

# Newsletter for Families

## A BRAND NEW START

*It's the New Year!  
And a great time  
to make some  
changes for a  
happier, healthier  
family. See page 2  
for some New Year  
suggestions.*

Pub. No. 07-12275

### CASE MANAGEMENT ..... 3

- Finding Case Management Services Near You

### DID YOU KNOW ..... 4

- Mental Health Awareness and Resources

### REMINDERS ..... 5

### CF CORNER ..... 6

- What and When to Tell Others About Your Health

### EN ESPAÑOL ..... 13



# Welcoming the New Year Together

If you have not already done so, it is not too late to gather the whole family to discuss resolutions that focus on healthy living. The start of a new year is a good time for family members to come together, get involved, and help make sure that special health care needs are met.

## Resolutions for Parents

As a parent, you can make a resolution to improve your children's strengths by giving them chances to do what they enjoy or are good at. Then, you can take time to teach your children needed life skills that are suited for their age. Don't forget to celebrate their achievements!

## Resolutions for Teens and Children

Teens and children can make resolutions to help around the house more, such as preparing healthy meals or doing simple, scheduled chores. They can also try to get better at a certain subject at school, or work on social skills with peers who may also be struggling with similar issues.

If everyone works together on a few resolutions, your family will have better tools and skills to have a healthier and happier year ahead. The CSHCN Services Program wishes you and your family a happy (and healthy) New Year! ■







## CASE MANAGEMENT

### Need Case Management Services? Contact a local office near you.

Your case manager may be a social worker or a nurse, and can help you find the services you or your child needs. Case managers can find a doctor, dentist, or other health care provider, or help make (and carry out) plans to address your child's other needs, such as help with school or transitioning into adult life. Your case manager may know of other programs or resources in

your area. We have a case manager for you!

You can find case managers all across the state. Texas is split into different health service regions. Our program has regional offices and several local offices within each region. If you do not know what region you are in, see page 19 for the regional map of Texas.

A listing of all regional and local health offices starts on page 7. We encourage you to get in touch with the one closest to your home.

**Note:** *Case management services are also available to our clients who are waiting to receive our health care benefits.* ■

## 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 or your child 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, follow these steps:



**Make a copy** of the bill. The bill should include the client's:

- Name and ID number or social security number
- Date of Service
- Date and any amount of any payments you made on the account
- The provider's name and address



**Write a letter** addressed to Client Correspondence including the date you

told the provider you/your child are/is a client of the CSHCN Services Program. If possible, include the name of person you spoke with at the provider's office.

If you do not have a copy of the bill with this information, ask the provider for a copy of the bill, which contains the requested information.



**Send the copy** of the bill and your letter to:

Client Correspondence  
PO Box 202018  
Austin, TX 78720-2018

Keep a copy of the information you send in for your records.

You will receive a letter from our claims administrator, the Texas Medicaid & Healthcare Partnership (TMHP), within thirty days of receipt of your letter. ■



## DID YOU KNOW?

**One out of five adult Texans will have a mental health concern at some point this year? And over 20 percent of children ages 9-17 have a diagnosed mental illness?**

Treating a mental crisis is just as important as any health crisis. If you or someone you know are—or seem to be—in a mental crisis, seek help right away by calling one of the numbers below (there's someone to speak to 24/7):

- ▶ **2-1-1 Texas.** Dial **2-1-1** to access mental or substance abuse services near you. You can also visit the newly updated **211Texas.org**. The search is easier for visitors to access needed supports and services in their area.
- ▶ **Suicide Crisis Line.** If you or someone you know, has suicidal thoughts, call **1-800-273-8255** (TTY: 1-800-799-4889.)

### **How do I know if I'm in crisis?**

A mental health crisis can take many forms. It may include feeling helpless or powerless, or include long periods of depression. A person in crisis might have thoughts of hurting themselves. These thoughts can even lead to “planning” self-harm. Please call one of the numbers on the left if you think you or a family member is in crisis. There is help out there! ■

