

newsletter for families

April 2014



La versión en español del boletín empieza en la página 11.

Ask CSHCN

Do you have a question about the CSHCN Services Program? Send your question to cshcn@dshs.state.tx.us or write to:

Children with Special Health Care Needs Services Program
Department of State Health Services, MC 1938
PO Box 149347
Austin, TX 78714-9347

And, look in the next edition of the Family Newsletter for answers to questions from parents just like you. ■

Get the most out of your health care visits. Learn about your medical home on page 3.



Your doctor wants your questions. Read more about it on page 4.

Summer Camps

It's time to start planning for summer. Start by visiting the "Forms and Publications for Clients" page of our website at www.dshs.state.tx.us/cshcn/clapplforms.shtm. Click on the Summer Camps link for a list of special summer camps around the state. ■



Tips from Parents on Managing Behavior

All children are challenging at one time or another. Here are some tips from parents on how they deal with challenging behavior.

1. **Keep A Journal.** Keeping a journal and recording incidents can help you to look back and see if there are any patterns or contributing factors. It can also be a good thing to look through with the person you are caring for, talking about both the positives and negatives.
2. **Use A Break Card.** A 'break card' can be useful for averting meltdowns. It gives a person the means to communicate their wish to leave an unpleasant situation. They simply need to hand the card over. Useful in school or out and about.
3. **Exercise As An Outlet.** My son's behavior became very difficult when he started puberty. We found a punch bag helped. He used to yell at it too when beating it up! Also lots of scheduled exercise to get rid of some of the overload of stress/anger. We built it into his home from school routine as a daily thing.
4. **Be Calm But Assertive.** I find calm but assertive instructions and body language are the most important assets when dealing with any challenging behavior. Any more emotion into an already emotional situation can only cloud judgments and cause greater confusion.
5. **Lower the Volume.** When faced with someone who is aggressive and shouting, keep your face neutral and lower the volume and pitch of your own voice. Nine times out of ten, they will quiet down to hear what you are saying.
6. **A Good Night's Sleep.** Sleep can make a big difference to a person's behavior. The right amount of sleep is very important. Ideally we need a minimum of 7 to 8 hours of quality sleep each day.
7. **Encourage Friendships.** Loneliness is one of the main causes for challenging behavior among people with special needs. Try to encourage opportunities for socializing and making friends.
8. **Independence Helps.** It's so easy to do everything for my son, including making decisions for him. Since I started giving him the chance to do more for himself and make his own decisions, his behavior has improved.
9. **Monitor Medications.** Don't forget medications can have side effects. In our case, one of them was making our son feel groggy and hungry, and not being able to communicate this caused him to self-harm.
10. **Remove All Distractions.** When my son throws something, or throws himself on the floor – then everything is turned off—TV and iPod. We take all distractions away (until he calms down).
11. **Early Intervention.** We have learned to recognize the warning signs, and we intervene early when we see them. We have a range of distraction techniques we use.
12. **Take Care of Yourself.** My child is very sensitive and picks up on my moods. If I am stressed or feeling down, her behavior gets worse. I really recommend you do what you can to take care of yourself as well. If you put just a little bit of energy and time in to yourself it will help both of you. ■



.....
*Adapted from an article by Gina Skourti, used with permission from www.friendshipcircle.org

What is a Medical Home?

When you think of “home,” what comes to mind? Is it familiar place? Familiar faces? Maybe it’s where you feel most comfortable.

A medical home (sometimes called a “health home”) is a partnership between your child, your family, and your child’s primary care doctor, nurse, clinic staff, and others. A medical home should include people that you feel most comfortable sharing your family’s health details with. Together, you can make sure that all the needs of your child—medical and nonmedical—are met.

Your Medical Home Team:

- ▶ Respects your child and your family
- ▶ Shares information with you and includes you in decisions
- ▶ Provides primary health care including regular check-ups, “shots,” and illness visits
- ▶ Works to catch problems early—which can prevent emergency room visits
- ▶ Helps you plan for and manage any chronic health problems
- ▶ Finds specialists when they are needed
- ▶ Helps connect you to resources in the community
- ▶ Helps lower family stress, health care costs, and missed school and work days

Below is a list of some things you can do to get the best health care for your child:

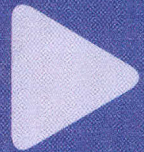
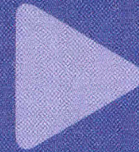
- ✔ Bring questions to doctor visits.
- ✔ If you need it, ask for extra time when you schedule your visit.
- ✔ Keep a folder or notebook with your child’s health information (which can include a list of your child’s diagnoses, medications, surgeries, hospitalizations, and other providers).
- ✔ Share any changes with your doctor.
- ✔ Celebrate successes and talk about challenges.
- ✔ Ask for something to be explained if you don’t understand.
- ✔ Work together to make a plan.
- ✔ Ask for information to be written down.
- ✔ Ask to meet with office staff who will be working with you and your child.
- ✔ Let your doctor and staff know things they are doing right. ■

.....
*Developed by the Medical Home Leadership Network project at the University of Washington. Download more at www.medicalhome.org.



Performance Measures

The CSHCN Services Program is a Maternal and Child Health grant program and must report every year on its work. We measure our work according to the following goals and your feedback. Thank you to everyone who shared their feedback in the recent CSHCN Services Program survey.



