



SuperStars

UNA PUBLICACIÓN DE TEXAS CHILDREN'S HEALTH PLAN PARA MIEMBROS DE STAR KIDS

¡Obtén hasta \$110 para los lentes de tu hijo o \$90 para los lentes de contacto o para el ajuste de los lentes de contacto!

Si tu hijo usa lentes o lentes de contacto, es importante que se someta a un examen oftalmológico anual con un proveedor de servicios para la visión. Cuando tu hijo se somete a un examen oftalmológico anual, ¡puedes recibir hasta \$110 para los lentes de tu hijo o \$90 para los lentes de contacto o para el ajuste de los lentes de contacto! Llama Envolve Vision para programar a un examen oftalmológico anual con un proveedor de servicios para la visión: **1-844-212-7269** (miembros de STAR Kids).

Durante el examen de la vista, dile a tu proveedor de servicios para la visión que te gustaría aprovechar el beneficio adicional de hasta \$110 para los lentes de tu hijo o \$90 para los lentes de contacto o el ajuste de los lentes de contacto.

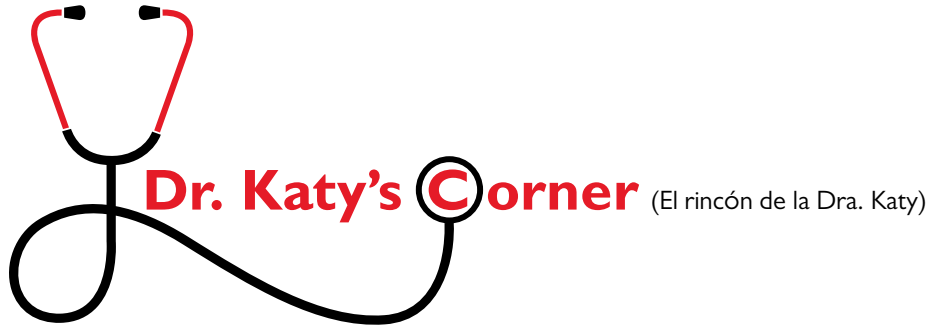
Beneficio adicional disponible para miembros activos de STAR Kids edades de 0 a 18 años. Los beneficios adicionales son válidos desde el 1ro de septiembre de 2019 al 31 de agosto de 2020.



MK-1911-955



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



Mantente saludable y evita que la gripe te moleste

¡La temporada de gripe ya comenzó! La gripe es muy contagiosa y puede llevar a una enfermedad grave causada por el virus de la influenza. Es más peligrosa que el resfriado común porque puede causar complicaciones graves. Los niños que tienen problemas con los músculos, los pulmones o la deglución pueden tener síntomas de gripe más graves.

¡Aquí hay algunos consejos para evitar que la gripe te moleste!

- **Vacúnate contra la gripe.** Animamos a todas las personas de 6 meses en adelante a vacunarse contra la gripe. Esto es especialmente importante para los niños con enfermedades crónicas. Si te preocupa la vacuna contra la gripe, ¡habla con tu médico! Muy pocas personas no deberían vacunarse contra la gripe.
- **¡Lávate las manos a menudo!** Los gérmenes de la gripe pueden propagarse desde tus manos o transferirse a artículos como teléfonos celulares y picaportes. Estos gérmenes pueden enfermar a otra persona. Lávate las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no tienes reloj, canta la canción del “Feliz Cumpleaños” dos veces mientras te lavas las manos. ¡Los jabones de manos a base de alcohol también funcionan bien!