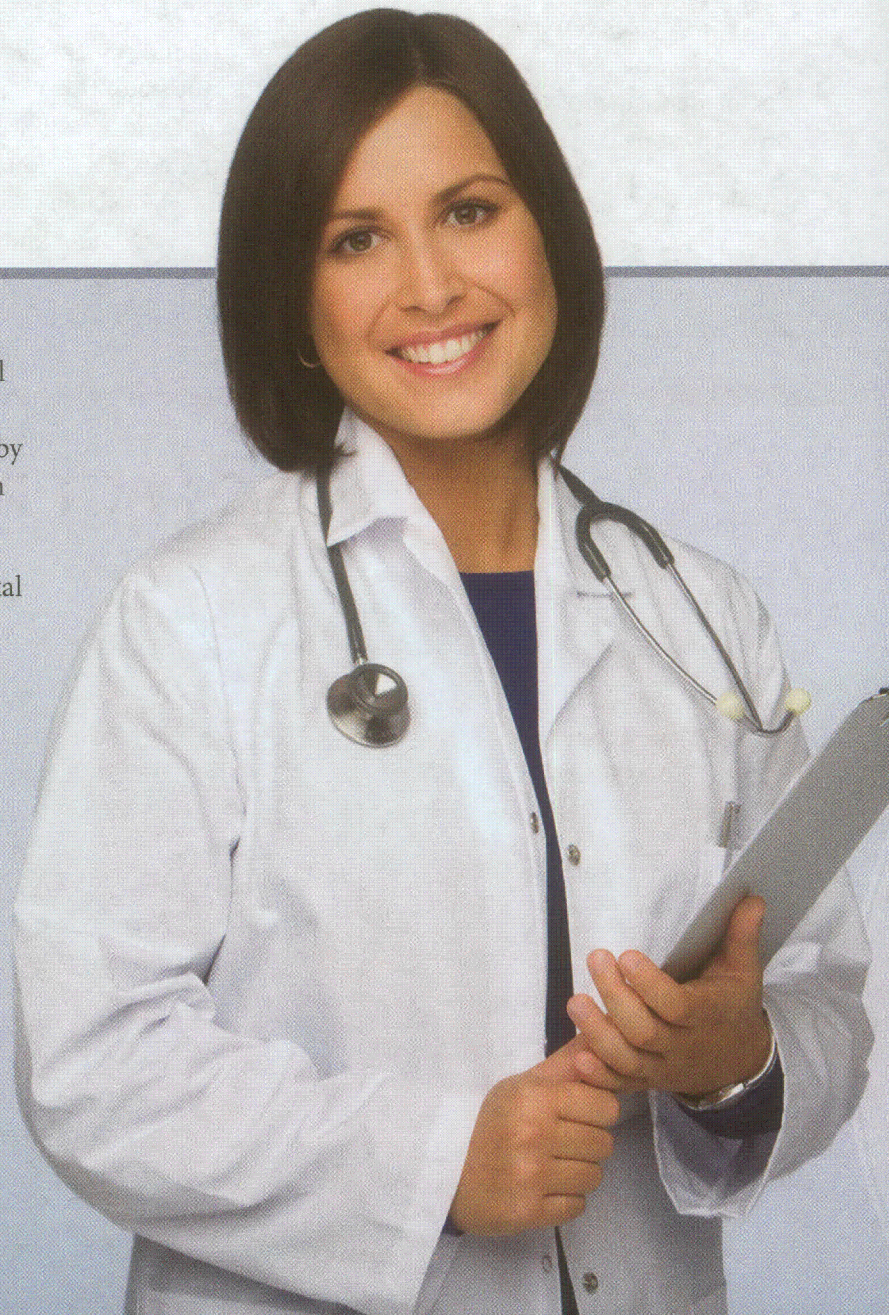
**MENTAL  
HEALTH  
TX.ORG**

You can also go to the Mental Health Texas website at <http://mentalhealthtx.org> by the Texas Health and Human Services Commission.

There, you can learn about crisis signs and mental illness symptoms, and where to get support in Texas. Take some time to look through the website; it has many links to lots of resources, such as **SpeakYourMindTexas.org**—a website for helping teens and young adults—and you'll even find a list of helpful apps!



*Have a smartphone? Scan the code above to go directly to the Mental Health Texas website!*





## A Few Reminders

1. **Our Client Application and Physician/Dentist Assessment Form (PAF)** now look different. The PAF is the form your doctor or dentist fills out for you to turn in with your application. Our application is no longer a bilingual booklet, but two separate forms available in English and Spanish. The information we ask of you remains the same and the way you apply and reapply has not changed.
2. Whether you are a client receiving full services or on our waiting list, **you must reapply to the CSHCN Services Program every 12 months.** Send your renewal application to the health

services office nearest you. If you need help filling out your application, the staff can help you. To find an office, see page 7, call **1-800-252-8023**, or go to **[www.dshs.state.tx.us/cshcn](http://www.dshs.state.tx.us/cshcn)**.