Your Doctor Wants Your Questions

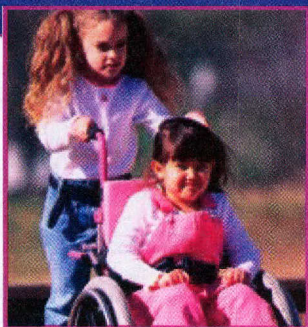
Quality health care is a team effort. You play an important role. One of the best ways to communicate with your doctor and health care team is by asking questions. Time is limited during medical appointments. You might feel less rushed if you prepare your questions before your appointment.

Doctors know a lot about a lot of things, but they don't always know everything about you or what is best for you. Your questions give your doctor and health care team important information about you, such as your most important health care concerns.

That is why they need you to speak up. Here are 10 questions you should ask:

1. What is the test for?
2. How many times have you done this procedure?
3. When will I get the results?
4. Why do I need this treatment?
5. Are there any alternatives?
6. What are the possible complications?
7. Which hospital is best for my needs?
8. How do you spell the name of that drug?
9. Are there any side effects?
10. Will this medicine interact with medicines that I'm already taking? ■

*Excerpted from Questions To Ask Your Doctor: Questions Are the Answer. Agency for Healthcare Research and Quality, Rockville, MD. www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/index.html



Children live in families in the community.

All children deserve to grow up in families.
Every child has a life-long plan in place for the future.

Families are partners with the people who provide care and are pleased with their services.

Families tell providers what they need.
Providers listen and work side by side with families.



Children have a “medical home” that knows them well and helps find and get all the care they need.

Children go to one main health care provider
who keeps track of their care.

Families have health insurance to pay for the services their child needs.

Families can afford health care for their children.

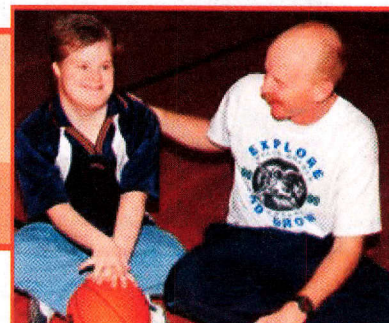


Programs and services are set up so that they are easy to use.

Families can find their way through the complex
health and human services system.

Youth have the services and supports they need to move to adult health care, work, and independent living.

Youth learn what they need to be independent adults
and are able to find and get help easily.



What's New?

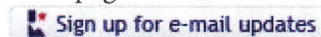
The CSHCN Services Program wants you to have the most up-to-date information on our program, and the resources available to you and your family. To do this, we update our website any time new information becomes available.

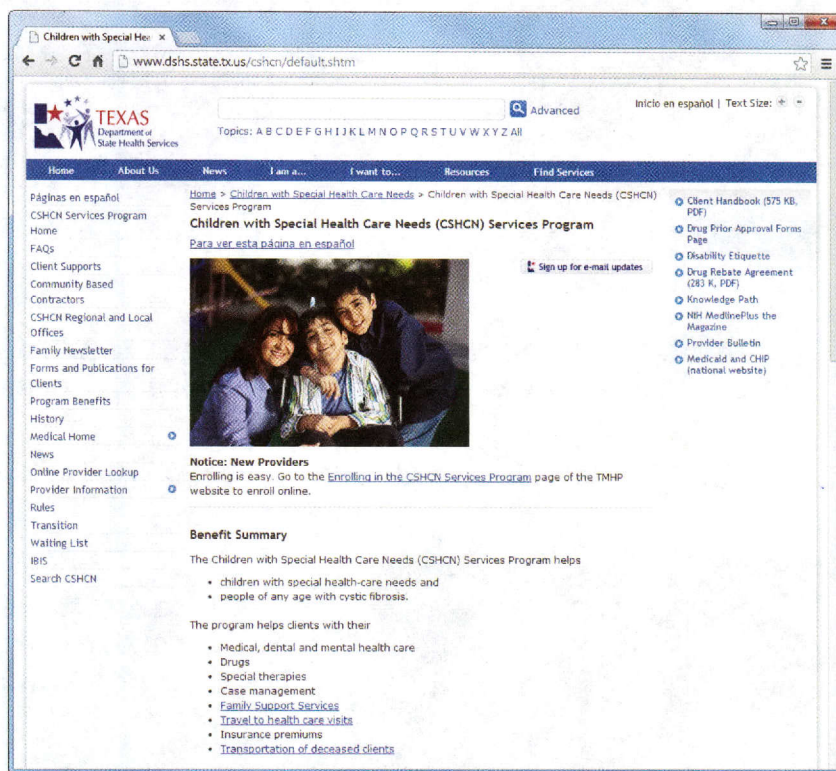
Visit our homepage at www.dshs.state.tx.us/cshcn/default.shtm to see the new Frequently Asked Questions (FAQs), client support pages, and new look.

Be the First to Know

Did you know that you can sign up to get CSHCN Services Program updates by e-mail?

Go to the CSHCN Service Program homepage and click on the

 button. ■



The Children With Special health Care Needs Website

CF Corner

Healthy Web Surfing

These days, many people get their information and news from the Internet. But not all websites are equally reliable. It is important to know how to evaluate the quality of health information on the web.

First, look for good, trusted sources of information, such as national organizations like the Cystic Fibrosis Foundation. Anyone can put up a webpage and make claims. So beware of claims that one remedy will cure a variety of illnesses, that it is a “breakthrough,” promises quick, dramatic results, or that it relies on a “secret ingredient.” If it sounds too good to be true, it probably is.

Use caution if the site uses a sensational writing style (lots of exclamation points, for example). A health website for

patients and their families should use easy-to-understand language, not technical jargon.

Next, get a second opinion. Check more than one site. Is this the only site making these claims?

