

# Boletín para Familias

Enero 2017



Consejos para fijar metas de año nuevo ..... 8

Temporada de la gripe y el virus sincitial respiratorio .... 9

Datos básicos sobre la tuberculosis ..... 9

¿Qué tipo de apoyo necesita su familia? ..... 9

Rincón FQ..... 10

# Consejos para fijar metas de año nuevo

**Para mucha gente, comenzar el año nuevo es oportunidad para reflexionar sobre el pasado, mirar hacia adelante y fijar nuevas metas. Los siguientes tips sirven para empezar a hacer planes que contribuyan de manera significativa a una visión clara en el cuidado y futuro de su hijo.**

## Concéntrese en su hijo.

Es importante que tanto su hijo como su familia entera planifiquen juntos. Antes que nada, consideren lo más importante para la **salud** y el **bienestar** de su hijo (por decir, citas con el médico y seguir sus indicaciones y tratamientos); pero también se deben tener en cuenta sus **intereses** y **gustos** (como sus amistades y preferencias en las comidas, juguetes y programas de televisión), ya que ello le brindará mayor felicidad y mejorará su bienestar en general.

## Elija metas sencillas y fáciles de alcanzar.

Haga un plan concreto y realista que se pueda seguir paso a paso y que, por su parte, sea apropiado para la edad de su hijo, todo sin olvidarse de aquellas cosas que el resto de sus familiares consideran importantes para llevar una buena vida en familia.

## No haga la lista muy larga.

El proceso de fijar metas en sí no debe ser abrumador. Ya terminada la lista, es preferible concentrarse en una o dos metas a la vez para que resulte mucho más fácil lograr cada una de ellas. Luego, una vez que se haya logrado una meta o que ésta se haya vuelto un hábito, propónganse nuevos objetivos. Recuerde que su administrador de casos puede ayudarle a desarrollar un plan, así que no dude en contactarlo.

## Sea específico.

Para pensar específicamente en lo que hay que tomar en cuenta a la hora de hacer un plan, pregúntese lo siguiente:

- ▶ ¿Quién específicamente se hará responsable de cada actividad?
- ▶ ¿Cuándo anticipamos lograr cada meta?
- ▶ ¿Cómo podemos medir el progreso mi hijo?

Es importante ser lo más específico posible para que cada persona encargada del cuidado de su hijo tenga en claro cómo servirle de mejor modo.

## Cultive el progreso.

A medida de que se vayan alcanzando metas, su hijo irá asumiendo cada vez más responsabilidad sobre su propia salud y bienestar, brindándole a usted un poco de alivio de sus preocupaciones como padre. Así pues, celebrar el progreso y cada éxito reforzará la autoestima de su hijo.

**¡Le deseamos un feliz y saludable 2017!**

## Próximas fechas de interés

**4 de febrero:** Día Mundial contra el Cáncer

**28 de febrero:** Día de las Enfermedades Raras

**Marzo** es el Mes de Concientización sobre las Discapacidades de Desarrollo

**1 de Marzo:** Hacer correr la voz para poner fin a la palabra «retrasado»

**4 de Marzo:** Día Mundial de la Tuberculosis

**Abril** es el Mes de la Seguridad del Agua y de la Concientización sobre el Autismo

**7 de abril:** Día Mundial de la Salud

**En la última semana de abril** se celebra la Semana Mundial de la Inmunización

# Temporada de la gripe y el virus sincitial respiratorio

Durante los meses del invierno, es importante protegerse de los virus infecciosos, como el virus de la influenza (gripe o *flu* en inglés) y el virus sincitial respiratorio (VRS o RSV por sus siglas en inglés). Estos virus se transmiten fácilmente y pueden causar graves problemas para la salud. Haga una cita para vacunar a su hijo contra la gripe y consulte con su médico si su hijo debe vacunarse contra el virus sincitial respiratorio. Cabe recordar que su médico debe solicitar autorización del programa antes de rendir servicios de inmunización. ■

## Datos básicos sobre la tuberculosis

La tuberculosis es una enfermedad que ataca los pulmones y se transmite por aire de una persona a otra. Cuando una persona infectada tose, estornuda, o habla, suelta bacterias de la tuberculosis en el ambiente y aquellas personas cercanas pueden contraer la enfermedad al respirarlas.

