

SuperStars

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

TEXAS
STAR Kids
Your Health Plan ★ Your Choice



VERANO 2018

En esta edición

- 2 Diversión segura bajo el sol
- 3 Sano y feliz
- 4 ¿Qué es un programa de exención?
- 5 ¡Conozca estos eventos cerca de usted!
- 6 Preparación para un nuevo año escolar

MK-0618-287

Expo Habilidades en Houston

Viernes 3 de agosto y sábado 4 de agosto de 11 a. m. a 5 p. m.
Domingo 5 de agosto de 11 a. m. a 4 p. m.
NRG Center, Hall E

¡Imagina todo lo que necesitas, todo bajo un mismo techo! Durante casi 40 años, Expo Habilidades ha sido la fuente de referencia para la comunidad de personas con discapacidades y sus familias, personas mayores, veteranos y profesionales de la salud. Cada evento abre sus ojos a nuevas tecnologías, nuevas posibilidades, nuevas soluciones y nuevas oportunidades para cambiar su vida. ¿Dónde más puede asistir a talleres informativos, descubrir productos y servicios que mejoran la capacidad, practicar algunos deportes de adaptación y aprender nuevos movimientos de baile? ¡Eso es solo el comienzo de lo que Expo Habilidades tiene para ofrecer!



Check out upcoming events in your area!

See page 5.

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

Vea la página 5.

Diversión segura bajo el sol

El verano está aquí y eso significa que su familia pasará más tiempo bajo el sol. Los rayos del sol son extra fuertes durante el verano, por lo que es muy importante asegurarse de que la piel de su hijo esté protegida.

Demasiada exposición al sol sin protección puede causar:

- Quemaduras solares
- Daño a la piel, como arrugas
- Daño en los ojos, como cataratas (cuando los cristalinos 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 es oscuro, o si se broncea fácilmente cuando pasa el tiempo bajo el sol, es esencial proteger su piel del sol. **Cualquier bronceado o ardor causa daño a la piel**, lo que podría provocar cáncer de piel cuando su hijo crezca. Algunas personas incluso desarrollan cáncer de piel a sus 20 años de edad.

A continuación se le explica cómo proteger la piel de su hijo:

- **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 con etiqueta que diga de “amplio espectro” para que proteja a su hijo de los dos tipos de rayos solares dañinos. Si su hijo va al agua, asegúrese de elegir un protector solar que sea resistente al agua. Aplique a la piel por lo menos 15 minutos antes de que su hijo salga al sol, luego vuelva a aplicarla todos los días.
- **Verifique dos veces sus medicamentos: algunos medicamentos pueden hacerlo más sensible al sol. Los antibióticos, los medicamentos contra el acné y los medicamentos psiquiátricos pueden tener este efecto secundario. Revise las etiquetas de los medicamentos con receta de su hijo o pídale a su médico que le informe si los medicamentos que está tomando pueden hacerlo más sensible al sol.**
- **Evite el sol más fuerte del día** – el sol es más fuerte de 10 a. m. a 4 p. m., por lo que debe tratar de mantener a su hijo a la sombra durante esas horas. Si sale al sol, vuelva a aplicar protector solar. La mayor parte del daño solar ocurre cuando haces actividades diarias, por lo que es importante proteger a su hijo incluso si no está en la playa o nadando.
- **Cubra** – asegúrese de que la ropa de su hijo no sea transparente para que lo proteja de la exposición excesiva al sol. Haga que su hijo 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 compra gafas de sol para su hijo, la etiqueta del precio o una etiqueta generalmente indican cuánta protección UV le ofrece. Es preferible comprar un par con protección 100 % UV para los ojos de su hijo.

Fuente: KidsHealth.org

Batido de aguacate con espinacas



Sano

y

feliz!

Ingredientes:

- 1 taza de espinaca fresca
- 1 taza de yogur sin grasa y sin azúcar
- 1 banana congelada
- ¼ de aguacate
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de miel

Notas:

Esta receta se puede modificar usando kale en lugar de espinaca y estevia en lugar de miel.

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

Instrucciones:

1. Mezcle el yogur, la espinaca, la banana, el aguacate, el agua y la miel en una licuadora.
2. Haga puré hasta que quede suave.
3. ¡Disfrute!

Panza
contenta



A
moverse!

- Pase un tiempo nadando este verano.
- ¡Recuerde mantenerse hidratado!

Ejercicios de fortalecimiento de la parte superior del cuerpo para usuarios de sillas de ruedas

Si no usa una silla de ruedas, aún puede hacer estos ejercicios mientras está sentado en una silla!

1. Sostenga una banda de resistencia y siéntese derecho en su silla de ruedas. Sostenga la banda con ambas manos frente a usted, luego estírela tanto como pueda. Después de estirar la banda lo más que pueda, lleve las manos a la posición relajada. Complete 3 series de 12 repeticiones.
2. Envuelva su banda de resistencia alrededor del respaldo de su silla de ruedas, luego tome ambos extremos sueltos con sus manos. Estire los extremos de la banda lo más lejos que pueda frente a usted. Luego relaje los brazos. Complete 2 series de 12 repeticiones.
3. Mantenga su banda de resistencia atada como en el paso 2, coloque su mano derecha sobre el brazo de su silla. Alcance su centro con la mano izquierda para agarrar el extremo de la banda que está cerca de su mano derecha. Mantenga su mano derecha en el brazo de su silla, estire la banda sobre su cintura con la mano izquierda. Complete 1 serie de 12 repeticiones, luego repita con la mano izquierda apoyada en el brazo de la silla y su mano derecha tirando de la banda por su centro.