And remember, health information can change quickly, so check the site’s revision date. Many trusted sites will include the date that the information was updated or revised. ■

*Adapted from an article by the Cystic Fibrosis Foundation, www.cff.org/LivingWithCF/HealthyWebSurfing

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	City	Address	Telephone	Fax
1	Canyon	PO Box 60968 WTAMU Canyon, TX 79016	1-806-655-7151, Ext. 1109	1-806-655-0820
	Lubbock	6302 Iola Ave. Lubbock, TX 79424-2721	1-806-783-6452	1-806-783-6455
2	Abilene	4601 South First Street, Suite L Abilene, TX 79605-1466	1-325-795-5869	1-325-795-5853
	Wichita Falls	PO Box 300 (mailing address) Wichita Falls, TX 76307-0300	1-940-689-5930	1-940-689-5925
3	Arlington	1301 South Bowen Road, Suite 200 Arlington, TX 76013-2262	1-817-264-4624	1-817-264-4911
	Bonham	PO Box 605 (mailing address) 1205-A East Sam Rayburn (physical address) Bonham, TX 75418	1-903-486-9233	1-903-486-9286
	Granbury	214 North Travis Street Granbury, TX 79048	1-817-579-2117	1-817-578-3310
	Denton	3612 East McKinney Denton, TX 76209	1-940-320-8275	1-940-320-8233
	Mockingbird	1545 West Mockingbird Lane, Suite 3001 Dallas, TX 75235	1-214-819-6760	1-214-819-6796
	Rockwall	102 South First Street, Suite A Rockwall, TX 75087	1-972-772-6180	1-972-771-3080
4	Tyler	1517 West Front Street Tyler, TX 75702-7822	1-877-340-8842	1-903-535-7593
	Athens	708 East Corsicana Athens, TX 75751	1-903-675-9107	1-903-675-3622
	Carthage	1430 South Adams Carthage, TX 75633	1-800-306-0568	1-903-694-2316
	Gilmer	324 Yapaco Gilmer, TX 75644	1-903-843-3030	1-903-843-4264
	Henderson	700 Zeid Blvd. Henderson, TX 75652	1-800-306-0568	1-903-655-0104
	Linden	123 Kaufman PO Box 300 Linden, TX 75563	1-903-756-7231	1-903-756-3159
	Longview	1750 North Eastman Road Longview, TX 75601-3347	1-866-327-1364	1-903-232-3278
	Marshall	4105 Victory Drive Marshall, TX 75670	1-866-327-1364	1-903-927-0249
	Mount Pleasant	1014 North Jefferson Mount Pleasant, TX 75455	1-866-268-6465	1-903-577-8957
	Palestine	320 E. Spring Street, Suite D Palestine, TX 75801	1-903-661-6089	1-903-729-7034
	Paris	1460 19th Street NW, Paris, TX 75460	1-903-737-0236	1-903-737-0220

Region	City	Address	Telephone	Fax
4 (cont.)	Quitman	PO Box 1704 (mailing address) 213 West Bermuda (physical location) Quitman, TX 75783	1-866-518-0601	1-903-439-9335
	Sulphur Springs	1400 College, Suite 167 Sulphur Springs, TX 75482	1-903-439-9331	1-903-439-9335
	Texarkana	3115 South Lake Drive, Suite 120 Texarkana, TX 75501	1-903-791-3229	1-903-791-3238
5	Center	420 Tenaha Street Center, TX 75935	1-936-591-0525, Ext. 2242	1-936-591-0162
	Crockett	1034 South Fourth Street Crockett, TX 75835	1-936-545-0360	1-936-544-0280
	Jasper	130 West Lamar Jasper, TX 75951	1-409-384-6829, Ext. 231	1-409-384-7861
	Kirbyville	314 North Herndon (physical location) PO Box 900 (mailing address) Kirbyville, TX 75956	1-409-423-7544, Ext. 238	1-409-423-4027
	Livingston	410 East Church Street, Suite B Livingston, TX 77351	1-888-851-4748	1-936-328-8249
	Lufkin	1210 South Chestnut Lufkin, TX 75901	1-936-633-3657	1-936-633-3667
	Nacogdoches	2614 N.W. Stallings Drive Nacogdoches, TX 75964	1-936-569-4918	1-936-569-4989
	Woodville	201 Willow Street, Ste. 200 Woodville, TX 75979	1-888-851-4748	1-936-328-8249
6	Houston	5425 Polk Avenue, Suite J Houston, TX 77023-1497	1-713-767-3111	1-713-767-3125
	Beaumont	285 Liberty Street Beaumont, TX 77701	1-409-951-3091	1-409-951-3029
	Conroe	608 North Drive Loop 336 East Conroe, TX 77301	1-936-760-4704	1-936-760-4707
7	Temple	2408 South 37th Street Temple, TX 76504-1768	1-800-789-2865	1-254-773-2722
	Austin	1601 Rutherford Lane, Suite C3 Austin, TX 78754-5119	1-800-789-2865	1-512-873-6334
	Bastrop	104 Loop 150 West, Suite 102 Bastrop, Texas 78602	1-512-321-2465	1-512-321-4861
	Bryan	3000 Villa Maria Bryan, TX 77803	1-979-776-7489	1-979-731-0191
	Copperas Cove	312 South Main Copperas Cove, TX 76522	1-800-789-2865	1-254-547-9463
	Georgetown	2408 South 37th Street Temple, TX 76504	1-800-789-2865	1-254-773-2722
	Lockhart	1403F Blackjack Street (physical location) PO Box 43 (mailing address) Lockhart, TX 78744	1-512-398-3161	1-512-398-9726

