



SuperStars

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

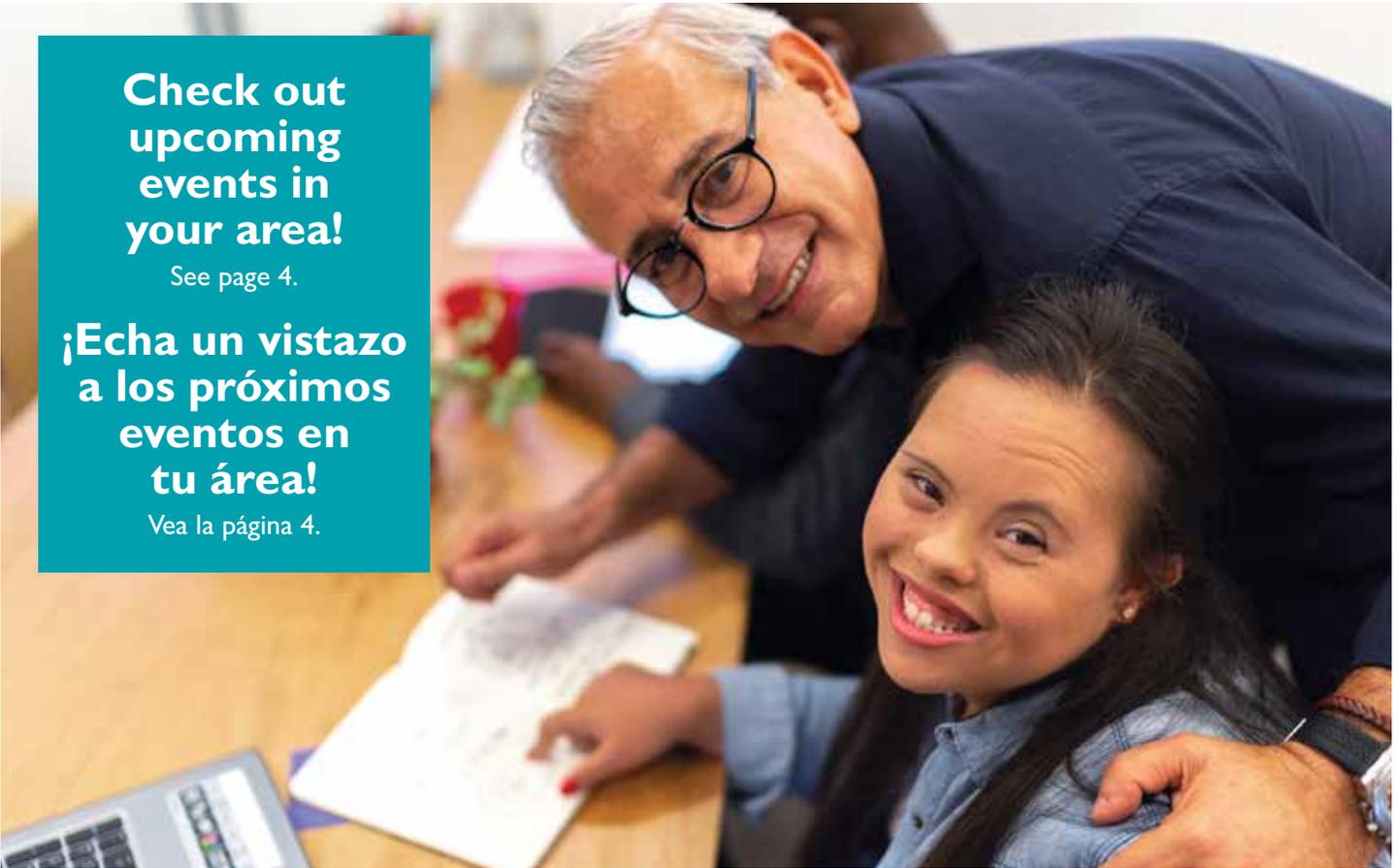
¿Necesita tu hijo la vacuna contra la gripe? ¡Texas Children's Health Plan se encarga!

