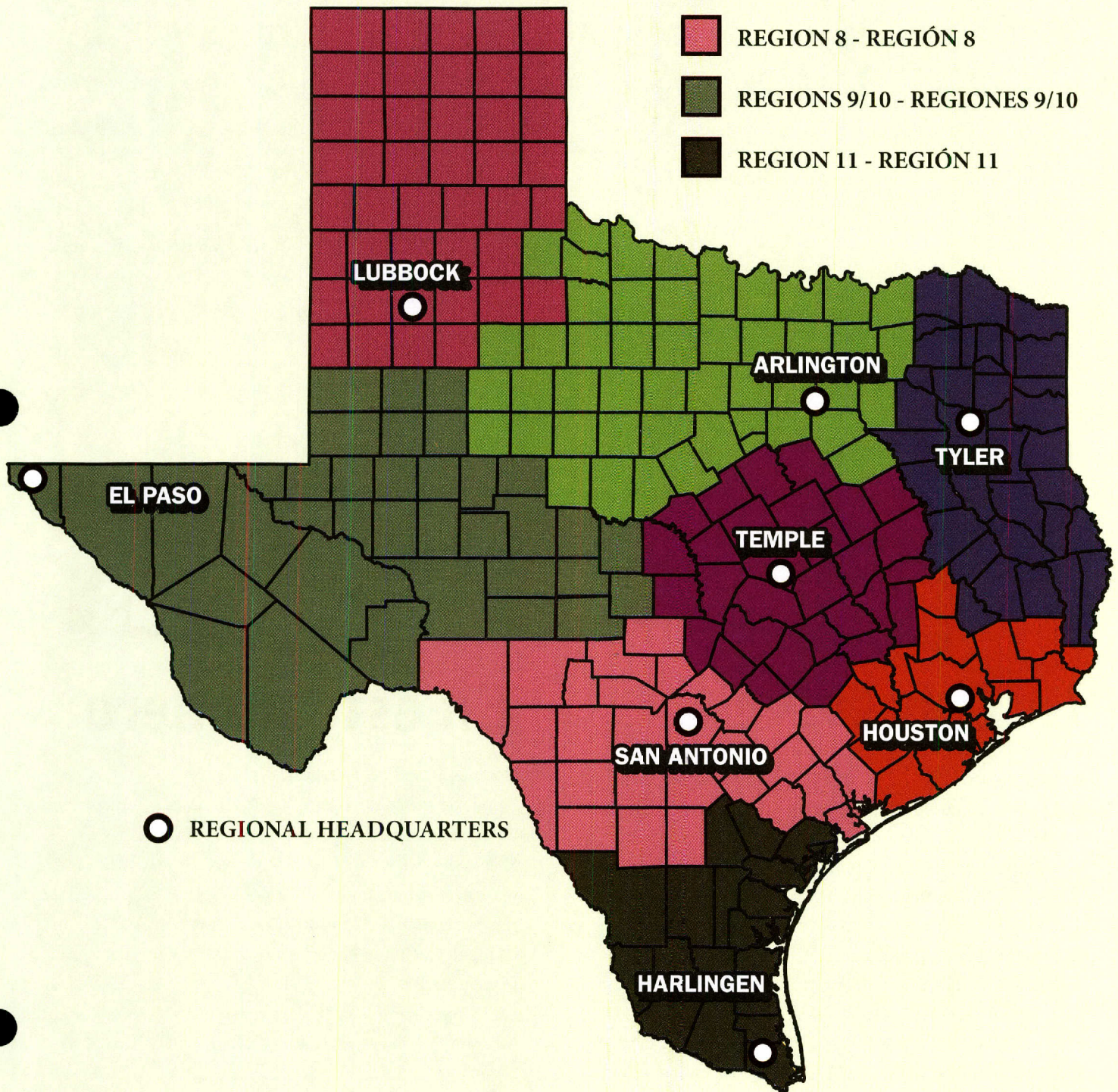
Converse con su proveedor de atención médica en caso que su hijo necesite vacunas o estudios del sueño. Su proveedor puede solicitar estos servicios directamente del Programa. En caso de duda, su proveedor puede comunicarse con nuestro administrador de reclamaciones Texas Medicaid & Healthcare Partnership por vía telefónica (TMHP-CSHCN Contact Center **1-800-568-2413**). ■

**RECORDATORIO:** Debe renovar su admisión al Programa de Servicios CSHCN cada doce meses. Envíe su solicitud a la oficina correspondiente. Para encontrar la oficina más cercana o resolver cualquier duda, llame al **1-800-252-8023** o consulte [www.dshs.state.tx.us/cshcn/default-span.shtm](http://www.dshs.state.tx.us/cshcn/default-span.shtm).



# DSHS Health Services Regions and Regional Headquarters

- REGION 1 - REGIÓN 1
- REGIONS 2/3 - REGIONES 2/3
- REGIONS 4/5N - REGIONES 4/5N
- REGIONS 6/5S - REGIONES 6/5S
- REGION 7 - REGIÓN 7
- REGION 8 - REGIÓN 8
- REGIONS 9/10 - REGIONES 9/10
- REGION 11 - REGIÓN 11







**CSHCN Services Program**  
**Purchased Health Services Unit, MC 1938**  
**Texas Department of State Health Services**  
**PO 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

Children With Special Health Care Needs (CSHCN) Services Program

# newsletter for families

## In This Issue

It's Respiratory Syncytial Virus (RSV) Season .....	1
Have you been keeping up with your New Year's Resolutions?.....	2
New Website by Texas Parent to Parent.....	3
A Medical ID Can Save Your Life.....	3
Got billed? Act right away!.....	3
Did you know? .....	4
Five Healthy, High-Calorie Boosters .....	5
CF Corner: New Mobile Application.....	6
New for CSHCN Services Program Clients.....	6
CSHCN Services Program Regional and Local Offices.....	7

Programa de Servicios para Niños con Necesidades  
Especiales de Salud

# boletín para familias

## En este número

Oficinas locales del Programa de Servicios CSHCN .....	7
¿Ha cumplido sus propósitos de año nuevo?.....	14
Nuevo sitio web para padres de niños de 0 a 5 años.....	15
www.parentcompanion.org/inicio .....	15
¿Le han cobrado? ¡No se cruce de brazos!.....	15
La identificación médica puede salvarle la vida .....	15
¿Sabía usted?.....	16
Cinco suplementos saludables con alto contenido calórico ...	17
Rincón FQ: Nueva aplicación para móvil .....	18
Novedades .....	18