Region	City	Address	Telephone	Fax
7 (cont.)	Navasota	425 N. Lasalle (physical address) PO Box 1287 (mailing address) Navasota, TX 77868	1-936-825-7586	1-936-825-0380
	San Saba	423 E. Wallace San Saba, TX 76877	1-254-757-0679	1-254-753-0879
	Waco	801 Austin Avenue, Suite 820F Waco, TX 76701	1-800-789-2865	1-254-750-9372
8	San Antonio	7430 Louis Pasteur Drive San Antonio, TX 78229-4507	1-210-949-2044	1-210-949-2047
	Uvalde	2201 East Main Uvalde, Texas 78801	1-830-591-4388	1-830-278-1831
	Eagle Pass	1593 Veterans Boulevard Eagle Pass, TX 78852	1-830-758-4254	1-830-773-4688
	Victoria	1502 East Airline, No. 39 Victoria, TX 77901	1-361-574-7421	1-361-574-7396
9/10	El Paso	401 East Franklin, Suite 210 El Paso, TX 799011206	1-915-834-7682	1-915-834-7804
	Midland	2301 N. Big Spring Street, Suite 300 Midland, TX 79705	1-432-571-4159	1-432-684-3932
	San Angelo	622 South Oakes, Suite H San Angelo, TX 76903	1-325-659-7853	1-325-655-6798
11	Harlingen	601 West Sesame Drive Harlingen, TX 78550-4040	1-956-423-0130	1-956-444-3293
	Alice	408 N. Flournoy, Suite C Alice, TX 78332	1-361-664-2019	1-361-668-4000
	Corpus Christi	5155 Flynn Pkwy. Corpus Christi, TX 78411	1-361-878-3420	1-361-883-9942
	Laredo	1500 Arkansas Avenue, Suite 3 Laredo, TX 78043-3049	1-956-725-5195	1-956-729-8600
	McAllen	4501 West Business Hwy 83 McAllen, TX 78501-9907	1-956-971-1207	1-956-971-1275
	Mercedes	202 West 2nd Street Mercedes, TX 78570	1-956-825-5300	1-956-825-5320
	Brownsville	1000 W. Price Road Brownsville, TX 78521	1-956-554-5554	1-956-554-5581
	Rio Grande City	608 N. Garza Rio Grande City, TX 78582	1-956-487-5556	1-956-487-8865

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.

Address Change Form—*Formulario de cambio de domicilio*

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

Si se mudó, rellene y mande este formulario con una copia del documento requerido para que actualicemos nuestros registros. Escriba en letra de molde.

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

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:

- 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)

- Factura actual de servicios públicos (electricidad, agua, teléfono)*
- Acuerdo actual de renta (con el nombre, domicilio y teléfono de quien le renta)*
- Factura o pago actual de hipoteca*
- Recibo actual de renta (con el nombre, domicilio y teléfono de quien le renta)*
- Licencia actual de conducir de Texas*
- Registro actual de automóvil de Texas*
- Registro actual de votante de Texas*
- Registros escolares actuales que muestren la asistencia a una escuela de Texas*
- Identificación actual de atención médica (identificación de Medicaid) de Texas*

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

Abril de 2014

para familias



An English version
of this newsletter
begins on page 1.

Pregunte a CSHCN

Si tiene dudas sobre el Programa de Servicios CSHCN, envíenos sus preguntas a csn@dsht.state.tx.us o escríbanos a:

Children with Special Health Care Needs Services Program
Department of State Health Services, MC 1938
PO Box 149347
Austin, TX 78714-9347

Fíjese en la próxima edición del Boletín para Familias para leer las respuestas a las preguntas de otros padres de familia.

Saque provecho de las consultas médicas: aprenda qué es un hogar médico en la página 13.



Preguntas que debe plantear a su doctor en la página 4.

Campamentos de verano

Es hora de empezar a planificar para el verano. Empezce por visitar la página "Formularios y publicaciones para clientes" (*Forms and Publications for Clients*) de nuestro sitio web: www.dsht.state.tx.us/cshcn/clapflforms.shtm. Haga clic en el enlace "Campamentos de verano" (*Summer Camps*) para ver la lista de campamentos de verano especiales en Texas.



Consejos para controlar el comportamiento

Los niños son un reto en un momento dado u otro. La siguiente es una lista de consejos que comparten algunos padres de familia para hacer frente al comportamiento desafiante:

1. **Mantener un diario.** Anotar los incidentes que ocurren en un diario pudiera ayudarle a recordar todo aquello que se repite y a determinar los factores contribuyentes. También es recomendable revisar los apuntes con la persona a quien cuida y conversar tanto de los aspectos positivos como de los negativos.
2. **Utilizar un “vale para retirarse”.** Hacer uso una tarjeta para poner “altos” es darle oportunidad a la persona de indicar que necesita poner fin a una situación desagradable en la escuela, en el hogar y fuera de casa. Se trata de una tarjeta que la persona entrega para dispensarse y retirarse evitando así cualquier colapso.
3. **El ejercicio como escape.** El comportamiento de mi hijo se hizo muy difícil cuando entró a la pubertad. Descubrimos que usar un saco de boxeo dio buen resultado. ¡Le echaba gritos mientras la golpeaba! También es útil programar bastante ejercicio para deshacerse de la tensión y la ira que se acumula. Incorporamos esta actividad como parte de su rutina diaria cuando vuelve a casa de la escuela.
4. **Mantenerse calmado y firme.** Yo considero que dar las instrucciones de manera tranquila pero firme, y lo mismo con el lenguaje corporal, son los beneficios más importantes para enfrentarse al comportamiento desafiante. Alterarse más cuando la persona ya está alterada sólo acabará por nublar el buen juicio y causar mayor confusión.
5. **Bajar el volumen.** Cuando se enfrente a alguien agresivo y que esté gritando, mantenga la cara sin expresión y baje el volumen y el tono de su voz. En nueve de cada diez veces la persona se tranquilizará y escuchará lo que usted diga.
6. **Dormir bien.** El sueño puede afectar mucho el comportamiento de uno. La cantidad adecuada de sueño es muy importante; necesitamos preferiblemente un mínimo de siete a ocho horas de buen sueño cada día.
7. **Fomentar la amistad.** La soledad es una de las causas principales de la conducta desafiante en personas con necesidades especiales. Trate de fomentar las oportunidades para socializar y hacer amigos.
8. **Ser independiente ayuda.** Es tan fácil hacer todo por mi hijo, incluso tomar decisiones por él. Desde que empecé a darle la oportunidad de hacer más por sí mismo y de tomar sus propias decisiones, su comportamiento ha mejorado.
9. **Supervisar los medicamentos.** No se olvide que las medicinas pudieran tener efectos secundarios. En nuestro caso, un medicamento hacía que nuestro hijo se sintiera mareado y hambriento, y ya que no podía comunicarlo, le llevó a autolesionarse.
10. **Eliminar las distracciones.** Cuando mi hijo arroja algo o se tira en el suelo, entonces todo se apaga, la tele y la iPod. Eliminamos todas las distracciones (hasta que se calme).
11. **Intervenir a tiempo.** Hemos aprendido a reconocer las señales de advertencia y sabemos intervenir a tiempo cuando las detectamos. Tenemos una amplia variedad de técnicas de distracción que utilizamos.
12. **Cuidarse a sí mismo.** Mi hijo es muy sensible y se da cuenta de mi estado de ánimo. Si estoy estresado o deprimido, su comportamiento empeora. Le recomiendo mucho que usted también haga lo que pueda para cuidarse a sí mismo. Si dedica un poco de energía y tiempo para cuidarse eso les ayudará a los dos. ■



*Adaptado de un artículo de Gina Skourti con permiso de www.frienshipcircle.org

¿Qué es un hogar médico?

Cuando usted piensa en “hogar”, ¿qué es lo que viene a la mente? ¿Un lugar familiar? ¿Caras conocidas? Tal vez sea el sitio donde se siente más cómodo.

Un hogar médico (también denominado “casa de salud”) es una asociación entre su hijo, su familia, el doctor de atención primaria de su hijo, la enfermera, el personal de la clínica entre otros. El hogar médico debe incluir a las personas con quienes se siente lo suficiente cómodo como para compartir información detallada sobre la salud de su familia. El trabajar en equipo es importante para atender todas las necesidades de su hijo, tanto las médicas como las no médicas.

El equipo del hogar médico debe:

- ▶ Respetar a su hijo y su familia
- ▶ Compartir información con usted e incluirle en la toma de decisiones
- ▶ Ofrecer atención médica primaria, incluso consultas, “vacunas” y exámenes periódicos
- ▶ Esforzarse por detectar problemas a tiempo —lo que podría evitar tener que acudir a la sala de urgencias
- ▶ Ayudarle a planificar y administrar problemas de salud crónicos
- ▶ Encontrar especialistas cuando sea necesario
- ▶ Ayudarle a beneficiarse de los recursos en su comunidad
- ▶ Ayudarle a aliviar el estrés familiar, y a reducir los costos de atención médica y las faltas a la escuela y al trabajo

A continuación listamos algunas cosas que puede hacer para obtener la mejor atención médica para su hijo:

- ✔ Hacer preguntas al médico en cada consulta
- ✔ Pedir tiempo adicional a la hora de hacer la consulta en caso de que lo crea necesario
- ✔ Mantener un cuaderno con los datos médicos de su hijo (incluso una lista de los diagnósticos, los medicamentos, las cirugías, las estadías en el hospital y los proveedores)
- ✔ Informar al médico si ha habido cambios
- ✔ Celebrar los éxitos y conversar sobre los retos
- ✔ Pedir aclaración de lo que no le quede claro
- ✔ Trabajar en equipo para desarrollar un plan
- ✔ Pedir la información por escrito
- ✔ Pedir una junta con el personal del consultorio que atenderá a su hijo
- ✔ Indicar al médico y al personal aquello que hacen bien. ■

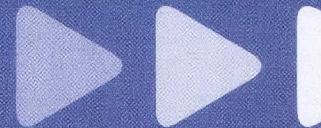
.....

*Elaborado por la red de hogares médicos, Medical Home Leadership Network, de la Universidad de Washington. Para descargar más información, visite: www.medical-home.org.



Indicadores de desempeño

El Programa de Servicios CSHCN es un programa de atención médica materno-infantil que recibe subsidios y, por lo tanto, está obligado a rendir informes anuales sobre su labor. Medimos el avance de nuestro trabajo de acuerdo a los siguientes objetivos y a sus sugerencias. Agradecemos a todos los participantes que compartieron sus opiniones en la encuesta que distribuimos recientemente.



Su doctor quiere oír sus preguntas

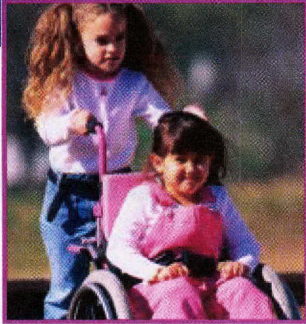
La atención médica de calidad es un esfuerzo colaborativo y usted tiene un papel importante. Hacer preguntas es una de las mejores maneras de comunicarse con su doctor y con el equipo de cuidados médicos. Puesto que el tiempo con el que se cuenta en la consulta es limitado, prepárese de antemano con una lista de preguntas para ayudarse a sentirse menos apresurado.