Cabe resaltar que la tuberculosis no se transmite por compartir alimentos o bebidas, tocar el asiento del inodoro o saludar de mano.

Las personas con mayor riesgo de contraer tuberculosis son:

- ▶ Los bebés
- ▶ Los niños pequeños
- ▶ Las personas con sistemas inmunológicos debilitados
- ▶ Las personas que hayan contraído la tuberculosis en los últimos dos años o que hayan recibido tratamiento inadecuado

- ▶ Las personas con ciertas condiciones médicas, como la diabetes o el cáncer
- ▶ Las personas mayores de edad

Los síntomas comunes de la tuberculosis incluyen el dolor de pecho, tos por tres o más semanas o tos con sangre o flema. No todas las personas presentan síntomas. Hay tratamiento para la tuberculosis, pero si no se trata puede ser mortal. ■

### ADMINISTRACIÓN DE CASOS

## ¿Qué tipo de apoyo necesita su familia?

Una comunidad sabe de la variedad y disponibilidad de recursos con los que cuenta. Por ello, acuda a una de las oficinas de servicios de salud en su región. Platique con uno de los trabajadores sociales sobre su caso, pídale sugerencias de recursos y apoyos comunitarios (por ejemplo, la atención de relevo o grupos para padres), así como ayuda si tiene preguntas sobre los seguros de salud, la educación especial, o cualquier tema que le sea importante.

¿No sabe dónde queda la oficina de servicios de salud más cercana? Vea el mapa de Texas en la página 11. ■



# Tostada francesa con mantequilla de cacahuete y jalea

Un giro a uno de los desayunos preferidos de todos los tiempos

Las personas con fibrosis quística tienen necesidades nutricionales especiales. Más que nada, necesitan consumir muchas calorías y mucha grasa. Por ello, ya que esta receta es de alto contenido calórico y grasoso, también se incluye una versión más liviana.

RINCÓN FA



## Ingredientes\*

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 4 rebanadas de pan de trigo integral | 1/4 taza de crema  |
| 1/4 taza de mantequilla de cacahuete | 3 cucharadas de mantequilla  |
| 2 cucharadas de jalea                | Azúcar en polvo y el jarabe de arce (opcional para poner en la parte superior) |
| 2 huevos                             |  |

## Instrucciones

1. Hacer dos sándwiches de mantequilla de cacahuete y jalea.
2. En un tazón, batir los huevos y la crema.
3. Derretir la mantequilla en una sartén.
4. Sumergir los sándwiches en la mezcla de huevo y cubrir ambos lados.
5. Colocarlos en la sartén y dorar ambos lados.
6. Servir con jarabe de arce y azúcar en polvo.

Para una versión más liviana, use **aceite en aerosol** en vez de mantequilla y **leche baja** en grasa en vez de crema. También puede usar **la mantequilla de cacahuete baja** en grasa y la **mermelada sin azúcar añadida** (o bien opte por plátanos o fresas frescas en lugar de la jalea).









¡Estas tostadas francesas son facilísimas de hacer por la mañana y sabrosísimas para empezar el día!