Fuente: www.wecapable.com



¿Qué es un programa de exención?

Décadas atrás, el único lugar donde una familia podía acceder a los servicios para su hijo o adulto con discapacidades era un Centro de Vida con Apoyo del Estado o lo que se llamaba una "escuela estatal". Ahora, los programas de exención de Texas le permiten a un niño o adulto con discapacidades seguir viviendo con su familia con apoyo, o permite que el adulto viva de manera independiente o con otros, por el estado de "exención" (renuncia) a que el niño o el adulto deba vivir en un Centro de Vida con Apoyo del Estado para recibir servicios.

La palabra "Exención" también se ha convertido en un término para describir los programas estatales que brindan servicios adicionales o de exención para un niño o un adulto con discapacidades a los que se accede desde el hogar o la comunidad, incluidos todos los beneficios de atención médica de Medicaid. Se nombran "exenciones" porque ciertos requisitos de Medicaid se eliminan o se retiran, como el ingreso familiar. Todos menos uno Programa de exención se basa solo en el ingreso del niño. El ingreso de su hijo significa cualquier dinero que ellos personalmente tengan en activos, ganen o reciban como pago, no los ingresos de toda la familia.

Su hijo o adulto con discapacidad ya puede ser incluido en una "Lista de interés" del Programa de exención (lista de espera). ¿Le resultan familiares las letras CLASS o HCS? Tal vez haya recibido una llamada telefónica o carta cada dos años preguntándole si desea que su hijo o adulto permanezca en una Lista de Interés del programa de Exención. Si no está seguro de si su hijo o adulto con discapacidad ha sido colocado en una Lista de Interés del Programa de Exención, comuníquese con el estado para averiguar la ubicación de su hijo en las diferentes Listas de Interés de los programas de exención

Hay listas de espera para los Programas de exención de Texas. Esto puede significar esperar hasta 3 años para un Programa de exención, o hasta 12 años para otro. El tiempo de espera entre inscribirse en un programa y recibir servicios es el motivo por el cual resulta muy importante que las familias de niños o adultos con discapacidades llamen al estado y suscriban a sus hijos para la Lista de Interés de los Programas de Exención de Texas tan pronto como sea posible.

Obtenga más información sobre los Programas de Exención de Texas y sobre cómo inscribirse en la Lista de Interés. A partir del otoño, el Plan de Salud Infantil de Texas realizará clases de capacitación para padres en los Programas de Exención de Texas para ayudar a los padres a saber qué programa de exención califican para su hijo o adulto con discapacidades, qué servicios se ofrecen y cómo ubicar a su hijo o adulto en el Lista de Interés de Exención. Busque una postal, correo electrónico o publicación de 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. También puede buscar más información sobre el tema en futuras ediciones de este boletín. El estado tiene un excelente sitio web, creado por padres, para padres, que ofrece información sobre los Programas de Exención de Texas llamados Navigate Life Texas, que puede visitar en www.navigatelifetexas.org.





¡Conozca estos eventos cerca de usted!

La Asociación de Trastornos de Déficit de Atención, Región Sur (ADDA-SR)

es una organización de padres para familias de niños con TDAH y adultos con TDAH. Nuestra misión es proporcionar una red de recursos, apoyar a las personas afectadas por TDAH y las afecciones relacionadas, y defender el desarrollo de los recursos de la comunidad.

¡Vea a continuación las reuniones de ADDA-SR en Houston y sus alrededores!

ADDults

Se reúne el tercer jueves de cada mes, de 7 p.m. a 8:30 p.m.

Memorial Drive United Methodist Church

12955 Memorial Drive, Room D 200

Contacto: Martha Class, marthacla@me.com

BAY AREA

Se reúne el segundo martes de cada mes, de 8 p.m. a 9 p.m.

Southwest Counseling Services

1725 East Main, League City, TX 77573

Contacto: Larna Loeckle, 281-513-8023

lloeckle@verizon.net

CENTRAL HOUSTON

Se reúne el primer martes de cada mes, de 7 p.m. a 9 p.m.

St. Andrew's Presbyterian Church

5308 Buffalo Speedway, Room 216

Contacto: Caroline Hassell, 281-686-4191

cwillhas6623@sbcglobal.net

Call or email for code to get into the church.

FORT BEND

Se reúne el último martes de cada mes, de 6:30 p.m. a 8:30 p.m.

Sugar Land Baptist Church

16755 Southwest Frwy, Sugar Land, TX 77479

Contacto: Allison Schaberg, 713-360-9155

ftbendaddasr@gmail.com

FORT BEND ADDA-SR

Teen Huddle: Un grupo de apoyo ADD/ADHD para adolescentes

Martes, 28 de agosto de 2018, de 6:30 p.m. a 8 p.m.

