



SuperStars

ON BOLETIN DE TEXAS CHILDREN'S HEALTH PLAN MIEMBROS DE STAR KIDS

Ofrecemos servicios de relevo para cuidadores

Texas Children's Health Plan comprende que ser cuidador familiar de un niño con necesidades médicas especiales es una enorme responsabilidad. Para apoyar a esas familias, Texas Children's Health Plan ofrece **24 horas de servicios de relevo a domicilio por año** como extensión de sus servicios de hogar y comunitarios para relevar a los cuidadores primarios no remunerados.

Puede solicitar los servicios de relevo a través de su Coordinador de servicios. ¡Este beneficio adicional está disponible para todos los miembros inscritos en el programa Texas Children's Health Plan STAR Kids en las tres áreas de servicio!

Los miembros que reciben cuidado de relevo a través de los programas State Waiver no califican. Los servicios serán prestados por un tercer proveedor o individuo seleccionado personalmente que pueda proporcionar la asistencia aprobada por su Coordinador de servicios.



Check out upcoming events in your area!
See page 5.
¡Echa un vistazo a los próximos eventos en tu área!
Vea la página 5.

Texas Children's Health Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Texas Children's Health Plan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-959-2555 (TTY: 711). ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-959-2555 (TTY: 711).



Un mensaje de la Dra. Katy Ostermaier, Directora Médica de STAR Kids en Texas Children's Health Plan

Texas Children's Health Plan aumenta los límites anuales del botón de gastrostomía (botón G)

Texas Children's Health Plan se complace en anunciar un incremento en los límites del botón de gastrostomía (botón G) por año. A partir del 26 de febrero de 2019, permitimos que se dispensen 6 botones G por año.

Las familias que tengan hijos con botones G pueden tener dificultades para obtener el suministro de reemplazo necesario cuando se rompen. Un niño activo podría necesitar reemplazar sus botones G rotos a menudo, pero Texas Medicaid solo permite que se entreguen 2 botones por año. Este límite suponía una carga para las familias, que con frecuencia no tienen otra opción que acudir a la sala de emergencias para obtener un nuevo botón después de agotar su suministro anual.

Ahora que Texas Children's Health Plan ha incrementado su límite de botones G a 6 por año, las familias siempre pueden tener un botón de respaldo para emergencias listo para usar en casa. Para asegurarse de tener un botón de respaldo en todo momento, llame al médico de su hijo inmediatamente después de reemplazar el botón G y pida uno nuevo. ¡Esperamos que este cambio haga la vida más fácil para su hijo y para su familia.

*Dra. Katy Ostermaier, Doctora en Medicina
Directora Médica, STAR Kids
Texas Children's Health Plan*



Diversión segura bajo el sol

El verano está aquí y eso quiere decir que su familia pasará más tiempo afuera, bajo el sol. Los rayos del sol son sumamente fuertes durante el verano, por lo que es muy importante asegurarse de que la piel y los ojos de su hijo/a estén protegidos del daño solar.

Demasiada exposición al sol sin protección puede causar:

- Quemaduras solares
- Daño a la piel, como arrugas
- Daño en los ojos, como cataratas (cuando los cristalinios de su ojo se nublan)
- Cáncer de piel, como el melanoma

Todo el mundo necesita protección contra el sol, sin importar la edad que tenga ni el tono de la piel. Incluso si el tono de la piel de su hijo/a es oscuro o se broncea fácilmente cuando pasa mucho tiempo expuesto al sol, es esencial protegerlo. Cualquier bronceado o ardor causa daño a la piel, lo que podría provocar cáncer de piel cuando su hijo/a crezca. Algunas personas incluso desarrollan cáncer de piel a sus 20 años de edad.