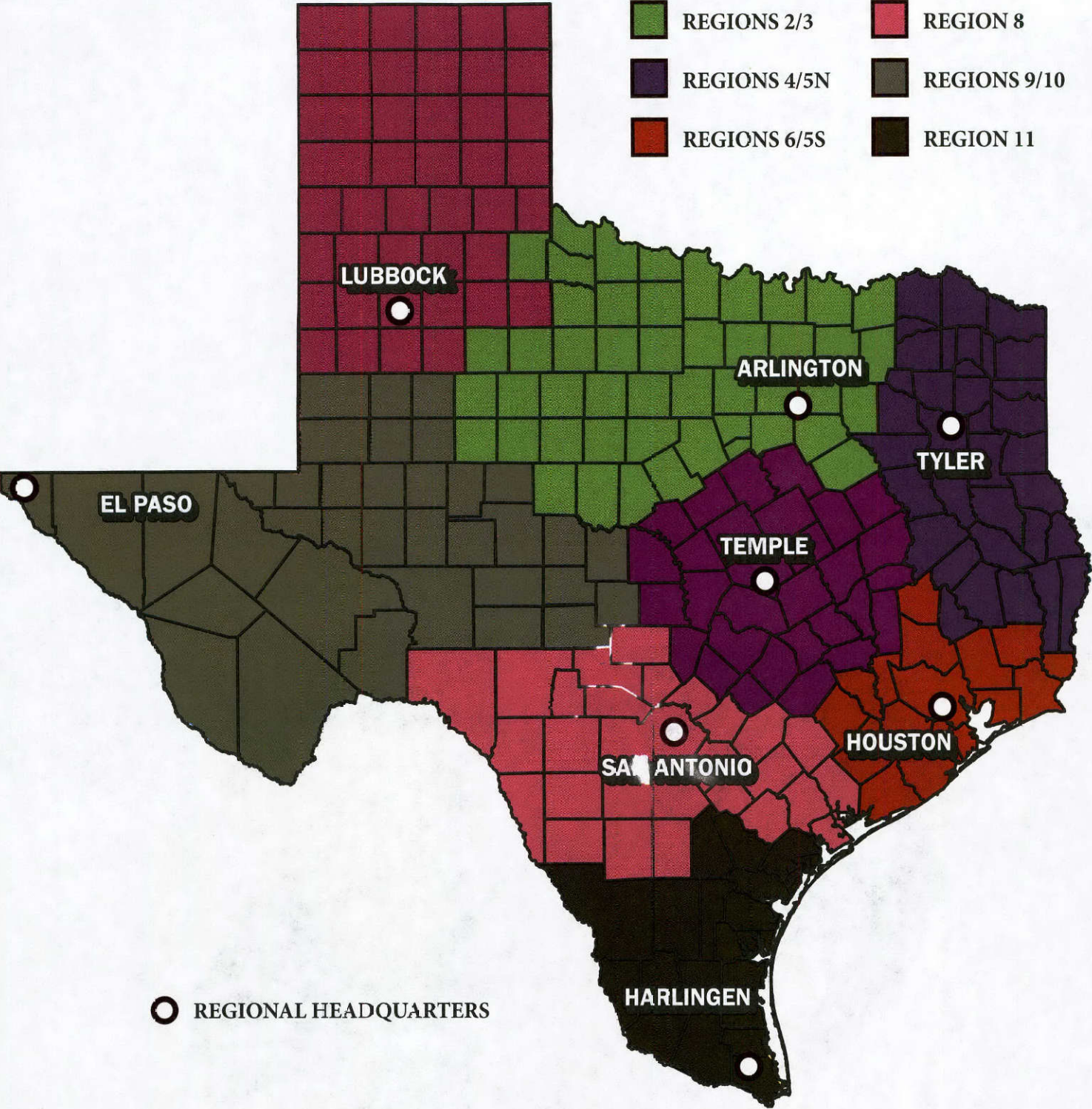


\* Salen 2 porciones

# Public Health Regions

[www.dshs.texas.gov/regions](http://www.dshs.texas.gov/regions)

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



 REGIONAL HEADQUARTERS



**CSHCN Services Program**  
Purchased Health Services Unit, MC 1938  
Texas Health and Human Services Commission  
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 2017  
Enero 2017

