

SuperStars

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

Invierno 2019

En esta edición

- 2 Mantenga la buena salud y evite las molestias de la gripe
- 3 ¡Sano y feliz!
- 3 Beneficios y servicios adicionales para su hijo
- 4 ¡Eche un vistazo a estos eventos en su área
- 5 Exenciones de Medicaid de Texas
- 6 Preparación para la reunión anual de ARD de su hijo

¡Como miembro de STAR Kids, su hijo califica para recibir Asistencia de Cuotas del Equipo Deportivo!

¡Este emocionante beneficio proporciona hasta **\$100 por año** para la inscripción y el acceso a cualquier programa de deportes o actividad física disponible para su hijo!

¡Vea la **página 3** para obtener más información sobre beneficios y servicios adicionales para su hijo!



Check out upcoming events in your area!

See page 4.

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

Vea la página 4.



Mantenga la buena salud y evite las molestias de la gripe



Llegó la temporada de la gripe. La influenza o gripe es una enfermedad muy contagiosa y grave causada por el virus de la influenza. Es más peligrosa que el resfrío común porque puede tener complicaciones de gravedad. Los niños que presentan dificultad con sus músculos, pulmones o deglución pueden padecer peores síntomas de gripe.

Estos son algunos consejos para evitar las molestias de la gripe.

- **Vacúnese.** Alentamos a todos a partir de los seis meses de edad a recibir la vacuna antigripal. Es especialmente importante para los niños con padecimientos crónicos de la salud. Si tiene alguna inquietud respecto de la vacuna antigripal, hable con su médico. En realidad hay muy pocas personas que no deberían vacunarse. Los cuidadores adultos pueden llamar al 2-1-1 para averiguar información sobre las opciones de vacunas antigripales cercanas.
- **Lávese las manos a menudo.** Los gérmenes de la gripe pueden propagarse desde sus manos, o ser transferidos a objetos como teléfonos celulares, que pueden contagiar a otra persona. Frote sus manos por 20 segundos como mínimo con agua y jabón. Si no tiene un reloj, cante el “Feliz Cumpleaños” dos veces mientras se lava las manos. Los líquidos para lavarse las manos a base de alcohol también sirven.

- **Tápese la boca y nariz cuando tose.** Toser en su codo es un truco para mantener las manos limpias si no tiene un pañuelo.
 - **Quédese en casa.** Si se enferma, no propague sus gérmenes y quédese en la casa hasta que esté bien. Manténgase alejado de otras personas que estén enfermas.
 - **Planifique de antemano.** Tenga comida para varios días para su familia y sus mascotas. Pregunte en su trabajo, a sus vecinos o amigos sobre opciones para cuidar a los niños.
- Verifique si es posible trabajar desde su casa si su hijo/a se engripa.**

*Dr. Kathryn Ostermaier, MD
Medical Director, STAR Kids
Texas Children's Health Plan*

¡Buenas noticias! Los miembros del Texas Children's Health Plan de 7 años o más ahora pueden recibir una vacuna contra la influenza en su farmacia local. Obtenga su vacuna contra la influenza hoy mismo en su farmacia local o visite texaschildrenshealthplan.org/flu para encontrar un proveedor cerca de usted.

Para obtener más consejos y alguna información divertida, consulte TexasFlu.org.

Sopa de pasta mediterránea

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla picada
- 1 ½ taza de agua
- 16 onzas de caldo de pollo
- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 lata de garbanzos escurridos
- 1 lata de tomates cortados en cubitos
- ½ taza de pasta de macarrones sin cocer
- 2 cucharaditas de perejil picado

Qué hacer:

1. Caliente el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla y salteé hasta que esté ligeramente dorada.
2. Agregue el agua y los 6 ingredientes siguientes.
3. Deje hervir, cubra y baje el fuego. Cocine a fuego lento durante 5 minutos.
4. Agregue la pasta y cocine por 10 minutos más, o hasta que la pasta esté suave pero no recocida.
5. Revuelva con el perejil. Sirva en tazones.

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



¡Prueba estos bocadillos saludables!

- Pasteles de arroz sazonados
- Pudín hecho con leche descremada o baja en grasa.
- Palitos de apio sumergidos en humus.

Beneficios y servicios adicionales para su hijo

Como miembro de STAR Kids ya sabe que su hijo/a recibe cobertura para consultas médicas, vacunas, recetas, consultas en el hospital y odontología y oculista. ¿Pero sabía que usted y su familia además se benefician de una variedad de extras emocionantes, solo por ser parte de Texas Children's Health Plan? ¡Descúbralos!