If you are a client on our waiting list, there are program services available at no cost to you. You can get case management services through our program and our community-based contractors. Case management helps families who are having trouble getting medical services, school services, medical equipment and supplies and other help they need. Contact your local office or visit our website for more information.

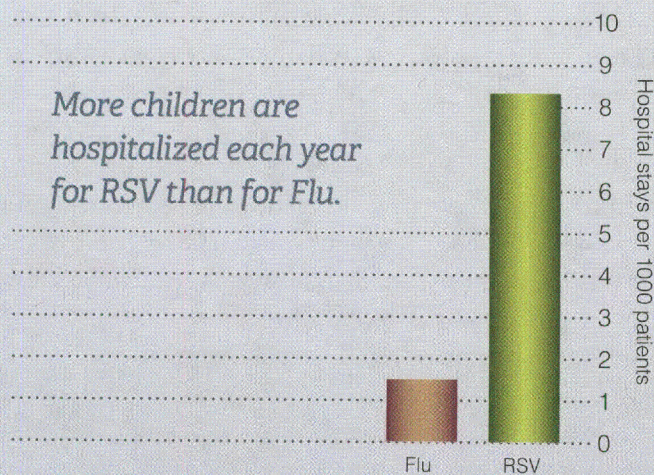
3. **Let us know if there have been any changes to your information.**

Do not wait until you are due to reapply to the program to make your updates! Notify your local office within 30 days of changes such as:

- ▶ Address or phone number. *See page 12 for the form.*
- ▶ Income
- ▶ Other health care coverage. Even if you report changes, you will not be taken off the CSHCN Services Program or lose any benefits. ■

## Flu and RSV Season

In the winter months, we need to protect ourselves from the **influenza virus (flu)** and other respiratory illnesses, such as **Respiratory Syncytial Virus (RSV)**. These viruses spread easily and can cause serious health problems. Early immunization is the best way to prevent it! Get your flu shot as soon as they are available in your area, and talk to your provider to see if your child should be immunized against RSV.



Please remember that your or your child's doctor will first need to ask for authorization from our program before you can get these services.

There are certain things you can do to prevent the spreading of these viruses, like:

- ▶ 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) ■



# To Share or Not to Share?

## What and when to tell others about your health



One concern that some people with a medical condition have is what others might think, say, or do if they find out about it. *What will they think of me? Will they treat me differently? Will they feel sorry for me?* Your family is aware; perhaps even your closest friends and some of your teachers are too. But who else should you tell? The answer is for you to decide!

For some teens and young adults it is not easy telling friends about their illness (like cystic fibrosis.) That's normal! If you are feeling unsure, these rules of thumb may help:

### **You are the keeper of your information**

Your health info is private and you decide what to do with it. You can choose to tell whoever and whenever you want to, and how much you feel comfortable sharing. Not everyone in your life needs to know and you don't have to tell all details at once.

### **Decide whom you trust**

It may help asking yourself: *Do I think this person will be understanding? Will he/she be*

*willing/able to be there for me? Will telling him/her make me feel better?*

If you're still not sure, give it time; consider having the person get to know you better before deciding. If you are making a list of confidants, think quality rather than quantity.

### **It's OK to keep it simple**

If you want to keep it low-key, you could say something like this: "By the way, I have a condition called cystic fibrosis, I have to do lung treatments and take medicine when I eat so I can get the most out my food."

### **Share on your terms**

Once you decide to tell someone, be prepared to be asked questions. It is up to you whether to answer or not. It's also a good rule of thumb saying

up front what you're OK with and what you're not. Remember that you can also voice any special requests, such as: "Please keep this between us," or "I'd like to change the subject."