A continuación, se detalla cómo proteger la piel y los ojos de su hijo/a del exceso de sol durante este verano:

- **Use protector solar.** Los médicos recomiendan que todos usen protector solar con SPF (factor de protección solar) de 30 o más, sin importar el tono de su piel. Busque un protector solar que esté etiquetado como “de amplio espectro” para que proteja a su hijo/a de los dos tipos de rayos dañinos del sol. Si su hijo/a va al agua, asegúrese de elegir un protector solar que sea resistente al agua. Aplique el protector solar a toda la piel expuesta al menos 15 minutos antes de que su hijo/a salga al sol, luego vuelva a aplicarlo cada 2 horas o después de que salga del agua.
- **Verifique dos veces sus medicamentos.** Algunos medicamentos pueden hacerlo más sensible al sol. Los antibióticos, los medicamentos para el acné y los medicamentos psiquiátricos pueden tener este efecto secundario. Revise las etiquetas de los medicamentos recetados de su hijo/a o pídale a su médico que le informe si algún medicamento que esté tomando puede hacer que se vuelva más sensible al sol.

¿Lo sabía?

Incluso cuando el cielo está nublado, los rayos del sol aún pueden dañar su piel. ¡Proteja a su hijo/a todos los días, incluso cuando el sol no está visible!

- **Evite el sol más fuerte del día.** El sol es más fuerte de 10 a.m. a 4 p.m., por lo que debe intentar mantener a su hijo/a a la sombra durante esas horas. Si sale al sol, vuelva a aplicarle protector solar. La mayor parte del daño solar ocurre cuando se realizan actividades diarias, por lo que es importante proteger a su hijo/a incluso si no está en la playa o nadando.
- **Cúbrala.** Asegúrese de que la ropa de su hijo/a no sea transparente para que lo proteja de la exposición excesiva al sol. Haga que su hijo/a use un sombrero cuando pase tiempo afuera. Si va a un evento al aire libre o la playa, intente tomar descansos del sol bajo una sombrilla amplia o en un lugar con sombra.
- **Use gafas de sol.** El sol puede dañar sus ojos y su piel. Cuando compre gafas de sol para su hijo/a, la etiqueta del precio o una pegatina generalmente le indicará cuánta protección UV ofrecen. Es preferible comprar unas gafas con protección UV al 100% para los ojos de su hijo/a.



Batido azul de banana

Ingredientes:

8 onzas de leche (utilice su preferida, como descremada, baja en grasa, reducida en grasa, de almendra, de soya)
½ taza de rodajas de banana congelada
½ taza de arándanos congelados

Refuerzos opcionales (escoja 1 o más):

1 taza de hojas de espinaca fresca
½ taza de yogur natural bajo en grasa
¼ de taza de avena
1 a 2 cucharadas de semillas de linaza molidas
1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
Miel, al gusto
Canela, al gusto

Instrucciones:

1. En una licuadora, licuar todo hasta que quede suave.
Sírvalo inmediatamente.

Fuente: eatright.org

Para aprender más sobre dieta saludable y ejercicio, visite eatright.org

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



¡Consulte estos eventos en su área!

Área de servicio de Harris

Feria de recursos familiares de transición

Patrocinado por el programa Families CAN de la Universidad de Houston
Jueves, 18 de julio de 2019
De 6 p.m. a 8 p.m.
Shriners Hospital for Children
Vestíbulo del 5° y 6° piso
6977 Main Street
Houston, TX 77030

La Feria de recursos familiares de transición brinda información acerca de los recursos comunitarios para familias de niños con discapacidades. La feria es gratis y ofrece estacionamiento accesible en el estacionamiento de Shriner en los primeros cuatro pisos del hospital.

Abilities Expo en Houston

Viernes, 2 de agosto al domingo, 4 de agosto de 2019
NRG Center, Hall E
1 NRG Park
Houston, TX 77054

Durante casi 40 años, Abilities Expo ha sido la fuente de referencia para la comunidad de personas con discapacidades y sus familias, adultos mayores, veteranos y profesionales de la salud. ¿Dónde más puede asistir a talleres informativos, descubrir productos y servicios que refuerzan la capacidad, practicar algunos deportes adaptativos, y aprender nuevos movimientos de baile? ¡Eso es solo el comienzo de lo que Abilities Expo tiene para ofrecer!

Área de servicio de Jefferson

Adult Social Club en el ARC de Greater Beaumont

Jueves, 11 de julio de 2019: actividad a anunciar
Jueves, 25 de julio de 2019: Captura tus recuerdos en un libro de recuerdos
Edificio de usos múltiples de ARC
4330 Westridge Lane Beaumont, TX 77706
Se necesita confirmar asistencia. Si tiene preguntas o desea confirmar su asistencia, llame al ARC al 409-838-9012.