- **Evaluación física para la escuela y deportes** – Evaluación física anual de su proveedor de atención primaria para miembros de 5 a 20 años de edad.
- **Proyección de películas adaptadas para los sentidos** – Usted y su familia encontrarán adelantos más cortos, más iluminación, sonido más bajo y un ambiente acogedor en estos divertidos eventos cinematográficos.
- **Servicios de Atención de Relevo para Cuidadores** – Servicios de relevo a domicilio para relevar a cuidadores primarios ad honorem.
- **Clases para Padres** – Educadores de Texas Children's Health Plan ofrecen clases para padres sobre una variedad de temas, como alimentación saludable y comprensión del autismo.

- **Ayuda extra para conseguir traslado** – Texas Children's Health Plan puede ayudar a coordinar el transporte a las consultas y chequeos médicos o puede ofrecerle a su familia una tarjeta prepaga para gasolina.
- **Tarjeta obsequio por diabetes** – Miembros a partir de 18 años de edad pueden obtener una tarjeta obsequio de \$20 por completar cada uno de los siguientes: examen de la vista anual para diabéticos O análisis de sangre bianual HbA1c (cada 6 meses) O mantener un resultado debajo de 8 del análisis de sangre HbA1c cada 6 meses.
- **Ayuda para dejar de fumar** – Si es padre/madre de un miembro de Texas Children's Health Plan dependiente del tabaco, puede recibir hasta \$75 por mes para productos para dejar de fumar si acepta la capacitación para dejar de fumar.
- **Tarjeta obsequio por consulta posterior a hospitalización** – Complete una consulta de seguimiento con su médico en el plazo de los 14 días posteriores a que su hijo/a deja el hospital, y puede obtener una tarjeta obsequio de \$20!

Para obtener más información, visite nuestro sitio web en TexasChildrensHealthPlan.org o llame a Servicios para Miembros de STAR Kids al 1-800-659-5764.

¡Eche un vistazo a estos eventos en su área

Área de servicio del noreste

Grupo de Madres que Ofrecen Apoyo a Otras Madres

Nuestro objetivo es ofrecer apoyo, aliento y recursos en una atmósfera informal, divertida y relajada. M.O.M.S. es un lugar para conocer a otras mamás que pasan por experiencias similares. Las reuniones se llevan a cabo todos los meses en un horario rotativo.

Athens

1 de febrero, 1 de marzo de 11:30 a.m. a 1:00 p.m.

Living for the Brand Cowboy Church
902 NE Loop 7, Athens, TX 75751

Longview

28 de febrero, de 11:30 a.m. a 1:00 p.m.

Ubicación a determinar

28 de marzo, de 6:30 a 8:30 p.m.

Ubicación a determinar

Tyler

21 de febrero, de 6:30 a 8:30 p.m.

Ubicación a determinar

21 de marzo, de 11:30 a.m. a 1:00 p.m.

Coyote Sam's Restaurant

5425 Old Jacksonville Hwy., Tyler, TX

Para obtener más información, comuníquese con Teri Heller, Gerente de Proyecto del Programa de Relevo al 903-606-6255 o heresa.heller@christushealth.org.

Área de servicio de Harris

Capacitaciones de Educación Especial 101

Presentado por el programa Derecho a Aprender, del ARC of Greater Houston

9 de enero, 6 de febrero, 6 de marzo, 3 de abril y 8 de mayo de 11 a.m. a 2 p.m.

The Harris Center

9401 Southwest Fwy, Houston, TX 77074

Costo: \$25

Si tiene inconvenientes financieros, comuníquese con Irene González escribiendo a irene@aogh.org o llamando al 713-957-1600 (ext. 118) para obtener información sobre asistencia para becas.

Para conocer las fechas y horarios de las Capacitaciones de Educación Especial 101 presentadas en español, comuníquese con Irene González a la dirección de correo electrónico o al número de teléfono especificados anteriormente.

El ARC of Greater Houston ofrece una capacitación mensual de Educación Especial 101 que brinda a los participantes las herramientas para ser grandes defensores independientes de sus hijos. Educación Especial 101 brinda una excelente visión general de los derechos y las leyes que se aplican a los estudiantes con discapacidades en las escuelas públicas, el proceso de recomendación de educación especial, las evaluaciones del distrito para determinar la elegibilidad, las reuniones de ARD y los factores importantes que se deben tener en cuenta al crear planes de educación especial. Regístrese en AOGH.org o llame al 713-957-1600.

