

SuperStars

On boletín de
Texas Children's Health
Plan miembros de STAR Kids

TEXAS
STAR Kids
Your Health Plan ★ Your Choice



Otoño 2018

En esta edición

- 2 ¿Debo darle antibióticos a mi hijo para una infección de las vías respiratorias superiores?
- 3 Mi Yo Contento y Saludable
- 4 De vuelta a la escuela, de vuelta al Project SEARCH
- 5 ¿Qué es una exención de Medicaid?
- 6 Mire estos eventos en su área

MK-1809-294

19° Conferencia Anual de Enfermedades Crónicas y Discapacidad

Transición de la atención pediátrica a la atención de adultos

25 y 26 de octubre de 2018

MD Anderson Mitchell Basic Sciences Research Building

Auditorio Onstead, 3er piso

6767 Bertner Avenue

Houston, TX 77030

Una conferencia enfocada en la preparación de habilidades y planificación para la transición de la atención médica de niños y jóvenes con necesidades especiales de atención médica. Regístrese en línea en BaylorCME.org/CME/1579. La cuota de inscripción es de \$125 por persona, para jóvenes y padres o tutores. Hay becas limitadas disponibles para cubrir esta cuota. Póngase en contacto con Katrine Nordstrom en Katrine.Nordstrom@txp2p.org para obtener más información.



Check out upcoming events in your area!

See page 6.

¡Echa un vistazo a los próximos eventos en tu área!

Vea la página 6.

¿Debo darle antibióticos a mi hijo para una infección de las vías respiratorias superiores?

Si su hijo tiene un resfriado común, una infección sinusal o gripe, entonces tiene lo que los médicos llaman una **infección de las vías respiratorias superiores** (upper respiratory infection, URI). El médico de su hijo le dirá la mejor manera de cuidarlo cuando esté enfermo, como por ejemplo, preparar té caliente con miel y limón para aliviar el dolor de garganta o usar gotas nasales salinas para aliviar la congestión.

Quizás se pregunte por qué su médico no le receta antibióticos para el resfriado o la gripe de su hijo. Eso se debe a que los URI son infecciones que casi siempre son causadas por virus. Los antibióticos se usan para tratar infecciones causadas por bacterias, por lo que no ayudarán a la mayoría de los URI.

Tal vez sienta que su hijo debe tomar antibióticos por si acaso, pero es importante que no pida ni le dé antibióticos cuando no los necesite. Tomar antibióticos cuando no son necesarios:

- No ayudarán a su hijo a mejorar.

- Puede causar que algunas bacterias se vuelvan resistentes a los antibióticos. Esto significa que es posible que los antibióticos no funcionen tan bien si su hijo los necesita más adelante.
- Pueden causar efectos secundarios que podrían ser peligrosos para su hijo. Entre ellos, se incluyen los siguientes:
 - Vómitos o náuseas
 - Diarrea severa
 - Una reacción alérgica grave llamada anafilaxis, la cual necesita atención médica de emergencia inmediatamente

Si su hijo tiene una URI, pregúntele a su médico cómo tratar de la mejor manera sus síntomas y ayudarlo a sentirse mejor. Si el médico le receta un medicamento o le recomienda un medicamento de venta libre, siempre siga las instrucciones de la etiqueta o del paquete. Escuche atentamente las instrucciones de su médico y tome notas para suministrar los medicamentos exactamente como dice el médico.

Fuente: *Network-Health.org*



Sopa de chiles con calabaza y cuatro granos

Ingredientes:

3 tazas de cebolla picada
1 ½ tazas de zanahoria picada
3 dientes grandes de ajo, picados
4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
3 tazas de calabaza picada
1 lata (28 onzas) de tomates triturados sin sal añadida
4 latas (15 onzas) de frijoles bajos en sodio, como negro, gran norte, pinto y/o rojo, enjuagados
3 cucharadas de chile en polvo
2 cucharaditas de comino molido
1 cucharadita de canela en polvo
¾ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta de cayena, o al gusto
Cebolla picada, jalapeños en rodajas, queso Cotija y/o semillas para decorar



Preparación:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo a menudo, hasta que comience a dorarse, aproximadamente 5 minutos.
2. Baje el fuego a medio, agregue la zanahoria y continúe cocinando, revolviendo a menudo, hasta que los vegetales estén suaves, de 4 a 5 minutos.
3. Agregue el ajo y cocine, revolviendo, durante 1 minuto.
4. Agregue caldo, raspando cualquier trozo dorado, y hierva a fuego alto. Agregue calabaza (o zapallo), tomates, frijoles, chile en polvo, comino, canela, sal y cayena (si la usa). Cubra y vuelva a hervir. Baje el fuego a fuego lento y cocine, sin tapa, hasta que la calabaza esté tierna, aproximadamente 30 minutos.
5. Sirva adornado con cebolla, jalapeños, queso y/o semillas.

