

# Embracing Every Child



SPRING / PRIMAVERA DE 2014

Find us online! ¡Encuéntrenos en línea!  
[www.FostercareTX.com](http://www.FostercareTX.com)

## Dormir es importante

Todos necesitamos dormir, pero es especialmente importante en el caso de los niños. Una buena noche de sueño ayuda a que el cerebro de un niño descanse y se recupere. También ayuda a mantener el sistema inmunitario y estimula el crecimiento saludable.

Los niños de entre 5 y 12 años de edad necesitan 10 a 12 horas de sueño por noche. Respalde un sueño profundo al establecer la misma hora para ir a dormir todas las noches, de lunes a viernes y los fines de semana. Haga que el dormitorio sea un lugar de comodidad y calma, sin televisión ni computadora.

Después de la cena, atenúe las luces de la casa y limite las actividades. Evite los dulces y la cafeína. Realice las preparaciones para la hora de acostarse de la misma manera todas las noches. Un libro, una canción tranquila o un baño son formas relajantes de terminar el día.



## Sleep matters

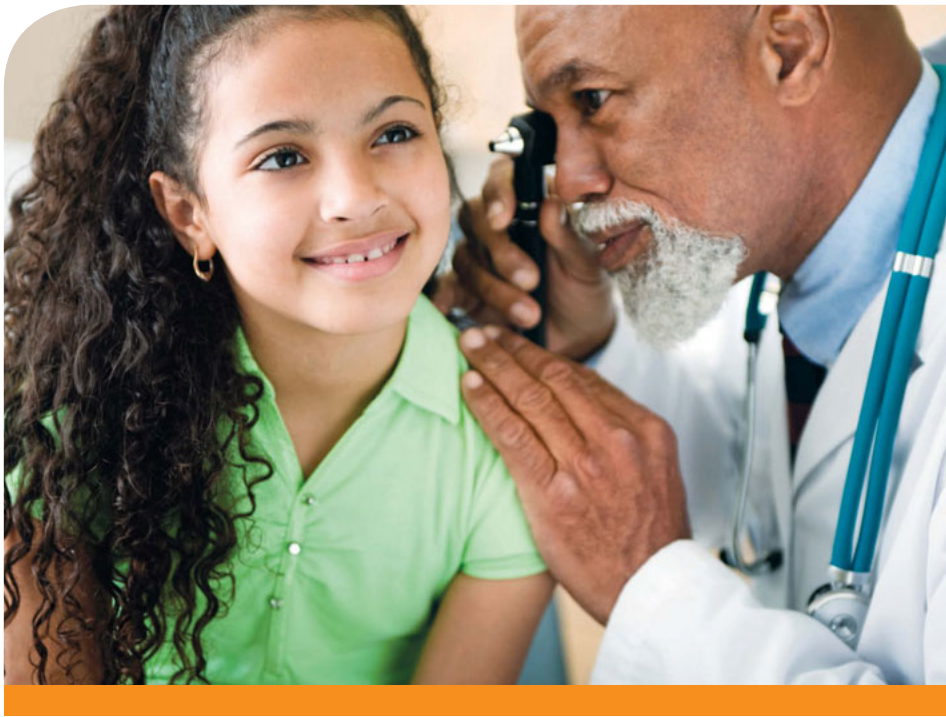
**Everybody needs to sleep**, but sleep is especially important for children. A good night's sleep helps a child's brain rest and recuperate. It also helps maintain the immune system and encourages healthy growth.

Kids ages 5 to 12 need 10 to 12 of hours sleep a night. Support a sound sleep by setting the same bedtime every night—on weekdays and

weekends. Make the bedroom a place of comfort and calm, with no TV or computer.

After dinnertime, dim the lights in the house and limit activities. Avoid candy and caffeine. Lead into bedtime the same way every evening. A book, a quiet song or a bath are calming ways to end the day.





## Why do children need Texas Health Steps checkups?

A Texas Health Steps checkup is a head-to-toe exam. The checkup will tell you if a child has any health problems. It will also help you keep your child healthy.

Texas Health Steps gives regular medical, dental, vision and hearing checkups. It also offers vaccines, health screenings and lab tests to kids and young adults from birth to age 20. Regular medical checkups help make sure that kids grow up healthy.

Ongoing Texas Health Steps checkups are needed for STAR Health Members from birth through 20 years of age.

## A checklist for checkups

**New children in your home:** Children who come into your home need a Texas Health Steps checkup within 30 days of joining the STAR Health Program. (This rule is not for kids in foster care who are moving from placement to placement.)

**Don't forget about dental care:** Children six months and older must have a dental checkup within

60 days of enrolling in the STAR Health Program. You can go to any STAR Health dentist for all dental needs. Call STAR Health Member Services **1-866-912-6283** for help.

Children should get:

- ▶ Texas Health Steps checkups every birth year while in foster care
- ▶ Routine dental checkups every six months

## Treating ADHD at home

While there is no cure for ADHD, it can be managed. Successful treatment is personalized. It requires working closely with the child's doctor to find what will work best for the child's unique needs. Treatment will include medication, but there are steps you can take at home to help.

Children with ADHD do better when there's a clear system of organization and direction, so:

**1. Stay organized.** Store everyday items, such as clothes, backpacks

and toys, in assigned locations.