If there's ever a time you tell someone who doesn't react well, don't worry. It may be because they are worried or were not expecting it. Give them time to come to terms with what you've told them. Or maybe they were not a good friend after all (in which case it's better to know sooner than later.) For most people you tell, it won't make a difference; the people who care about you will be there for you. You are not alone in the fight against your illness. ■



## 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. (physical address)

PO Box 60968 (mailing address)

WTAMU Station

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:** 1-903-535-7593

### **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 (physical address)  
PO Box 300 (mailing address)  
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



### **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  
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**

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**

4501 West Business Hwy 83  
McAllen, TX 78501-9907

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

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

### **Mercedes Office**

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:

- 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)

*Documento requerido adjunto (requerimos una copia de uno de los siguientes comprobantes de residencia). Marque abajo el documento que mandará con este formulario:*

- 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 para Familias

**AÑO  
NUEVO**

**NUEVA  
OCASIÓN**

*para hacer  
cambios sanos  
en familia.*

*Página 14.*

Pub. No. 07-12275

## ADMINISTRACIÓN DE CASOS..... 15

- Servicios cerca de usted

## ¿SABÍA USTED?..... 16

- La concencia y recursos de salud mental

## RECORDATORIOS ..... 17

## RINCÓN FQ..... 18

- ¿Cuándo y qué tanto platico sobre mi enfermeced?



# Estrenen el año juntos y unidos

Aún no es tarde para reunir a la familia y hacer propósitos de año nuevo centrados en llevar un estilo de vida más sano. Estas fechas son una buena motivación para proponerse cumplir metas en equipo según las necesidades especiales de salud del hogar. Algunas sugerencias:

## Propósitos para padres

Como padre de familia, pudiera facilitar la ocasión para desarrollar sus habilidades y destrezas de acuerdo a su edad. Una buena manera de hacerlo es darles la oportunidad de hacer lo que les gusta o lo que saben hacer bien. Celebrar sus logros —por menores que parezcan— les será de utilidad en la vida.

## Propósitos para niños y adolescentes

Una buena práctica es cooperar en las responsabilidades diarias del hogar, por ejemplo, ayudar en la preparación de alimentos sanos o con sencillos quehaceres del hogar. Otras opciones son proponerse mejorar en cierta materia de la escuela o desarrollarse en lo social entre sus compañeros u otras personas que estén luchando con obstáculos similares.

Si juntos se proponen cumplir sus propósitos, su familia contará con más buenos hábitos para llevar el año de forma más saludable y satisfactoria. ¡Feliz año nuevo! ■







## ADMINISTRACIÓN DE CASOS

### ¿Requiere ayuda para manejar su caso? Contacte con su administrador de casos.

Nuestro servicio de administración de casos sirve para orientar a nuestros clientes hacia recursos disponibles para complementar los servicios que ya reciben. A menudo, los administradores de casos están familiarizados con otros programas o recursos en su área que pudieran beneficiar a su hijo. Si le es necesario, su administrador de

casos — ya sea un trabajador social o una enfermera — le ayudaría a situar un médico, un dentista u otro proveedor de atención médica, entre otros servicios. También puede ayudarle a planear y fijar metas según las necesidades de su hijo en la escuela o en su transición a la vida adulta.

Texas está dividido en regiones de servicios de salud. Si no sabe cuál región le corresponde, consulte el mapa en la página 19. Visite o llame a la oficina más cercana a su hogar.

**Nota:** *Este servicio también está disponible para nuestros clientes en la lista de espera.* ■

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

En caso de que le llegue un cobro por servicios prestados, llame enseguida al consultorio de su proveedor para aclarar que usted o su hijo es cliente del Programa de Servicios CSHCN y proveer su número de identificación de cliente. Recuerde que si su proveedor **no** está inscrito en nuestro programa, usted tendrá la responsabilidad de saldar la cuenta; si efectivamente su proveedor forma parte del programa, haga lo siguiente:



**Haga fotocopia** de la factura. La factura debe incluir:

- El nombre y el número de identificación de cliente o el número de seguro social
- La fecha en que se prestó el servicio
- La fecha y la cantidad de los pagos que usted haya dado para liquidar la cuenta
- El nombre y la dirección del proveedor



**Escriba una carta** y especifique la fecha en que se le participó

al proveedor que usted o su hijo es cliente del Programa de Servicios CSHCN. Si es posible, incluya el nombre de la persona que lo atendió en consultorio del proveedor. Si no tiene copia de la factura con la información anteriormente listada, solicite al proveedor una copia que presente la información requerida.