Área de servicio del noreste

Grupo de Apoyo de Padres de Niños con Necesidades Especiales

El grupo de Apoyo de Padres de Niños con Necesidades Especiales es para padres, abuelos y cuidadores de niños con discapacidades. Brinda una oportunidad para que los hombres se reúnan durante una comida y discutan los desafíos de ser padres de niños con necesidades especiales.

7 de febrero, 7 p.m.

FD's Grillhouse

8934 S Broadway Ave. #494, Tyler, TX 75703

7 de marzo, 7 p.m.

Daniel Boone's

1920 E SE Loop 323, Tyler, TX 75701

Para confirmar su asistencia o para obtener más información, comuníquese con Peyton Stephens, Director de Relaciones con el Cliente. Oficina: 903-509-3742 Celular: 208-867-7714 peyton.stephens@epichealthservices.com

Próximas conferencias

14ª Conferencia Anual y Feria de Recursos de Familia a Familia

26 de enero de 2019 de 8:30 a.m. a 1:30 p.m.

¡El campus de Houston Community College - Northwest Spring Branch se transformará en una guía de información y recursos sobre educación especial, transición y otros problemas de discapacidad para nuestra 14ª Conferencia Anual!

Houston Community College Spring Branch

1010 Sam Houston Tollway Houston, TX 77043

¡Inscripciones abiertas a partir del 15 de diciembre!

<https://familytofamilynetwork.salsalabs.org/f2fconf2019>

Contacto: conference@familytofamilynetwork.org

o llame al 713-466-6304.

Guía anual del campamento de Mikey

2 de febrero de 2019, de 9 a.m. a 1 p.m.

¡Venga y eche un vistazo a las opciones de campamento de verano nocturno para su hijo en 2019! Hay varios campamentos en Texas que atienden a niños con todo tipo de discapacidades.

Memorial Drive United Methodist Church

12955 Memorial Drive Houston, TX 77079

<http://www.mikeysplace.net>

Contacto: ingrid@mikeysplace.net o llame al 713-591-1965

31ª Conferencia Anual de la Región Sur de la Asociación Anual de Trastornos por Déficit de Atención

9 de febrero de 2019, horarios a determinar.

Este evento está diseñado para familias, profesionales de la salud mental, educadores y adultos con TDAH y afecciones relacionadas.

Houston Community College West Loop Campus

5601 West Loop South Houston, TX 77081

Para obtener más información, escriba a addaoffice@pdq.net o llame al 281-897-0982.



Exenciones de Medicaid de Texas: los servicios que ofrece cada programa

Las exenciones de Medicaid de Texas son programas estatales que brindan servicios adicionales de “Exención” para un niño o un adulto con discapacidades a quien se le brinda acceso al hogar o la comunidad, que incluye los beneficios completos de atención de salud de Medicaid. Se denominan “Exenciones” porque ciertos requisitos de Medicaid se suspenden o eliminan, como la inclusión de los ingresos familiares durante el proceso de calificación. Cada Programa de Exención, salvo uno, basa su calificación financiera únicamente en los ingresos del niño.

Hay seis Programas de Exención que incluyen niños con discapacidades y los servicios de Exención están determinados por las necesidades de la discapacidad del niño, o discapacidad primaria si el niño tiene más de una. Cada programa de Exención ofrece una variedad de servicios. Los seis Programas de Exención de Medicaid brindan:

- Horas de relevo (para proporcionarles a los cuidadores un período de reposo o descanso)
- Asistente durante horas en el hogar y la comunidad
- Ayudas adaptativas, que son artículos o servicios necesarios para ayudar a su hijo a mantener su función o para tratar, rehabilitar, prevenir o compensar las condiciones que resultan en una discapacidad o pérdida de la función
- Modificaciones menores del hogar
- Asistencia laboral
- Empleo asistido
- Apoyo al comportamiento

Hay servicios ofrecidos en algunos programas de exención, pero no en otros. Por ejemplo:

- Las terapias especializadas, como el masaje o la equitación terapéutica, son ofrecidas por el Programa Servicios de Apoyo y Asistencia para Vivir en la Comunidad (CLASS, Community Living Assistance and Supported Services), la Exención de Vida Hogareña en Texas (TxHmL, Texas Home Living) y la Exención por los Servicios de Empoderamiento Juvenil (YES, Youth Empowerment Services). Estas terapias no se ofrecen en la Exención de Servicios en el Hogar y en la Comunidad (HCS, Home and Community Based Services).
- El Programa de Servicios en el Hogar y en la Comunidad ofrece Hogares para Grupos Pequeños (no más de 4 personas) para servicios de vivienda supervisada o apoyo residencial. Esta puede ser una excelente opción para cuando su hijo sea adulto y opte por ser independiente. Sin embargo, este servicio no es ofrecido por los Programas de Exención CLASS, YES o TxHmL.