- **Cúbrete la boca** y la nariz al toser o estornudar. Toser o estornudar en la parte interior del codo es un truco para mantener las manos limpias si no tienes un pañuelo desechable.
- **Quédate en casa.** Si te enfermas, no esparzas tus gérmenes. Quédate en casa hasta que estés bien y no te acerques a otros que estén enfermos.
- **Planea con anticipación.** Ten algo de comida para varios días para tu familia y mascotas. Pregunta en tu trabajo, a vecinos o amigos sobre opciones para el cuidado de niños. Verifica si es posible trabajar desde casa si tu hijo contrae la gripe.
- **Cuándo ver al médico.** Es importante hacer una cita para ver al médico si tu hijo tiene un sistema inmunológico débil o afecciones crónicas, como asma, enfermedad cardíaca o afecciones neurológicas, y se enferma con la gripe. Tú también debes ver al médico si tu hijo tiene una fiebre mayor a 38°C (100°F). Es posible que se necesiten medicamentos antivirales, que son más efectivos cuando se inician en el plazo de las 48 horas posteriores a los primeros síntomas.
- **Cuándo ir a la sala de emergencias.** Dificultad para respirar, dolor en el pecho, vómitos persistentes, mareos o confusión son síntomas que requieren una visita a la sala de emergencias!

La vacuna contra la gripe es un beneficio cubierto para todos los miembros de Texas Children's Health Plan. Puedes recibir la vacuna contra la gripe de tu proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés). Los miembros de Texas Children's Health Plan de 7 años en adelante también pueden vacunarse contra la gripe en su farmacia local. Vacúnate contra la gripe hoy mismo visitando tu farmacia local, o consulta [texaschildrenshealthplan.org/flu](https://www.texaschildrenshealthplan.org/flu) para encontrar un proveedor cerca de ti.

Para más consejos e información entretenida, visita [texasflu.org](https://www.texasflu.org).

Recuerda: ¡parar la gripe depende de ti!

*Dra. Katy Ostermaier MD, FAAP
Directora Médica, STAR Kids
Texas Children's Health Plan*

Crea tu propio entrenamiento en casa

¡Hacer ejercicio en casa es fácil y divertido! Elige una combinación de los siguientes ejercicios para hacer en casa.

Completa 3 series de 10 repeticiones para cada ejercicio.

Lagartijas en silla

En la silla de ruedas o una silla con apoyabrazos, coloca las manos ligeramente detrás tuyo en los apoyabrazos y empuja hacia arriba hasta que los codos estén completamente extendidos y tengas el cuerpo elevado de la silla.

Círculos con los brazos

Estira los brazos hacia los lados y realiza un movimiento circular con ellos.

Flexiones de bíceps

Usando una lata de sopa, coloca los brazos hacia abajo a los lados y luego dóblalos hasta el hombro.

Flexiones de brazos sentado contra la pared

Coloca una silla fija junto a una pared. Posiciona los brazos a la altura del pecho con los codos doblados en la pared y luego extiende completamente los codos, alejando el cuerpo de la pared.



Tijeretas con los brazos

Realiza el movimiento de una tijereta (“jumping jack”) sólo con los brazos.

Prensa de hombros

Con una lata de sopa en cada mano, posiciona las manos a la altura de los hombros y empuja hacia arriba.

Abdominales en silla

Desde una posición sentada, inclínate e intenta tocarte los dedos de los pies, luego levanta los brazos y extiéndelos completamente sobre la cabeza.

Este artículo con derechos de autor se reproduce del Centro Nacional de Salud, Actividad Física y Discapacidad en www.nchpad.org. Puede ser distribuido libremente en su totalidad siempre y cuando incluya este aviso, pero no puede ser editado, modificado o alterado de otra manera sin el permiso expreso por escrito de NCHPAD. Comuníquese con NCHPAD al 1-800-900-8086 para obtener más detalles.