El ARC brinda servicios mensuales de socialización y esparcimiento para adultos entre 16 y 30 años con Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (DID). Las excursiones periódicas, los bailes y los proyectos de servicio de la comunidad son solo algunas de las muchas formas en las que los miembros de ARC pueden socializar con sus pares y participar en divertidos eventos de ocio en un entorno seguro y supervisado. Las actividades incluyen bailes temáticos, bingo, karaoke, noches de deporte y mucho más.

Baile Country Western en la granja Broussard

Jueves, 22 de agosto de 2019
De 6 p.m. a 8 p.m.

Patrocinado por el ARC de Greater Beaumont. Para personas con discapacidades intelectuales y de desarrollo a partir de los 16 años. El costo de la entrada es de \$5 por persona. Los perros de queso con chile y una bebida serán gratis. Debe tener transporte confiable desde y hacia el baile. Para obtener más información o confirmar asistencia, comuníquese con el ARC de Greater Beaumont al 409-838-9012.

Área de servicio del noreste

Dads Support Group

Jueves, 11 de julio de 2019 a las 7 p.m.
Old Chicago Pizza Tavern
405 W SW Loop 323, Tyler, TX 75701

Jueves, 1 de agosto de 2019 a las 7 p.m.
Chuy's Mexican Restaurant
5935 S. Broadway Ave., Tyler, TX 75703

Jueves, 5 de septiembre de 2019 a las 7 p.m.
Cheddar's Casual Café
6701 S. Broadway Ave., Tyler, TX 75703

Dads Support Group es para padres, abuelos y cuidadores masculinos de niños con discapacidades. Se trata de hombres que se reúnen con hombres durante una comida brindada por un patrocinador: un enfoque masculino a los desafíos de ser padres de niños con necesidades especiales. Para obtener más información comuníquese con Matt Stephens al 903-509-3742 (oficina), 903-316-3236 (celular), o matt.stephens@epichealthservices.com.

Juegos Olímpicos Especiales –

Competencia de natación del este de Texas, Área 7

Sábado, 20 de julio de 2019 a las 9 a.m.
YMCA of Palestine, 5500 Loop 256, Palestine, TX 75801
La Ceremonia de apertura iniciará a las 9 a.m. y las competencias se llevarán a cabo inmediatamente después. Las entradas deben presentarse a más tardar el viernes, 21 de junio de 2019. Para obtener más información o ser voluntario, comuníquese con Mike Strickland al 940-692-2986 o mstrickland@sotx.org.