Vacunarse contra la gripe es la única y mejor manera de proteger a tu hijo y a tu familia de contraer la gripe. Para la mayoría de personas, la gripe causa fiebre, dolor de cuerpo, y otros síntomas similares al resfriado que mejorarán en una semana. Sin embargo, es posible que algunas personas tengan que ir al hospital porque se enferman gravemente después de contraer la gripe. La gripe es especialmente peligrosa para los niños que tienen afecciones médicas graves como el asma.



¡Excelentes noticias! Los miembros del Texas Children's Health Plan de 7 años en adelante ahora pueden vacunarse contra la gripe en su farmacia local. Vacúnate contra la gripe hoy mismo visitando tu farmacia local o visita texaschildrenshealthplan.org/flu para encontrar un proveedor cerca de ti.

MK-1908-530



Check out upcoming events in your area!
See page 4.

¡Echa un vistazo a los próximos eventos en tu área!
Vea la página 4.



¿Qué es un chequeo de Texas Health Steps?

“Mi hijo siempre está en el consultorio del médico, entonces, ¿por qué necesitamos un chequeo de Texas Health Steps?”

Esta es una pregunta que escucho a menudo de los padres de niños en el programa STAR Kids. Siempre les digo que un chequeo de Texas Health Steps es en realidad un tipo de visita al médico muy importante.

Los expertos estatales y nacionales han determinado que los chequeos del Texas Health Steps son necesarios en ciertas edades para asegurarse de que los objetivos de salud estén bien encaminados. De hecho, se recomiendan seis chequeos de Texas Health Steps antes de que el niño cumpla 15 meses de edad. Teniendo en cuenta las complejidades médicas de tu hijo, tu médico o proveedor le hará un examen de pies a cabeza para asegurarse de que tu hijo esté bien para su edad.

Ciertas pruebas, como la presión arterial o las pruebas de laboratorio son necesarias para detectar problemas de salud comunes. Se administran vacunas importantes durante estas visitas. También debes esperar recibir consejos sobre cómo apoyar el crecimiento, desarrollo y seguridad de tu hijo.

Un chequeo de Texas Health Steps también puede ser tu momento para hacer preguntas y obtener respuestas cuando tu hijo no está enfermo. Este tipo de cita es más larga que una visita normal, por lo que tú y tu médico o proveedor tendrán tiempo suficiente para discutir sobre cómo le está yendo a tu hijo y en qué objetivos de salud pueden trabajar juntos.

Puedes llamar a los Servicios para Miembros de Texas Children’s Health Plan STAR Kids al **1-800-659-5764** o visita dshs.texas.gov/thsteps ;Para obtener más información sobre cómo marcar el próximo chequeo de Texas Health Steps de tu hijo!

*Dr. Katy Ostermaier MD, FAAP
Directora Médico, STAR Kids
Texas Children’s Health Plan*

Obtén una consulta médica, en línea



Para condiciones médicas que no son emergencias, ahórrate el viaje a la sala de emergencia y usa Texas Children’s Anywhere Care.

Cuando tú o tus niños necesitan atención médica rápidamente, ¿cuál es tu primera opción? ¿un centro de urgencias? ¿la sala de emergencia? ¿esperar la próxima consulta disponible?

Ahora, con consultas médicas en línea, los miembros de Texas Children’s Health Plan pueden tener una consulta desde cualquier lugar, en tan solo minutos. Para convenientes consultas en línea, todo lo que necesitas es un smartphone, tablet o computadora, para acceder a proveedores* las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los proveedores pueden recomendar tratamientos y ordenar recetas, en caso de ser necesario.

Los beneficios de las consultas médicas en línea:

- Acceso a proveedores confiables 24/7.
- Ideal para condiciones médicas que no son emergencias, tales como vómito y diarrea, irritaciones en la piel, conjuntivitis, resfriados, tos, y más.
- En caso de ser necesario, las recetas serán enviadas a la farmacia de tu elección.



- Consultas en línea cara a cara con proveedores desde un smartphone, tablet, o computadora.

La próxima vez que tú o tus niños necesiten ser atendidos por una condición que no sea una emergencia, prueba una consulta médica en línea descargando hoy mismo nuestra aplicación Texas Children’s Anywhere Care. Siempre estamos aquí para ti y tu familia.