El médico sabe mucho sobre muchas cosas, pero no siempre lo sabe todo acerca de su caso en particular, o bien de lo que más le convenga. Sus preguntas proporcionan a su información importante acerca de usted, como por ejemplo, las preocupaciones más grandes que tiene sobre el cuidado de la salud.

Por eso, su médico y el equipo de cuidados médicos necesitan que usted se haga escuchar. Las siguientes son 10 preguntas que debe hacer:

1. ¿De qué se trata el examen?
2. ¿Cuántas veces se han hecho este procedimiento?
3. ¿Cuándo recibiré los resultados?
4. ¿Por qué necesito este tratamiento?
5. ¿Cuáles son las alternativas?
6. ¿Cuáles son las posibles complicaciones?
7. ¿Cuál hospital es mejor según mis necesidades?
8. ¿Cómo se escribe el nombre de ese medicamento?
9. ¿Cuáles son los efectos secundarios?
10. ¿Esta medicina tiene reacciones adversas con los medicamentos que tomo? ■

*Extraído del artículo *Questions to Ask Your Doctor: Questions Are the Answer* (preguntas para hacerle a su médico: las preguntas son la respuesta). Agency for Healthcare Research and Quality, Rockville, MD. Fuente: www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/index.html



Los niños viven en familias en la comunidad.

Todos los niños merecen madurar dentro de una familia. Todo niño tiene implementado un plan de por vida para su futuro.

Las familias se hacen socios de las personas que les brindan atención y están satisfechas con sus servicios.

Las familias hablan de lo que necesitan con los proveedores. Los proveedores escuchan y trabajan al lado de las familias.



Los niños tienen un “hogar médico” donde les conocen bien y les ayudan a encontrar y conseguir todo el cuidado que necesitan.

Los niños van a un proveedor de atención médica principal quien sigue muy de cerca toda su atención.

Las familias tienen un seguro médico para pagar los servicios que necesita su niño.

Las familias pueden pagar la atención médica para sus niños.

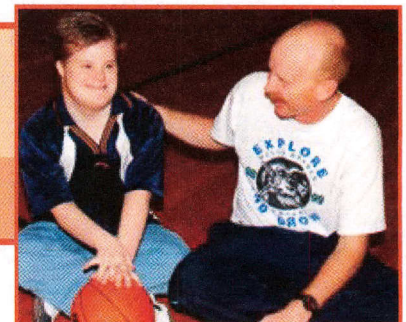


Los programas y servicios existen de tal manera que son fáciles de usar.

Las familias pueden navegar por el complicado sistema de salud y servicios humanos.

Los jóvenes tienen los servicios y apoyos que necesitan para avanzar a la atención médica de adultos, el trabajo, y la vida independiente.

Los jóvenes aprenden lo que necesitan para ser adultos independientes, y tienen la habilidad de encontrar y conseguir ayuda fácilmente.



¿Qué hay de nuevo?

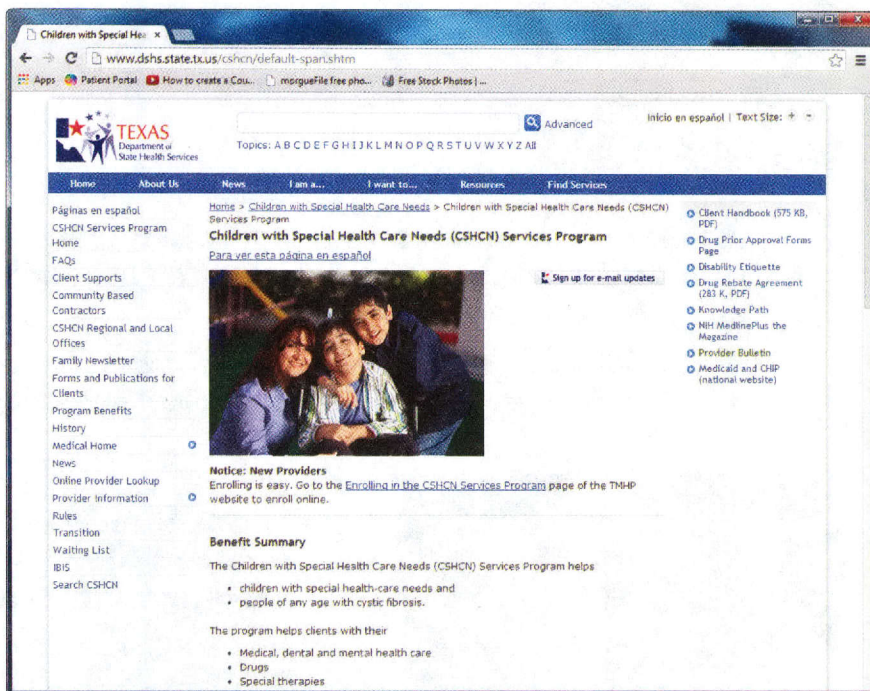
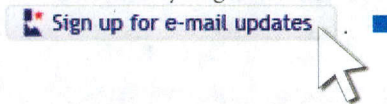
El Programa de Servicios CSHCN se dispone a proporcionar información actualizada acerca del programa en sí, así como de los recursos que están disponibles para usted y su familia. Para lograrlo ponemos al día nuestro sitio web apenas tengamos nuevos informes.