Súper tarta de espinacas

Ingredientes:

- 3 huevos grandes
- 2 claras de huevo
- ½ taza de leche descremada
- ¾ taza de mozzarella parcialmente descremada
- 1 taza de espinaca picada, fresca o congelada (si está congelada, descongelar y escurrir bien)
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 tapa de tarta congelada para plato hondo (9")

Qué hacer:

1. Precalear el horno a 176°C (350°F).
2. En un recipiente grande, colocar los huevos, las claras de huevo, la leche descremada, la mozzarella, la espinaca, la sal y la pimienta. Revolver hasta que todo esté bien mezclado.
3. Verter la mezcla en la tapa de tarta y hornear por 40-45 minutos, o hasta que la tarta esté lista y la corteza esté dorada.
4. Cortar y servir caliente, a temperatura ambiente o incluso fría.

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



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

Medicaid de Texas añade tratamiento adicional para el autismo

En junio de 2019, la legislatura del estado de Texas aprobó fondos para permitir que Medicaid de Texas cubra la atención médicamente necesaria para todos los niños con autismo inscritos en Medicaid de Texas. Esta atención incluye el análisis de comportamiento aplicado (ABA, por sus siglas en inglés). El ABA es un tipo de terapia que ayuda a los niños con autismo a mejorar sus habilidades sociales al mismo tiempo que disminuye los comportamientos no deseados mediante refuerzos positivos. Texas Children's Health Plan se complace en anunciar que el ABA debería estar disponible para nuestros miembros de Medicaid ¡a partir de 2020!

¡Revisa estos eventos en tu área!

Área de Houston

14th Conferencia anual de la Red de familia a familia y Feria de recursos

25 de enero de 2020
De 9:00 a.m. a 1:30 p.m.

Houston Community College – Northwest Spring Branch
1010 West Sam Houston Pkwy N.
Houston, 77043

¡Acompáñanos para presenciar la transformación del campus de la Sucursal de Northwest Spring de Houston Community College en un mapa de información y recursos sobre educación especial, transición y otros temas de discapacidad para nuestra conferencia anual!

\$30 familiares / \$15 personas con discapacidades / \$50 miembros de la comunidad

Gratis para los primeros 200 familiares/personas con discapacidades que se preinscriban con la solicitud del estipendio. La inscripción comienza en diciembre en el sitio web de Family to Family Network, Inc: familytofamilynetwork.org. Los visitantes no registrados son bienvenidos el día del evento.

Área de Beaumont

The ARC of Greater Beaumont Southeast Texas Self Advocates (SETX/SA)

Southeast Texas Self Advocates (SETX/SA) es una organización para adultos de 18 años en adelante, con y sin discapacidades de desarrollo, dirigida en su totalidad por sus miembros. La meta de la organización es mejorar la calidad de vida de las personas que viven con discapacidades en el sureste de Texas a través del liderazgo, la educación y las oportunidades de servicio comunitario. La organización es una sede afiliada de Texas Advocates y un programa dentro de The ARC of Texas y The ARC of Greater Beaumont.

Las reuniones de Southeast Texas Self Advocates se llevan a cabo el primer jueves de cada mes de 6:30 a 7:30 p.m. en el edificio de usos múltiples de The ARC en 4330 Westridge Lane, Beaumont, TX 77706.

Junto con las reuniones mensuales y los proyectos de servicio a la comunidad, los miembros de Southeast Texas Self Advocates tienen la oportunidad de hacer una excursión un día al año. Los miembros han ido a la NASA, a Moody Gardens y al zoológico de Lufkin. Los oficiales visitan el capitolio durante las Sesiones del Congreso de Texas y asisten a la conferencia de Texas Advocate cada año.

Para más detalles, llama a Brenda Sullivan al **409-838-9012** o envía un correo electrónico a bsullivan@arcofbmt.org.

Área de Tyler

Temporada de primavera 2020 de Challenger Baseball con la Liga Menor de Rose Capital East en Tyler

La inscripción comienza en febrero y termina en marzo. Los partidos de béisbol comienzan en abril.

La División Challenger es una división no competitiva abierta a niños de 4 a 18 años, o si un jugador todavía está en la escuela, hasta los 22 años. La División Challenger está disponible para todos los niños que cumplan con los requisitos de edad y tienen discapacidades físicas o mentales que les impiden jugar en un equipo competitivo. Todos los jugadores necesitarán un certificado de nacimiento. Si eres mayor de 18 años, también debes tener prueba de asistencia a la escuela.