Para aprender más, visita texaschildrenshealthplan.org/anywherecare

* Los proveedores de Texas Children’s Anywhere Care pueden ser integrados por médicos y proveedores de prácticas avanzadas.

Encogimiento de hombros con pesas libres

El encogimiento de hombros con pesas libres trabaja los músculos trapecios. El trapecio es un músculo grande y ancho en la parte superior de la espalda que se adhiere a la base del cráneo y desciende hasta la mitad de la espalda. Las funciones de las fibras superiores del trapecio son elevar los hombros y los omóplatos. Cuando los omóplatos se estabilizan, las fibras superiores se extienden y giran el cuello.

1. Empieza por sentarte derecho en la silla con los pies apoyados en el piso y los hombros separados. Contrae los abdominales para estabilizar el tronco.
2. Mantén las pesas a los lados de tu silla con un agarre por encima de la cabeza para que las palmas queden mirando hacia atrás. Como alternativa a las pesas libres, puedes usar pesas de muñeca. Si no hay pesas disponibles, las latas de sopa también funcionarán si tienes suficiente agarre.
3. Exhala y levanta los hombros lentamente sin doblar el codo, como si estuvieras encogiéndote



de hombros. Las manos deben continuar perpendiculares al piso durante todo el movimiento del ejercicio.

4. Inhala mientras bajas lentamente los hombros de manera controlada.
5. Repite este proceso 8 a 12 veces por 3 series.

Este artículo con derechos de autor se reproduce del Centro Nacional de Salud, Actividad Física y Discapacidad en www.nchpad.org. Puede distribuirse libremente en su totalidad siempre que incluya este aviso pero no puede editarse, modificarse ni alterarse sin el permiso expreso por escrito de NCHPAD. Comunícate con NCHPAD al 1-800-900-8086 para obtener más detalles.

Panqueques de camote y calabacín



Ingredientes:

- 1 calabacín grande, rallado (alrededor de 1 taza)
- 1 camote grande, pelado y rallado (alrededor de 1 taza)
- 2 huevos, ligeramente batidos
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 3 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Qué hacer:

1. Mezcla el calabacín, el camote, los huevos, la sal, la pimienta y la harina. Mezcle hasta que estén bien combinados.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande antiadherente a fuego medio.
3. Con un cucharón de sopa, deja caer aproximadamente ¼ taza de la mezcla en la sartén y cocina cada pastel hasta que se dore, aproximadamente de 2 a 3 minutos de cada lado. Servir tal como está o con compota de manzana.

Nota: Si tu hijo es muy selectivo con la comida o tiene dificultades para comer, asegúrate 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.

© 1995-2019. The Nemours Foundation/KidsHealth®. Reimpreso con permiso.

¡Revisa estos eventos en tu área!

Tyler y sus alrededores

El baile de la independencia

East Texas Center for Independent Living presenta
Sábado, 28 de septiembre de 2019 de 6:00 p.m. a 9:00 p.m.
Central Baptist Gym
1343 East Grande Blvd., Tyler, TX 75703

- Divertida temática de cuento de hadas
- Premios de entrada gratis y boletos de rifa de \$1
- ¡Una comida digna de un rey! (incluida en el precio del boleto.)
- Event is for ages 14 and up

Boletos: Reserva \$20, en la entrada \$25

Comunícate con Amy o Joanna para obtener los boletos e información adicional. Correo electrónico:

awilson@etcil.org or joanna.willis@etcil.org

Teléfono: 903-581-7542 ext. 202 o 108

Grupo de apoyo M.O.V.E.

(Movilidad-Oportunidad-Vocación-Apoyo)

El cuarto miércoles de cada mes – 12 p.m. a 1 p.m.
ETCIL (East Texas Center for Independent Living)
4713 Troup Hwy., Tyler, TX 75703

Trae una bolsa de almuerzo y únete al intercambio de información y recursos que se enfocan en vivir de manera independiente. Llama al 903-581-7542 para obtener más información y para coordinar ayuda de transporte o acomodaciones especiales.