Notas:

La calabaza es baja en calorías y es una buena fuente de potasio, vitaminas A y C, y fibra. También puedes agregar brócoli y coliflor

Si su hijo es muy selectivo con la comida o tiene dificultades para comer, asegúrese que su dieta incluya fuentes alimenticias de vitaminas A y C, zinc, hierro y calcio regularmente. Estos se encuentran en una variedad de alimentos como frutas, verduras de hojas verdes, legumbres, cereales integrales, yogur, huevos, pescado, verduras y nueces.

Fuente: www.allrecipes.com

Intercambio de balones con peso

Esta es una gran manera de calentar los brazos y los hombros, así como de aumentar el ritmo cardíaco. Puede hacer esto desde una posición sentada o de pie. La clave de este movimiento es comenzar con un balón ligero (aproximadamente 2 libras), si es principiante, y mantener el movimiento lento y controlado. Si tiene un entrenamiento más avanzado, puedes usar un balón más pesado y agregar un lanzamiento en la parte superior del movimiento para obtener más intensidad.

1. Póngase de pie, o si está sentado, contraiga los abdominales y siéntese derecho.
2. Sostenga el balón con peso en su mano derecha, con su brazo hacia abajo a su lado.
3. Inclíne su brazo derecho por encima de la cabeza, formando un semicírculo hacia adentro de su cuerpo, y luego tome el balón con su mano izquierda.
4. Baje su brazo izquierdo a su costado, formando un semicírculo hacia afuera.
5. Continúe dando vueltas el balón sobre su cabeza, alternando sus brazos y acelerando a medida que se sienta más cómodo con el movimiento.
6. Agregue un lanzamiento en la parte superior del movimiento para obtener más intensidad.
7. Repita por 1 a 3 series de 16 a 20 repeticiones.

Fuente: www.verywellfit.com



Nota: Consulte con el médico de su hijo sobre actividades adecuadas para su condición médica.



De vuelta a la escuela, de vuelta al **Project SEARCH**

¡Un nuevo año escolar significa que un nuevo grupo de pasantes del **Project SEARCH** se unirá pronto al **Texas Children's Health Plan**! El Project SEARCH es un programa de la escuela al trabajo de un año de duración que ubica a los estudiantes con discapacidades en un ambiente de trabajo. Es un esfuerzo conjunto con el Distrito Escolar Independiente de Houston, que conecta a los estudiantes elegibles con el programa. La Comisión de la Fuerza Laboral de Texas también se asocia con el Project SEARCH para brindarle a cada estudiante un instructor laboral y asistencia para encontrar empleo una vez finalizada la pasantía. La oficina Bellaire de Texas Children's Health Plan recibe a un grupo de estudiantes como pasantes cada año. Este año, daremos la bienvenida a 9 pasantes nuevos.

El Project SEARCH está diseñado para proporcionar capacitación real en el trabajo a estudiantes con discapacidades que desean ingresar a la mano de obra después de la escuela secundaria. Los pasantes fomentan la confianza en sus habilidades profesionales, como el servicio al cliente y el protocolo empresarial, al mismo tiempo que desarrollan habilidades fuertes y duras como la organización, presentación electrónica, escaneo, ingreso de datos y envío o recepción de correos electrónicos. La experiencia del Project SEARCH ayudó a los pasantes del año pasado a obtener empleos en HEB, Hobby Airport, TJ Maxx, Chick-fil-A, e incluso aquí en el Texas Children's Health Plan.

Los pasantes del Project SEARCH son una parte valiosa de Texas Children's Health Plan. Nos complace presentar a nuestros nuevos pasantes y proporcionar actualizaciones sobre su progreso durante el año escolar en las futuras publicaciones de este boletín. ¡Esté atento!



¿Sabía que más de la mitad de las visitas a la sala de emergencias no son por emergencias reales? ¿Por qué esperar largas horas allí cuando no tiene necesidad de hacerlo? Utilice esta guía para comprender cuándo debe llevar a su hijo a una clínica pediátrica de atención de urgencia o a una sala de emergencias pediátricas.

Atención de urgencia

vs.