Juegos Olímpicos Especiales –

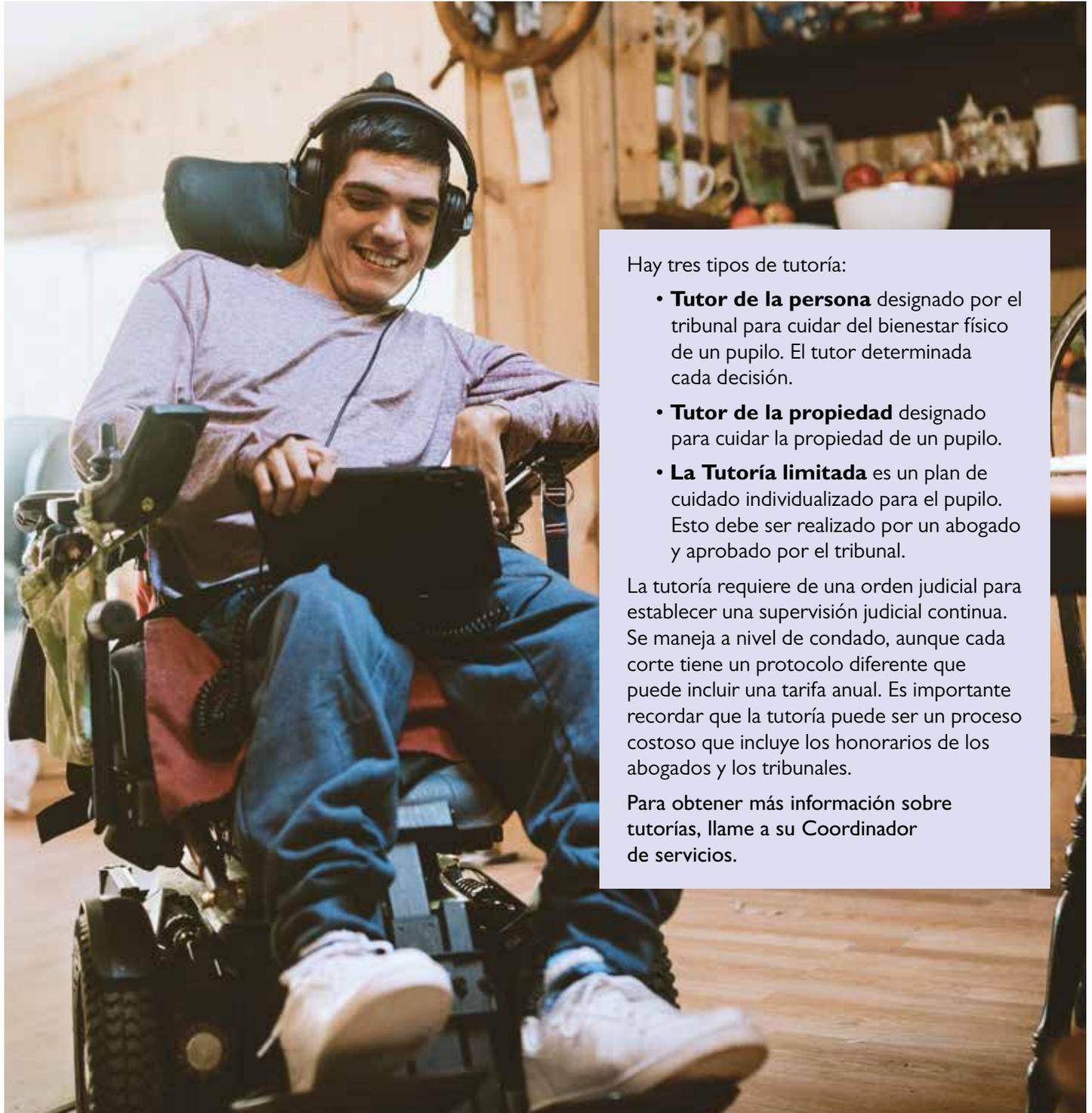
Juegos de otoño 2019 del este de Texas, Área 7

Sábado, 14 de septiembre de 2019 a las 9 a.m.
McDonald Road Park, 2300 McDonald Road, Tyler, TX 75701
Nuestros Juegos de otoño se componen de dos deportes: softball y bochas. La Ceremonia de apertura iniciará a las 9 a.m. y los juegos se llevarán a cabo inmediatamente después. Las entradas deben presentarse a más tardar el viernes, 16 de agosto de 2019. Para obtener más información o ser voluntario, comuníquese con Mike Strickland al 940-692-2986 o mstrickland@sotx.org.

¿Qué es una tutoría?

Una tutoría es un proceso legal diseñado para proteger a las personas vulnerables del abuso, la negligencia (incluida la negligencia propia) y la explotación. La tutoría se ocupa del cuidado de la persona y de la gestión de su dinero mientras preserva, en la mayor medida posible,

la independencia y el derecho de la persona a tomar decisiones que afectan su vida. Le quita a una persona algunos o todos los derechos de toma de decisiones y los asigna a un tercero, conocido como tutor. El tutor debe proporcionar la contabilidad e informes anuales.



Hay tres tipos de tutoría:

- **Tutor de la persona** designado por el tribunal para cuidar del bienestar físico de un pupilo. El tutor determina cada decisión.
- **Tutor de la propiedad** designado para cuidar la propiedad de un pupilo.
- **La Tutoría limitada** es un plan de cuidado individualizado para el pupilo. Esto debe ser realizado por un abogado y aprobado por el tribunal.

La tutoría requiere de una orden judicial para establecer una supervisión judicial continua. Se maneja a nivel de condado, aunque cada corte tiene un protocolo diferente que puede incluir una tarifa anual. Es importante recordar que la tutoría puede ser un proceso costoso que incluye los honorarios de los abogados y los tribunales.

Para obtener más información sobre tutorías, llame a su Coordinador de servicios.