M.O.M.S (Madres que ofrecen apoyo a otras madres)

Este grupo de apoyo es para las madres de niños con necesidades especiales. Se reúne el tercer jueves de cada mes para cenar en un restaurante local. Los patrocinadores proporcionan las comidas. Para obtener más información sobre las fechas y los lugares de las reuniones, comunícate con:

Teri Heller

Teléfono: 903-606-6255

Correo electrónico: theresa.heller@christushealth.org

Grupo de apoyo para padres

Este grupo de apoyo es para los padres, abuelos, y hombres que cuidan de niños con necesidades especiales. Se reúne el primer jueves de cada mes para cenar en un restaurante local. Los patrocinadores proporcionan las comidas:

Matt Stephens

Teléfono: 903-316-3236

Correo electrónico: matt.stephens@epichealthservices.com



Houston y sus alrededores

Seminario Caminos a la vida adulta

Organizado por Texas Children's Hospital y Baylor College of Medicine
Sábado, 21 de septiembre de 2019 – 9:30 a.m. a 2:30 p.m.
Texas Children's Hospital West Campus
18200 Katy Freeway, Houston, TX 77094

Los Caminos a la vida adulta es un seminario de un día GRATIS que brindará a las familias y profesionales la información y herramientas necesarias para planificar la vida de un adulto después de la escuela secundaria. Está abierto a familias cuyos hijos tienen una discapacidad, enfermedad crónica u otras necesidades especiales de atención médica, y a los profesionales que trabajan con ellos. Los temas incluyen:

- Fuentes de financiamiento
- Asuntos legales: custodia y alternativas
- Servicios de transición escolar y maximización de los años escolares restantes
- Enfoque creativo para el trabajo, el hogar y las redes de apoyo

Regístrate ahora en txp2p.org/Training/pta-training

¡Consulta tu correo electrónico de confirmación para obtener detalles sobre la ubicación y el estacionamiento GRATIS!

Para obtener más información, comunícate al 1-866-896-6001, correo electrónico info@txp2p.org, o visita txp2p.org

Vigésima Conferencia Anual de Enfermedades Crónicas y Discapacidad

24 y 25 de octubre de 2019 – 8 a.m. a 4 p.m.
MD Anderson Mitchell Basic Sciences Research Building
Onstead Auditorium
6767 Bertner Avenue, Houston, TX 77030

Esta conferencia incluye un debate sobre los asuntos legales involucrados en la transición de la atención médica, así como el tiempo para reunirse y conversar con el equipo docente en grupos pequeños, para intercambiar ideas y compartir conocimiento e información sobre la mejor manera de planificar una transición exitosa a la vida adulta. Para obtener información de registro, visita texaschildrens.org/health-professionals/conferences.

Beaumont y sus alrededores

Octava Caminata Anual Beaumont Buddy Walk

26 de octubre de 2019 a las 10 a.m.
Beaumont Event Centre Great Lawn
700 Crockett St., Beaumont, TX 77701
Cargo de registro de \$10

La Caminata Buddy Walk es una caminata de una milla en la que cualquiera puede participar sin un entrenamiento especial. Es un evento inspirador y educativo que celebra las diversas habilidades y logros de las personas con síndrome de Down. Ya sea que tengas síndrome de Down, conozcas a alguien que lo tenga, o solo quieres mostrar tu apoyo, ¡ven y únete a la Caminata Beaumont Buddy Walk! El registro cuesta solo \$10 y cada participante recibe una camiseta. ¡Ven temprano para disfrutar de actividades familiares que incluyen una casa inflable y música! Para obtener más información, comunícate con The ARC of Greater Beaumont al 409-838-9012.

Cómo la Descripción de una Página puede ayudar a tu hijo

El propósito de la Descripción de una Página es captar lo que es importante para el cuidado de tu hijo. Una Descripción de una Página explica la personalidad, habilidades, intereses y preferencias de tu hijo. Debes darle la Descripción de una Página a todas las personas que proporcionan atención y apoyo a tu hijo. Puede ser especialmente útil para los profesores de tu hijo y durante reuniones educativas especiales. También puedes brindar la Descripción de una Página al proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) y especialistas de tu hijo.