**Envíe la carta** y la fotocopia de la factura a:

**Client Correspondence  
PO Box 202018  
Austin, TX 78720-2018**

Conserve una copia de la información que haya enviado para su archivo.

Habiendo hecho lo anterior, recibirá una carta de nuestro administrador de reclamos, Medicaid & Healthcare Partnership Texas (o TMHP por sus siglas en inglés), dentro de los treinta días de haber recibido su carta. ■



## ¿SABÍA USTED...

...que uno de cada 5 adultos en Texas tendrá problemas de salud mental este año?  
¿Y que más del 20% de los niños entre las edades de 9 a 17 años tienen diagnosticado desórdenes mentales?

El tratamiento de una crisis mental es tan importante como cualquier problema de salud. Si usted o alguien conocido sufre o parece estar pasando por una crisis mental, busque ayuda de inmediato. Los siguientes números operan todos los días las 24 horas:

- ▶ **2-1-1 Texas.** Marque **2-1-1** para informarse sobre los servicios de salud mental o de abuso de sustancias en su área, o bien visite el sitio web [211Texas.org](http://211Texas.org), el cual se ha actualizado recientemente para facilitar la búsqueda al usuario.
- ▶ **Línea de ayuda para crisis de suicidio.** Si usted o alguien que conoce contempla el suicidio, marque **1-800-273-8255** (Teletipo: 1-800-799-4889.)

## ¿Sufro una crisis mental?

Las **crisis de salud mental** se manifiestan de varias formas, por ejemplo: la sensación de impotencia, los largos períodos de depresión, los pensamientos de hacerse daño a sí mismos, incluso llegar a planear autolesionarse. Si usted se siente así o anticipa que un miembro de su familia tenga algunos de los síntomas anteriores, recurra a los recursos aquí mencionados. ■