No se cobra ninguna cuota de liga a los jugadores. Todos los jugadores recibirán una camiseta y una gorra para el equipo que se les asignará. Cada jugador también recibirá un premio al final de la temporada.

Para obtener información sobre las fechas de inscripción y los juegos, visita el sitio web de la Liga Menor de Rose Capital East, rosecapitaleast.com y haz clic en la pestaña CHALLENGER en la parte superior de la página web de Challenger.

Si tienes alguna pregunta o necesitas más información, por favor comunícate con Lindsey Cowart al **903-504-8235** o por correo electrónico a lindseycowart@gmail.com.



¿Qué es el beneficio de PCS?

Los Servicios de Cuidado Personal (PCS, por sus siglas en inglés) son un beneficio de Medicaid que ayuda a tu hijo con las tareas diarias. Estos servicios incluyen ayudar a tu hijo con actividades de la vida diaria (ADL, por sus siglas en inglés), actividades instrumentales de la vida diaria (IADL, por sus siglas en inglés) y actividades de mantenimiento de la salud (HMA, por sus siglas en inglés) para apoyar el cuidado de tu hijo mientras vive en casa.



Ejemplos de ADLs	Ejemplos de IADLs	Ejemplos de HMAs
Bañarse	Preparar las comidas	Cuidado preventivo rutinario de la piel
Comer	Tareas simples de la casa	Colocar un supositorio
Ir al baño	Lavar la ropa	
Vestirse	Uso del teléfono u otro medio de comunicación	
Caminar		

Los PCS no incluyen lo siguiente:

- Servicios que se utilizan o sirven para proporcionar cuidado de relevo, cuidado de niños o sujeción de tu hijo
- Servicios que se utilizan para proporcionar el cuidado total que tu hijo necesita para vivir en casa o que sustituyen las responsabilidades del cuidador primario en la prestación del cuidado diario
- Supervisión constante relacionada con la seguridad
- Control de esfínteres
- Tareas para los miembros de tu familia u hogar (como lavandería, tareas simples de la casa, preparación de comidas y compras de comestibles)
- ADL, IADL o HMA cuando tu hijo tiene la capacidad física, cognitiva y de comportamiento para realizar la tarea independientemente
- ADL, IADL o HMA que un niño con desarrollo normal de la misma edad no sería capaz de desempeñar de manera segura e independiente sin la supervisión de un adulto

¿Quién puede obtener PCS?

Tu hijo puede calificar para PCS si:

- Tiene entre 0 y 20 años de edad
- Está en Medicaid

- Ha completado una Evaluación de Cuidado Personal con su plan de salud
- Tiene una necesidad identificada de asistencia para realizar ADL, IADL y HMA causada por una limitación funcional física, cognitiva o de comportamiento relacionada con su discapacidad o condición de salud basada en los resultados de la evaluación
- Tiene una Declaración de Necesidad del Profesional Médico (PSO, por sus siglas en inglés) firmada que confirma su discapacidad o condición de salud crónica

Evaluaciones

Si estás interesado/a en obtener PCS para tu hijo, su coordinador de servicios STAR Kids de Texas Children's Health Plan completará una Evaluación de Cuidado Personal. La evaluación es una revisión de la condición de tu hijo para decidir si cumple con los requisitos para PCS.

Tu hijo debe someterse a una evaluación:

- Cada 12 meses para evaluar la necesidad continua de servicio
- Cuando haya un cambio en su condición médica o en su situación de vivienda
- Cuando haya un cambio de horario autorizado para PCS

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 1-800-659-5764 (TTY: 711). ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-659-5764 (TTY: 711).

© 2019 Texas Children's Health Plan. Todos los derechos reservados. 12/19