Estas son las categorías incluidas en la Descripción de una Página:

Lo que a las personas les gusta y admiran de mi

Esta sección trata sobre lo que le gusta a las personas de la personalidad de tu hijo. ¿Qué cualidades de tu hijo admiran las personas? ¿Cuáles son las fortalezas de tu hijo?

Apoyos que necesito para ser feliz, saludable y seguro

Esta sección describe los tipos de apoyo que necesita tu hijo. Por ejemplo, ¿cuál es el tipo de estilo de aprendizaje que más ayuda a tu hijo? ¿Cómo procesa tu hijo la información?

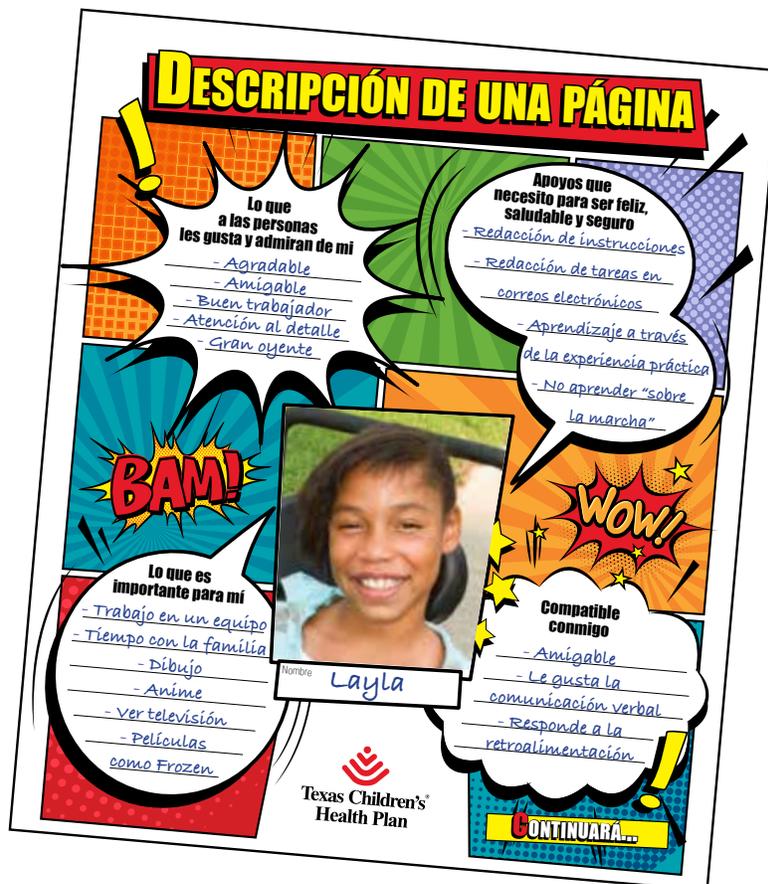
Lo que es importante para mi

Esta sección trata sobre lo que es importante para tu hijo. Puede incluir los intereses, familia y amigos. Es importante que el personal de atención conozca esta información para conectarse con tu hijo y entenderlo o entenderla desde un enfoque centrado en el paciente.

Una buena combinación para mi

Esta sección trata sobre los atributos y comportamientos que deben estar presentes o ausentes cuando alguien trabaja con tu hijo. Esto puede incluir a las personas con las que tu hijo preferiría trabajar o cómo responde tu hijo a la retroalimentación. Esta información es importante para relacionar a tu hijo con la mejor persona de apoyo o para que tu personal de atención actual sepa qué características pueden ayudarlo más.

Ve el ejemplo a continuación para aprender cómo se ve una Descripción de una Página. Luego completa la Descripción de una Página en blanco en la página siguiente, córtala o rómpela, y llévala contigo a la escuela de tu hijo, a la próxima cita con el médico, o a una reunión educativa especial.



DESCRIPCIÓN DE UNA PÁGINA

Lo que a las personas les gusta y admiran de mí

Aposos que necesito para ser feliz, saludable y seguro

BAM!

Lo que es importante para mí

Mi foto



Nombre

Wow!

Compatible conmigo

CONTINUARÁ...



Texas Children's Health Plan

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).