Sugar Land Baptist Church

Room 207, 16755 Southwest Freeway

Sugar Land, TX 77479

KATY

Se reúne el segundo domingo de cada mes, de 6:30 p.m. a 8:30 p.m.

St. Peter's United Methodist Church

20775 Kingsland Blvd., Room S201

Contacto: Laura Peddicord, 281-392-6064

laurapeddicord@comcast.net

KINGWOOD / HUMBLE / ATASCOCITA

Se reúne un jueves de cada mes, a las 7 p.m.

Good Shepherd Episcopal Church

2929 Woodland Hills, Kingwood, TX 77339

Contacto: Dr. Susan MacHugh, 281-812-3182

MrsQ123@aol.com

NORTHWEST HOUSTON

Se reúne el segundo martes de cada mes, de 7 p.m. a 8:30 p.m.

Foundry United Methodist Church

8350 Jones Road, Houston, TX 77065, Parlor Room

Contacto: Liz Jarvis, 281-352-9011

addaoffice@pdq.net

THE WOODLANDS

4.º lunes de cada mes, de 7 p.m. a 8:30 p.m.

Fusion Academy

1201 Lake Woodlands Drive, #4000

Contacto: Judie Hunter, 832-259-1036

hunterassoc2011@yahoo.com

TENGA EN CUENTA: Le recomendamos que llame antes de asistir a cualquier reunión, ya que pueden posponerse con motivo de las vacaciones. Muchos capítulos no se reúnen en junio, julio, agosto y diciembre.

Contactos disponibles para recursos y referencias:

BEAUMONT Y ALREDEDORES

Barbara Beard: 409-291-9722

bbeard@beaumonttexas.gov

BRAZOS VALLEY

Karan Marko: 979-412-3768

brazoscleaning@gmail.com

GREGG/HARRISON COUNTY

Rachel Beard, 903-918-3935

rachelbeard41@gmail.com

TYLER

Suzanne Brians, 903-581-0933

suzannebrians@hotmail.com

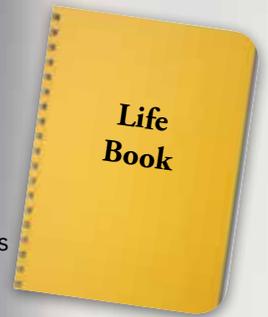
Para español: Judy German, 926-293-9213, judy.german@gmail.com



Preparación para un nuevo año escolar

Durante el verano:

- Prepare un **“Libro de vida”** para su hijo, que es una colección de fotos, una lista de actividades y muestras de trabajo que lo acompañen cada año para ilustrar su vida fuera de la escuela. Un libro de vida puede proporcionarles ideas sobre su hijo a los nuevos profesores, a los nuevos miembros del equipo educativo, a los médicos y a los equipos de atención hospitalaria. También resalta los aspectos de aprendizaje y crecimiento que no se pueden medir, a la vez que sirve como guía para los valores y actividades de su familia. Para imprimir una plantilla para el Libro de Vida de su hijo, visite www.TexasChildrensHealthPlan.org/Life-Book.
- Pídale al pediatra y / o especialistas de su hijo una lista de los medicamentos y dosis de su hijo para entregárselos a la enfermera de la escuela para el nuevo año escolar.



Durante el período de dos semanas antes del inicio de clases, cuando el personal de la escuela debe presentarse en la escuela:

- Haga una cita para reunirse con el maestro de su hijo para presentarse y discutir las metas y objetivos de I.E.P. de su hijo para el nuevo año escolar. Pídale al maestro que participe con usted en un cuaderno de comunicación que se envía a casa todos los días con su hijo y se devuelve al día siguiente. El cuaderno de comunicación puede contener actividades diarias que un padre necesita saber, como:
 - actividad convulsiva;
 - cantidad de deposiciones o cateterismos de orina
 - período de tiempo durante el cual se usaron las plantillas ortopédicas para el pie de tobillo; y
 - cantidad de alimentos y líquidos tomados durante el día escolar.
- Hable con la enfermera de la escuela de su hijo y actualice el estado médico actual de su hijo, incluidos los medicamentos necesarios y la dieta durante el horario escolar. Discuta los procedimientos de emergencia y números de teléfono.
- Preséntese a usted mismo y a su hijo al director de la escuela.
- Comuníquese con el transporte y pregunte por el nombre del conductor que transportará a su hijo a la escuela y por los horarios en que el autobús llegará a la escuela y desde ella.
- Si su hijo necesita el viaje en autobús más corto posible debido a una afección médica como convulsiones, hable con el encargado de autobuses asignado sobre la importancia de que su hijo tenga el viaje en autobús más corto posible. Si es necesario, hable con el pediatra de su hijo sobre cómo escribir una nota del médico explicando el tiempo aconsejable para un viaje en autobús.

Adaptado del artículo “El libro de mi vida” presentado en Solutions Newsletter, una publicación de la Fundación de Enoch-Gelband escrita por Terri Vandercook y Laura Medwetz.