Emergencia

Padecimientos tratados comúnmente en una clínica de atención de urgencia:

- Reacciones alérgicas
- Asma
- Tos, resfrío o congestión
- Dolor de oído
- Fiebre en bebés mayores de 8 meses
- Gripe
- Quemaduras menores
- Lesiones menores por caídas o al practicar deportes
- Conjuntivitis aguda
- Sarpullido
- Laceraciones simples
- Infecciones de la piel
- Dolor de garganta
- Distensiones y torceduras
- Infecciones del tracto urinario
- Vómitos y diarrea

Padecimientos tratados comúnmente en una sala de emergencias:

- Fracturas óseas (con deformidad)
- Sangrado que no se detiene
- Cortes o laceraciones profundas o complicadas
- Desmayos o lesiones de cabeza con pérdida de conciencia o desorientación
- Fiebre en bebés menores de 8 meses
- Pérdida o cambio de visión
- Procedimiento que requiere una tomografía computarizada o sedación
- Convulsiones sin un diagnóstico previo de epilepsia
- Quemaduras graves
- Mordeduras de serpiente
- Lesiones en la columna vertebral
- Cambio repentino en el estado mental
- Falta de aliento repentina o dificultad para respirar
- Vómitos o tos con sangre

Tenga en cuenta que esta infografía es solo una guía y tiene fines informativos únicamente. El contenido no pretende reemplazar el asesoramiento médico profesional, un diagnóstico ni un tratamiento. Si no está seguro si su hijo necesita atención de urgencia o emergencia, acuda a la sala de emergencias más cercana o llame al 9-1-1.

¿Qué es una **exención de Medicaid?**

Las exenciones de Texas Medicaid son programas estatales que brindan servicios adicionales de “exención” para un niño o adulto con discapacidades a los que se accede en el hogar o la comunidad, incluidos los beneficios totales de atención médica de Medicaid. Se denominan “exenciones” porque no se aplican o se eliminan ciertos requisitos de Medicaid, como los ingresos familiares.

Hay seis Programas de exención que incluyen a niños con discapacidades y se basan en las necesidades de la discapacidad del niño, o discapacidad primaria si el niño tiene más de una.

- El Programa de Niños Médicamente Dependientes (Medically Dependent Children’s Program, MDCP) brinda a las familias que cuidan a niños y adultos jóvenes (hasta los 21 años) una alternativa para recibir servicios en un centro de enfermería.
- Los Servicios de Apoyo y Asistencia para Vivir en la Comunidad (Community Living Assistance and Support Services, CLASS) están disponibles para personas que tienen una afección relacionada, una discapacidad que no sea intelectual o una enfermedad mental, y que causa importantes limitaciones funcionales.
- Los Servicios Basados en el Hogar y la Comunidad (Home and Community Based Services, HCS) son servicios y apoyo para personas con una discapacidad intelectual (DI) o una condición relacionada que viven con sus familias, en sus propios hogares o en hogares de grupos pequeños con no más de 4 camas.
- El Texas Home Living (TxHmL) brinda servicios a personas con una discapacidad intelectual (DI) o una afección relacionada que viven en su propio hogar o en el de sus familias. TxHmL es el único programa de exención que tiene en cuenta los ingresos de los padres al determinar la elegibilidad del niño.
- El Programa para personas sordas, ciegas y con discapacidades múltiples (Deaf Blind and Multiple Disabilities, DBMD) brinda servicios para personas sordas y ciegas o que tienen una afección relacionada que conduce a la sordera y ceguera, y que tienen otra discapacidad.
- Los Servicios de Empoderamiento Juvenil (Youth Empowerment Services, YES) brindan servicios en el hogar y en la comunidad a niños que de otra manera necesitarían atención psiquiátrica para pacientes internados o cuyos padres recurrirían a la custodia estatal para recibir atención.



La lista de espera para los Programas de Exención de Texas se llama Lista de Interés. El tiempo de espera entre la inscripción en un programa y el momento en que se reciben los servicios es la razón por la que es tan importante que las familias de niños o adultos con discapacidades llamen al estado y los inscriban en la Lista de Interés de los Programas de Exención de Texas tan pronto como sea posible.

Para inscribir a su hijo/a en la Lista de Interés del Programa de Exención CLASS, DBMD y/o MDCP, llame al 1-877-438-5658.

Para inscribir a su hijo/a en la Lista de Interés de los Programas de Exención HCS y TxHmL, comuníquese con la Autoridad Local de Discapacidad del Desarrollo Intelectual (LIDDA, anteriormente MHMRA) en su área. Para la Lista de Interés de Exención de YES, comuníquese con la Autoridad Local de Salud Mental (LMHA, anteriormente MHMRA) en su área. Puede encontrar la información de contacto de LIDDA y LMHA en su área en el sitio web del Concejo de Texas del Mapa Estatal de las Áreas de Servicio de los Centros Comunitarios en <https://txcouncil.com/about-community-centers/state-map-of-service-areas>.

Texas Children’s Health Plan llevará a cabo Clases de Capacitación para Padres en los Programas de Exención de Texas para ayudar a los padres a saber en qué programa de exención califica su hijo o adulto con discapacidades, qué servicios se ofrecen y cómo colocar a su hijo o adulto en la Lista de Interés de Exención. Busque una postal, correo electrónico o publicación en Facebook anunciando cuándo y dónde se llevará a cabo la Clase de Capacitación para Padres en los Programas de Exención de Texas en su área.