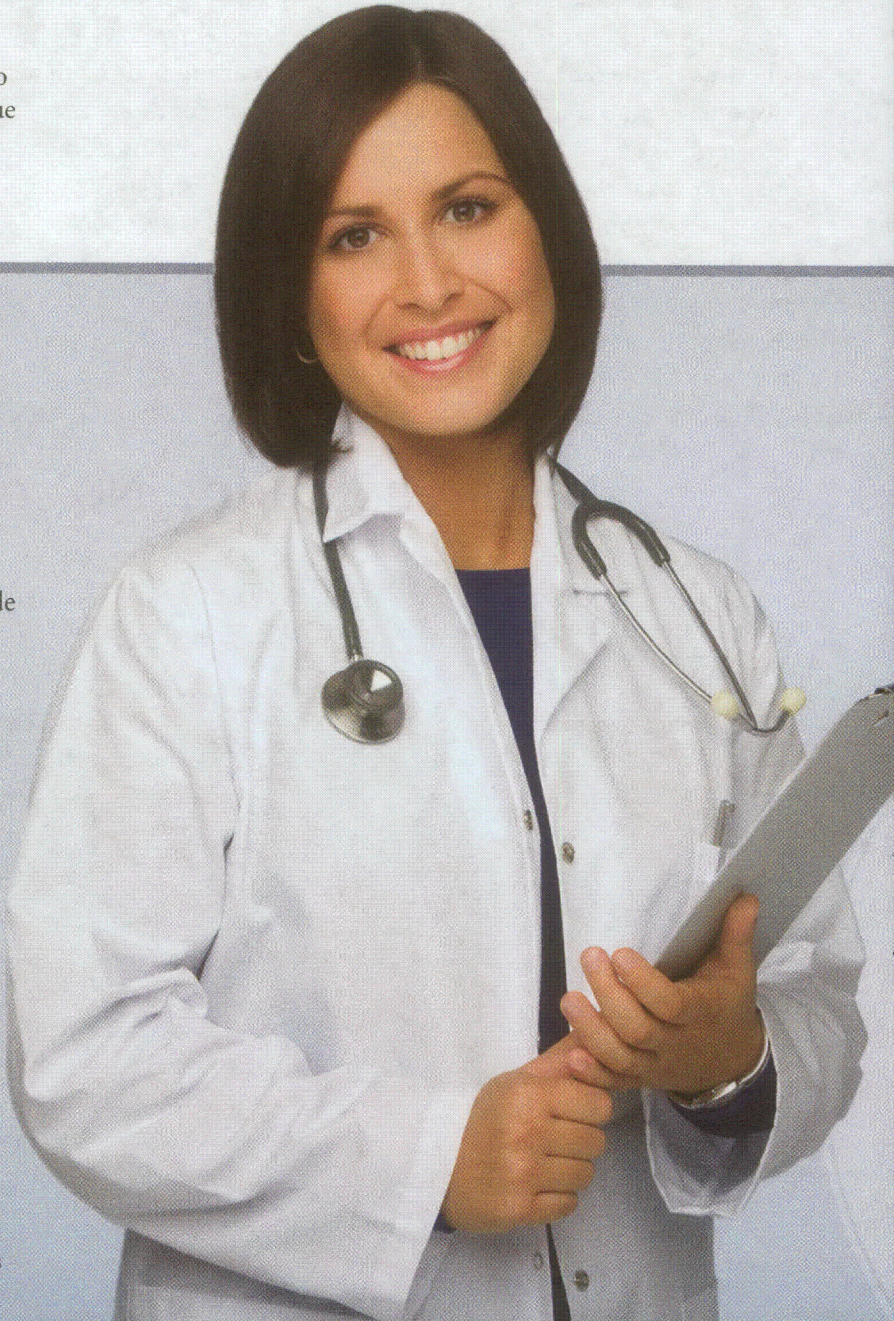
**MENTAL  
HEALTH  
TX.ORG**

También puede visitar la sitio web sobre Salud Mental de Texas patrocinada por la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, en el sitio <http://mentalhealthtx.org/>.

El sitio está en inglés, pero su trabajador social puede traducirle la información acerca de los signos de crisis, los síntomas de las enfermedades mentales y los recursos disponibles en Texas. Si le es posible, haga tiempo para navegar los enlaces de otros recursos, como **SpeakYourMindTexas.org** — enfocado a los adolescentes y jóvenes adultos — el cual incluso cuenta con una lista de aplicaciones para teléfonos inteligentes.



*Tiene un smartphone? ¡Escanee este código para ir directamente a sitio web sobre Salud Mental de Texas!*





## Recordatorios

1. Recientemente actualizamos la **Solicitud de prestaciones del Programa de Servicios CSHCN y el Formulario de evaluación del médico/dentista** (en inglés PAF la página que el médico o el dentista firma y se entrega junto con la solicitud). La solicitud ya no es un cuadernillo bilingüe, sino un formulario disponible en inglés y en español. La información que le pedimos sigue siendo la misma y no ha cambia el modo de renovar su solicitud.
2. Tanto los clientes que reciben servicios de salud como los que están en la lista de espera, **deben presentar su solicitud cada 12 meses**. El personal de la oficina de salud en su área le puede ayudar a

llenar su solicitud. Si no sabe cuál oficina le corresponde, consulte la lista de oficinas en la página 7; también puede llamar gratis al número **1-800-252-8023** o visitar **[www.dshs.state.tx.us/cshcn/default-span.shtm](http://www.dshs.state.tx.us/cshcn/default-span.shtm)**.

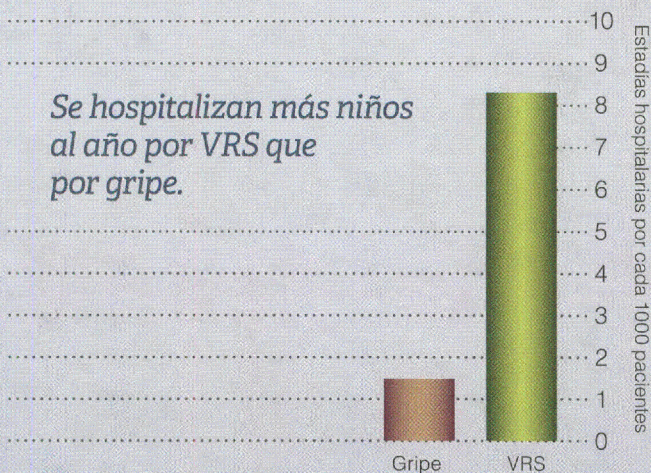
*Si está en la lista de espera, el programa cuenta con el servicio de administración de casos.* El servicio es gratuito en la oficina de servicios de salud en su área. Este servicio, entre otros, también lo ofrecen los proveedores que contratamos basados en la comunidad. La administración de casos ayuda a las familias a obtener servicios de salud, equipo y artículos médicos, servicios escolares, entre otros. Para mayores informes, contacte con la oficina

de servicios de salud más cercana o visite nuestro sitio web.