Visite nuestra página web (www.dshs.state.tx.us/cshcn/default.shtm) para ver la nueva lista de preguntas más frecuentes (FAQ), las páginas de apoyo al cliente y el nuevo diseño.

Sea el primero en saber

¿Sabía que se puede registrar para recibir las actualizaciones del Programa de Servicios CSHCN por correo electrónico?

Visite la página del Programa de Servicios CSHCN y haga clic en el botón



Sitio web del Programa de Servicios para Niños con Necesidades de Salud Especiales (CSHCN)

Rincón CF

Búsquedas fiables en Internet

Hoy en día, muchas personas obtienen información y noticias del Internet, pero no todos los sitios web son solventes. Es importante saber evaluar la calidad de la información en Internet sobre la salud.

En primer lugar, busque las fuentes de información buenas y fiables, por ejemplo, las de organizaciones nacionales como la Fundación de Fibrosis Quística. Cualquiera puede publicar una página web y hacer afirmaciones sobre cualquier tema. Por eso tenga cuidado con los remedios que dicen curar ciertas enfermedades, con los “nuevos avances” que prometen resultados rápidos y drásticos además de lo que contenga “ingredientes secretos”. Si le parece que es demasiado bueno para ser verdad, probablemente no sea cierto.

Tenga cuidado con los sitios web que empleen un estilo de redacción sensacional (por ejemplo, el uso abundante de signos de exclamación). Un sitio web de salud para pacientes

y sus familias debería usar un lenguaje fácil de entender y sin jerga técnica.

También es buena idea obtener una segunda opinión y explorar más el sitio. Pregúntese si es el único sitio que hace esas afirmaciones.

Recuerde que la información sobre la salud cambia constantemente, por lo que es necesario verificar la fecha de la última actualización del sitio. La mayoría de los sitios solventes incluyen la fecha en la que ha actualizado o revisado su información. ■

*Adaptación de un artículo publicado por la Fundación de Fibrosis Quística. Fuente: www.cff.org/LivingWithCF/HealthyWebSurfing

Oficinas locales del Programa de Servicios para 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	Ciudad	Dirección	Teléfono	Fax
1	Canyon	PO Box 60968 WTAMU Canyon, TX 79016	1-806-655-7151, Ext. 1109	1-806-655-0820
	Lubbock	6302 Iola Ave. Lubbock, TX 79424-2721	1-806-783-6452	1-806-783-6455
2	Abilene	4601 South First Street, Suite L Abilene, TX 79605-1466	1-325-795-5869	1-325-795-5853
	Wichita Falls	PO Box 300 (mailing address) Wichita Falls, TX 76307-0300	1-940-689-5930	1-940-689-5925
3	Arlington	1301 South Bowen Road, Suite 200 Arlington, TX 76013-2262	1-817-264-4624	1-817-264-4911
	Bonham	PO Box 605 (mailing address) 1205-A East Sam Rayburn (physical address) Bonham, TX 75418	1-903-486-9233	1-903-486-9286
	Granbury	214 North Travis Street Granbury, TX 79048	1-817-579-2117	1-817-578-3310
	Denton	3612 East McKinney Denton, TX 76209	1-940-320-8275	1-940-320-8233
	Mockingbird	1545 West Mockingbird Lane, Suite 3001 Dallas, TX 75235	1-214-819-6760	1-214-819-6796
	Rockwall	102 South First Street, Suite A Rockwall, TX 75087	1-972-772-6180	1-972-771-3080
4	Tyler	1517 West Front Street Tyler, TX 75702-7822	1-877-340-8842	1-903-535-7593
	Athens	708 East Corsicana Athens, TX 75751	1-903-675-9107	1-903-675-3622
	Carthage	1430 South Adams Carthage, TX 75633	1-800-306-0568	1-903-694-2316
	Gilmer	324 Yapaco Gilmer, TX 75644	1-903-843-3030	1-903-843-4264
	Henderson	700 Zeid Blvd. Henderson, TX 75652	1-800-306-0568	1-903-655-0104
	Linden	123 Kaufman PO Box 300 Linden, TX 75563	1-903-756-7231	1-903-756-3159
	Longview	1750 North Eastman Road Longview, TX 75601-3347	1-866-327-1364	1-903-232-3278
	Marshall	4105 Victory Drive Marshall, TX 75670	1-866-327-1364	1-903-927-0249
	Mount Pleasant	1014 North Jefferson Mount Pleasant, TX 75455	1-866-268-6465	1-903-577-8957
	Palestine	320 E. Spring Street, Suite D Palestine, TX 75801	1-903-661-6089	1-903-729-7034
Paris	1460 19th Street NW, Paris, TX 75460	1-903-737-0236	1-903-737-0220	