Si desea obtener más información sobre los Programas de Exención de Medicaid de Texas por su cuenta, el sitio web de Texas Navigate Life www.navigatelifetexas.org recopila información útil creada por los padres, para los padres.

Texas Children’s Health Plan ofrecerá clases de capacitación para padres de STAR Kids sobre Programas de Exención de Medicaid para niños y adultos a lo largo de 2019. ¡Debe estar atento a una postal, al sitio web de Texas Children’s Health Plan o a una publicación en Facebook que anuncie una clase cerca de su domicilio!

Para leer nuestros últimos artículos sobre Exenciones de Medicaid en Texas, visite www.texaschildrenshealthplan.org/news/newsletters para encontrar ediciones anteriores del boletín Super Stars.

Preparación para la reunión anual de ARD de su hijo

La Admisión, Revisión y Despido (ARD, Admission, Review, and Dismissal)

es una reunión específica durante la cual usted se reúne con los maestros de su hijo y demás personal de apoyo para planificar el Programa de Educación Individualizada (IEP, Individualized Education Program) de su hijo. A continuación encontrará algunos consejos y sugerencias útiles que le ayudarán a prepararse para la reunión de ARD de su hijo. La siguiente información también le puede ayudar a encontrar recursos sobre el proceso de ARD y a comprender quién está invitado a la reunión.

1. Esté atento a recibir una invitación a la reunión de ARD de su hijo. Esta se denomina “Aviso por escrito de la reunión de ARD.”
 - Este aviso se debe proporcionar al menos 5 días antes de la reunión de ARD. Tiene la opción de renunciar al período de 5 días. La escuela debe hacer un esfuerzo para garantizar su participación.
2. Vuelva a revisar la fecha, hora y ubicación propuestas para la reunión que se mencionan en la invitación. Puede solicitar una nueva fecha y hora en caso de haber algún problema.
3. Vuelva a revisar el propósito de la reunión de ARD que figura en la invitación. Asegúrese de que el propósito describa el tema o los temas que desea discutir con el personal de la escuela de su hijo (maestros y personal de apoyo).
4. Vuelva a revisar la lista del personal escolar y socios comunitarios que han sido invitados a la reunión de ARD.
5. Hay una sección de comentarios al final de su invitación a la ARD. Puede utilizar esta sección para realizar una solicitud para la reunión. Por ejemplo, usted puede:
 - Solicite copias de cualquier evaluación que se haya completado y que se discutirá en la reunión. Revísela y prepare preguntas para el comité de ARD.
 - Solicite a otros maestros y personal de apoyo que asistan a la reunión de ARD si aún no están incluidos en la invitación.
 - Pida que se cambie el propósito de la reunión para que coincida con lo que le gustaría discutir.
6. Revise las metas y objetivos anuales de ARD de su hijo del año pasado. Identifique las metas que usted considera que su hijo ha alcanzado y las metas que todavía están en desarrollo. Haga un listado de las metas nuevas en las que cree que su hijo puede trabajar durante el próximo año lectivo y haga copias para compartirlas con el comité de ARD.
7. Solicite una reunión “pre-ARD” con el maestro de su hijo para hablar sobre el progreso de su hijo durante el año escolar y desarrollar nuevas metas para el nuevo año escolar.
8. De ser posible, lleve a su reunión lo que se describe a continuación:
 - Un teléfono celular completamente cargado para que pueda grabar la reunión de ARD. También puede traer una grabadora.
 - Un amigo que le brinde apoyo, incluso si el amigo no sabe nada acerca de la Educación Especial.
 - Cualquier resumen médico actualizado para su hijo.
 - Una libreta para tomar notas y, de ser necesario, presentar sus preguntas y solicitudes por escrito.
9. Busque los cursos de capacitación ofrecidos en su comunidad que le ayudarán a aprender cómo abogar por su hijo en la Educación Especial.
10. Si su hijo tiene 15 años o más, prepárelo para que asista a la ARD con usted y para que hable sobre sus necesidades con el Comité de ARD.
11. Si su hijo tiene 15 años o más, verifique si las agencias comunitarias han sido invitadas y asistirán a la reunión.