Puede buscar más información sobre el tema en futuras ediciones de este boletín. También puede visitar Navigate Life Texas, un sitio web creado por los padres y para los padres que ofrece información sobre los Programas de Exención de Texas, en www.navigatelifetexas.org.



Mire estos **eventos en su área**

Área de servicio de Harris **Tercera Conferencia Anual de Futuros Positivos: Mejores prácticas en transición, empleo y servicios para adultos**

Viernes, 9 de noviembre de 2018

Inscripción 8:30 am

Conferencia de 9:00 am a 4:00 pm (desayuno incluidos)

Sábado, 10 de noviembre de 2018

Inscripción 8:30 am

Conferencia de 9:00 am a 12:30 pm (desayuno incluido)

Houston Food Bank

535 Portwall Street

Houston, TX 77029

\$50.00 por ambos días (\$35 por el viernes solo; \$25 por el sábado solo). Estipendios disponibles para autogestores y familias. Traducción en español disponible.

Para legisladores, autogestores, familias, personal de transición escolar, personal y administración de servicios para adultos, coordinadores de servicios y profesionales médicos. Los expertos nacionales, estatales y locales compartirán información sobre defensa del empleo, apoyo para la toma de decisiones, construcción de redes ¡y mucho más!

Área de servicio de Jefferson **Fiesta de Halloween de ARC of Greater Beaumont**

Viernes, 19 de octubre de 2018
de 7:00 pm a 9:00 pm

The ARC of Greater Beaumont

Edificio de usos múltiples

4330 Westridge Lane

Beaumont, TX 77706

¡Únete a The Arc y Women to Women (Mujeres para las Mujeres) de la Universidad Lamar para una noche divertida de comida y baile!

¡Fomentamos los disfraces! Para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo **de 16 años en adelante**.

Se brindará agua, palomitas de maíz y un refrigerio ligero. El puesto de concesión estará abierto y los refrescos y dulces tendrán un valor de \$1 cada uno.

Debe tener un transporte confiable hacia y desde el baile. Aunque el personal y los voluntarios de The Arc estarán presentes en el baile, no contamos con los recursos humanos para brindarle asistencia personalizada a nadie. Si necesita este tipo de ayuda, asegúrese de invitar a un amigo o familiar para que lo acompañe.

**Para obtener más información, comuníquese con el
ARC of Greater Beaumont al 409-838-9012 o visite
<https://www.arcofbmt.org>**

Área de servicio de Harris **Educación Especial 101**

Miércoles, 7 de noviembre, 2018
de 11:00 am a 1:00 pm

El Centro Harris

Salón 104

9401 Southwest Freeway, Houston, TX 77074

Una capacitación que ayudará a familias y profesionales a comprender los aspectos más importantes de los derechos de la educación especial para los estudiantes con necesidades especiales en las escuelas públicas. Los temas cubiertos incluyen el proceso de planificación educativa, referencias, evaluaciones, leyes que rigen los derechos estudiantiles, derechos familiares, metas educativas, servicios disponibles y el monitoreo del progreso. Costo: \$25.00 (beca completa disponible, si es necesario).

**Para obtener más información, comuníquese con The
ARC of Greater Houston Right to Learn Program
(Programa por el Derecho a Aprender) al 713-957-1600
o visite <https://www.aogh.org/>.**

Área de servicio Noreste **ARC del Grupo de Apoyo de Espectro de Autismo del Condado de Smith**

2 de octubre, 6 de noviembre, 4 de diciembre
Primer martes de cada mes, 6:00 pm a 7:30 pm

Autism Response Team Building

120 East South Town Drive, Tyler, TX 75703

Un grupo de apoyo para brindar asistencia, educación y recursos a los padres de niños de todas las edades dentro del espectro del autismo. El cuidado de niños está disponible y cuenta con personal de Equipo de Respuesta al Autismo.

El Grupo de Apoyo para el Autismo es una colaboración de The Arc del condado de Smith, Red de Autismo del Este de Texas y el Grupo de Respuesta al Autismo.

ARC of Smith County Funlovers' Dances

25 de octubre de 2018 6 de diciembre de 2018

Ghostbusters Dance

6:30 pm a 8:30 pm

Holiday Fun Dance

6:30 pm a 8:30 pm

Rose Garden Center

420 Rose Park Drive, Tyler, TX 75702

¡Las Danzas de Funlovers son un momento de diversión, baile y relajación para todos! Abierto a adultos de 18 a 75 años. Por favor no asista antes de las 6:15 p.m. ya que estamos tratando de terminar de decorar. Por favor llegue a recoger a más tardar a las 8:30 p.m. prontamente. Se solicita una donación de \$1.

**Para obtener más información sobre los bailes y
otros programas en el ARC del condado de Smith,
comuníquese al 903-597-0995 o visite
www.arcofsmithcounty.com/.**