3. **Háganos saber en seguida de cualquier cambio en sus datos personales.** No espere hasta que llegue la hora de volver a presentar su solicitud cada 12 meses. Actualice sus datos en la oficina local dentro de 30 días del cambio:
  - Domicilio o número telefónico. Véase formulario en la página 12.
  - Ingresos.
  - Cobertura de seguro privado u otro plan de salud. No le quitaríamos del nuestro programa ni perdería sus prestaciones. ■

## Temporada de la gripe y el virus respiratorio sincitial

En los meses de invierno, tenemos que protegernos del **virus de la influenza** (gripe) y de otras enfermedades respiratorias, tales como el virus respiratorio sincitial (VRS). Estos virus se transmiten fácilmente y pueden causar serios problemas para la salud. Vacunarse a tiempo es la mejor manera de prevención. Vacúnese contra la gripe tan pronto como las vacunas estén disponibles en su localidad, y consulte a su proveedor de salud para ver si es conveniente vacunar a su hijo contra el VRS.



Recuerde que su proveedor ha de solicitar previa autorización a nuestro programa antes de prestarle estos servicios de vacunación.

Además de las vacunas, hacer lo siguiente también son buenas medidas para prevenir el contagio:

- Lavarse las manos con frecuencia
- Mantener distancia con personas con fiebre o que presenten síntomas de resfriado
- Desinfectar superficies y juguetes para eliminar gérmenes y bacterias
- No ir a lugares concurridos — donde vaya mucha gente
- No compartir vasos, tenedores ni cucharas
- No fumar (los niños corren mayor riesgo si respiran el humo del cigarrillo) ■



# ¿Les digo o no les digo?

## ¿Cuándo y qué tanto platico sobre mi enfermedad?



Es normal temer qué pensarían los demás si se enteraran de tu enfermedad. *¿Qué van a pensar de mí? ¿Van a tratarme diferente? ¿Sentirán lástima por mí?* Tu familia ya lo sabe; quizá también tus amigos más íntimos y algunos de tus maestros. Pero, ¿a quién más le debes contar o avisar? ¡Solo tú tienes la respuesta y tú decides!

A algunos adolescentes y adultos jóvenes no les es fácil platicarles a sus amigos que están enfermos (como tener fibrosis quística.) Recuerda que es normal si estás en esta situación, pero si aun así sientes inseguro, lo siguiente te puede ayudar a decidirte.

### **Tus datos clínicos son personales**

Tu información es privada y tú decides cómo manejarla. Tú decides a quién y cuándo la compartes, hasta qué punto y si entras o no en detalles. No todo el mundo tiene que saberlo y no tienes que detallarlo todo a la vez.

### **Pregúntate en quién puedes confiar**

Una idea es hacer una lista de las personas de tu confianza (en estos casos es mejor la calidad que la

cantidad). Si te ayuda, hazte las siguientes preguntas: *¿Confío en que me comprenderían? ¿Serían capaces de apoyarme, y si no, estarían dispuestos a intentarlo? ¿Me sentiría yo mejor después de decirles?* Y si, con todo esto, todavía no estás del todo seguro, ¡no hay prisa! Toma tu tiempo y piénsalo más; quizás es mejor esperar hasta conocer mejor a la persona.

### **No tiene que ser complicado**

Si no quieres entrar en detalles, sencillamente puedes decir algo así por estilo: *Oye, por cierto, tengo una enfermedad que se llama fibrosis quística. Me tienen que dar tratamientos para el pulmón y tengo que tomar medicamentos para poder sacar los nutrientes de la comida.*