Region	Ciudad	Dirección	Teléfono	Fax
4 (cont.)	Quitman	PO Box 1704 (mailing address) 213 West Bermuda (physical location) Quitman, TX 75783	1-866-518-0601	1-903-439-9335
	Sulphur Springs	1400 College, Suite 167 Sulphur Springs, TX 75482	1-903-439-9331	1-903-439-9335
	Texarkana	3115 South Lake Drive, Suite 120 Texarkana, TX 75501	1-903-791-3229	1-903-791-3238
5	Center	420 Tenaha Street Center, TX 75935	1-936-591-0525, Ext. 2242	1-936-591-0162
	Crockett	1034 South Fourth Street Crockett, TX 75835	1-936-545-0360	1-936-544-0280
	Jasper	130 West Lamar Jasper, TX 75951	1-409-384-6829, Ext. 231	1-409-384-7861
	Kirbyville	314 North Herndon (physical location) PO Box 900 (mailing address) Kirbyville, TX 75956	1-409-423-7544, Ext. 238	1-409-423-4027
	Livingston	410 East Church Street, Suite B Livingston, TX 77351	1-888-851-4748	1-936-328-8249
	Lufkin	1210 South Chestnut Lufkin, TX 75901	1-936-633-3657	1-936-633-3667
	Nacogdoches	2614 N.W. Stallings Drive Nacogdoches, TX 75964	1-936-569-4918	1-936-569-4989
	Woodville	201 Willow Street, Ste. 200 Woodville, TX 75979	1-888-851-4748	1-936-328-8249
6	Houston	5425 Polk Avenue, Suite J Houston, TX 77023-1497	1-713-767-3111	1-713-767-3125
	Beaumont	285 Liberty Street Beaumont, TX 77701	1-409-951-3091	1-409-951-3029
	Conroe	608 North Drive Loop 336 East Conroe, TX 77301	1-936-760-4704	1-936-760-4707
7	Temple	2408 South 37th Street Temple, TX 76504-1768	1-800-789-2865	1-254-773-2722
	Austin	1601 Rutherford Lane, Suite C3 Austin, TX 78754-5119	1-800-789-2865	1-512-873-6334
	Bastrop	104 Loop 150 West, Suite 102 Bastrop, Texas 78602	1-512-321-2465	1-512-321-4861
	Bryan	3000 Villa Maria Bryan, TX 77803	1-979-776-7489	1-979-731-0191
	Copperas Cove	312 South Main Copperas Cove, TX 76522	1-800-789-2865	1-254-547-9463
	Georgetown	2408 South 37th Street Temple, TX 76504	1-800-789-2865	1-254-773-2722
	Lockhart	1403F Blackjack Street (physical location) PO Box 43 (mailing address) Lockhart, TX 78744	1-512-398-3161	1-512-398-9726
	Navasota	425 N. Lasalle (physical address) PO Box 1287 (mailing address) Navasota, TX 77868	1-936-825-7586	1-936-825-0380
	San Saba	423 E. Wallace San Saba, TX 76877	1-254-757-0679	1-254-753-0879
	Waco	801 Austin Avenue, Suite 820F Waco, TX 76701	1-800-789-2865	1-254-750-9372

Region	Ciudad	Dirección	Teléfono	Fax
8	San Antonio	7430 Louis Pasteur Drive San Antonio, TX 78229-4507	1-210-949-2044	1-210-949-2047
	Uvalde	2201 East Main Uvalde, Texas 78801	1-830-591-4388	1-830-278-1831
	Eagle Pass	1593 Veterans Boulevard Eagle Pass, TX 78852	1-830-758-4254	1-830-773-4688
	Victoria	1502 East Airline, No. 39 Victoria, TX 77901	1-361-574-7421	1-361-574-7396
9/10	El Paso	401 East Franklin, Suite 210 El Paso, TX 799011206	1-915-834-7682	1-915-834-7804
	Midland	2301 N. Big Spring Street, Suite 300 Midland, TX 79705	1-432-571-4159	1-432-684-3932
	San Angelo	622 South Oakes, Suite H San Angelo, TX 76903	1-325-659-7853	1-325-655-6798
11	Harlingen	601 West Sesame Drive Harlingen, TX 78550-4040	1-956-423-0130	1-956-444-3293
	Alice	408 N. Flournoy, Suite C Alice, TX 78332	1-361-664-2019	1-361-668-4000
	Corpus Christi	5155 Flynn Pkwy. Corpus Christi, TX 78411	1-361-878-3420	1-361-883-9942
	Laredo	1500 Arkansas Avenue, Suite 3 Laredo, TX 78043-3049	1-956-725-5195	1-956-729-8600
	McAllen	4501 West Business Hwy 83 McAllen, TX 78501-9907	1-956-971-1207	1-956-971-1275
	Mercedes	202 West 2nd Street Mercedes, TX 78570	1-956-825-5300	1-956-825-5320
	Brownsville	1000 W. Price Road Brownsville, TX 78521	1-956-554-5554	1-956-554-5581
	Rio Grande City	608 N. Garza Rio Grande City, TX 78582	1-956-487-5556	1-956-487-8865

¡Recuerde! Usted debe hacer una solicitud ante el Programa de Servicios para CSHCN cada doce meses. Envíe su solicitud a la oficina más cercana. Para encontrar la oficina o para obtener respuestas a sus preguntas, vea el folleto de solicitud, llame al **1-800-252-8023**, o consulte www.dshs.state.tx.us/cshcn/default-span.shtm.



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

PRSR STD
 U.S. POSTAGE
 PAID
 TMHP

Children With Special Health Care Needs (CSHCN) Services Program

newsletter
for families

In This Issue

Ask CSHCN 1
 Summer Camps 1
 Tips from Parents on Managing Behavior 2
 What is a Medical Home?..... 3
 Performance Measures 4
 Your Doctor Wants Your Questions..... 4
 What's New? 6
 Healthy Web Surfing 6
 CSHCN Services Program Regional and Local Offices..... 7
 Address Change Form 10

Programa de Servicios para Niños con Necesidades de Salud Especiales (o CSHCN)

boletín
para familias

En este número

Pregunte a CSHCN 11
 Campamentos de verano 11
 Consejos para controlar el comportamiento 12
 ¿Qué es un hogar médico? 13
 Indicadores de desempeño..... 14
 Your Doctor Wants Your Questions..... 14
 ¿Qué hay de nuevo?..... 16
 Búsquedas fiables en Internet 16
 Oficinas locales del Programa de Servicios para CSHCN 16
 Formulario para cambio de dirección 10