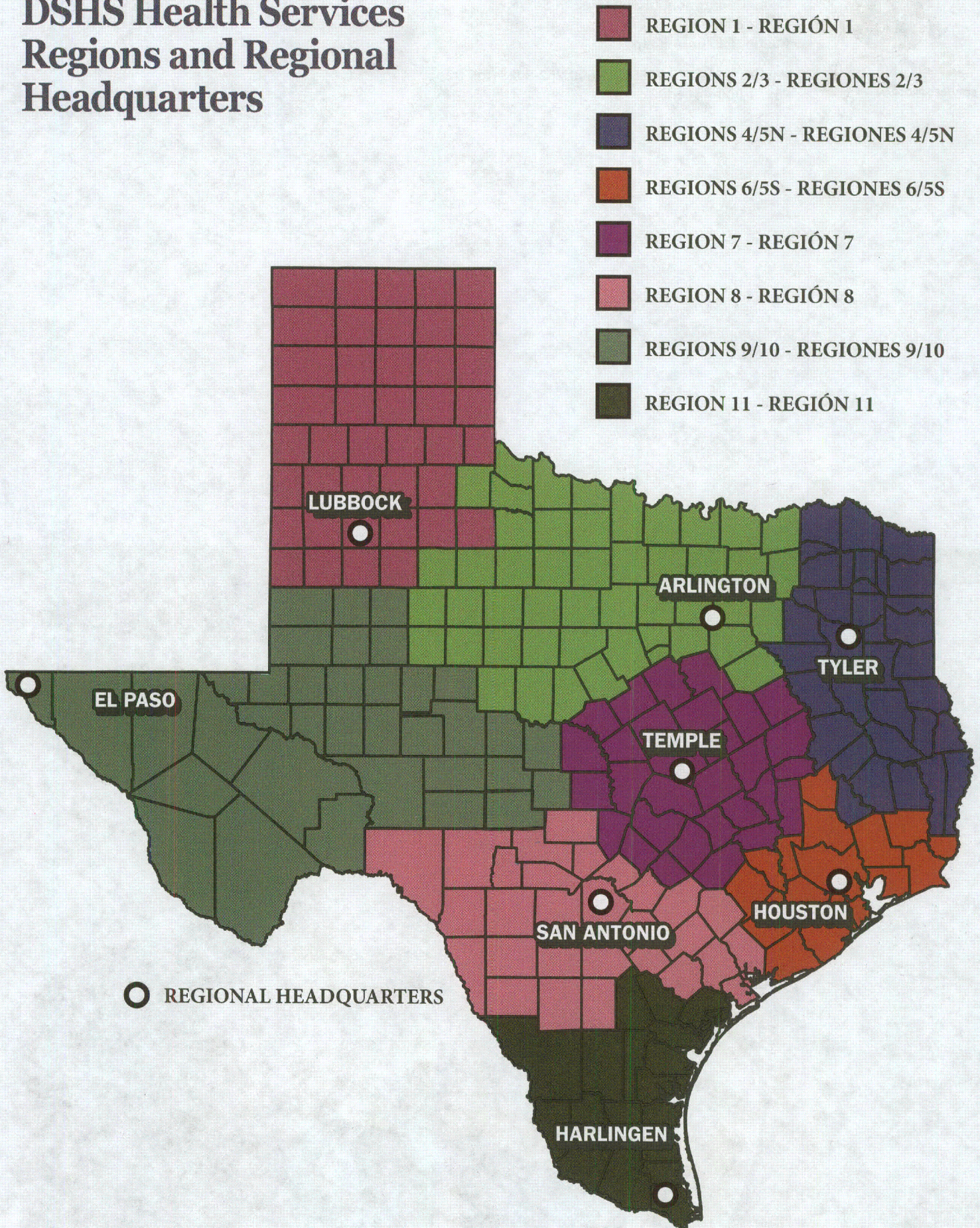
### **Tú tienes el mando**

Si decides contarle a alguien, que no te sorprenda que te hagan preguntas; pero de ti depende si quieres contestarlas. No tiene nada de malo que digas que no quieres hablar al respecto, y puedes decir *Que esto quede entre nosotros o hay que cambiar de tema.*

No te preocupes si llegas a confiar en alguien y su reacción no es la que esperas. Habrá quien no se espera la noticia, tiende a preocuparse por ti o necesita tiempo para procesarlo. También es posible que habrá quien sencillamente no es la persona que tú esperas (en cuyo caso es mejor saberlo en cuanto antes). La mayoría de la gente cercana a ti querrá apoyarte y que estés bien. ¡No estás solo en la lucha contra tu enfermedad! ■



# DSHS Health Services Regions and Regional Headquarters







**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

# Newsletter for Families | Boletín para Familias

January 2016

Enero 2016