- 2. Follow a routine.** From when to wake and eat breakfast to when to do homework and chores, create a schedule for every day.
- 3. Track and reward goals.** Kids are more likely to behave if they know what's expected of them. Post a list of behaviors that are positive and realistic. Celebrate when the child meets these goals.
- 4. Focus their attention.** Limit distractions, especially when the

### » QUICK TIP:

If a child is taking medication for ADHD, track symptoms and side effects and follow up regularly with his or her doctor.

child is working on homework or chores. Turn off the TV. Put away computer games and smartphones.

## El tratamiento del ADHD (trastorno por déficit de atención con hiperactividad) en su hogar

Si bien no existe una cura para el ADHD, se puede tratar y controlar. El tratamiento exitoso es personalizado. Exige trabajar en estrecha colaboración con el médico del niño para descubrir qué es que funciona mejor para las necesidades únicas del niño. El tratamiento incluirá medicamentos, pero hay medidas que puede tomar en el hogar para ayudar.

Los niños con ADHD se desempeñan mejor cuando existe un sistema claro de organización e instrucción, de modo que:

**1. Manténgase organizado.** Guarde los elementos de uso diario, tales

como ropa, mochilas y juguetes, en lugares asignados.

**2. Siga una rutina.** Desde a qué hora despertarse y desayunar hasta cuándo hacer los deberes del colegio y las tareas domésticas, elabore un programa para todos los días.

**3. Realice un seguimiento y recompense el logro de objetivos.** Los niños son más propensos a comportarse correctamente si saben qué se espera de ellos. Exhiba una lista de comportamientos que sean positivos y realistas. Festeje cuando el niño cumple estos objetivos.

### » CONSEJO RÁPIDO:

Si un niño está tomando medicamentos para el ADHD, lleve un registro de los síntomas y sus efectos secundarios, y realice un seguimiento periódico con su médico.

**4. Enfoque su atención.** Limite las distracciones, especialmente cuando el niño está trabajando en los deberes del colegio o las tareas domésticas. Apague la televisión. Guarde los juegos de ordenador y los teléfonos inteligentes.

## ¿POR QUÉ LOS NIÑOS NECESITAN CHEQUEOS DE PASOS SANOS DE TEJAS?

Un chequeo de Pasos Sanos de Tejas es un examen integral. El chequeo le dirá si un niño tiene algún problema de salud. También le ayudará a mantener a su niño sano.

El programa Pasos Sanos de Tejas provee chequeos médicos, dentales, de visión y de audición periódicos. También ofrece vacunas, exámenes de salud y pruebas de laboratorio para niños y adultos jóvenes desde su nacimiento hasta los 20 años de edad. Chequeos médicos periódicos ayudan a asegurarse de que los niños crezcan sanos.

Se necesitan chequeos de Pasos Sanos de Tejas constantes para Miembros de STAR Health desde su nacimiento hasta los 20 años de edad.



## Una lista de control para los chequeos

**Nuevos niños en su hogar:** Los niños que ingresan en su hogar necesitan un chequeo de Pasos Sanos de Tejas en un plazo de 30 días después de unirse al Programa STAR Health. (Esta regla no es para los niños en hogares de guarda que se están moviendo constantemente).

**No se olvide del cuidado dental:** Los niños de 6 meses de edad y mayores deben someterse a un chequeo dental dentro de los 60 días de inscribirse en el Programa STAR Health. Usted puede ir a cualquier dentista STAR Health para todas las necesidades dentales. Llame a Servicios para Miembros STAR Health al **1-866-912-6283** para obtener ayuda.

Los niños deberían realizarse:

- ▶ Chequeos de Pasos Sanos de Tejas cada año de vida mientras se encuentre en hogares de guarda
- ▶ Chequeos dentales de rutina cada seis meses

**INSIDE:** Treating ADHD at home

**EN EL INTERIOR:** El tratamiento del ADHD (trastorno por déficit de atención con hiperactividad) en su hogar



## 3 pasos para la comunicación diaria

Es importante **reservar tiempo** cada día para conectarse y comunicarse con los niños bajo su cuidado. Siga nuestros consejos para entablar comunicaciones diarias:

### 1. HÁGALO UN HÁBITO

Inicie una conversación a la misma hora cada día para que se convierta en una rutina. Pruebe hacerlo durante el desayuno, mientras se dirigen a la escuela o antes de acostarse.

### 2. CONCÉNTRERE EN METAS

Pídales a los niños que identifiquen un objetivo específico para el día siguiente, como por ejemplo la lectura de un capítulo de un libro de historia, la consulta a un profesor de matemáticas antes de la clase o la práctica de las habilidades futbolísticas.

### 3. SEGUIMIENTO

Anime a los niños a alcanzar sus metas. Escribir una nota en el almuerzo de todos los días, como por ejemplo “¡Buena suerte en la clase de español!” Compruebe en la próxima charla diaria para ver cómo le ha ido.

## 3 steps for daily communication

It's important to **carve out time** each day to connect and communicate with the kids in your care. Follow our tips for daily check-ins:

### 1. MAKE IT A HABIT

Initiate a conversation at the same time each day so that it becomes a routine. Try over breakfast, on the drive to school or before bedtime.

### 2. FOCUS ON GOALS

Ask kids to identify a specific goal for the upcoming day, such as reading a chapter in a history book, visiting a math teacher before class or practicing soccer skills.

### 3. FOLLOW UP

Encourage kids to reach their goals. Write a daily lunch note like, “Good luck studying for Spanish!” Check in during the next daily chat to see how it went.



SHP\_2014611  
TFC\_H

Published by McMurry/TMG, LLC. © 2014. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. McMurry/TMG makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry/TMG, LLC. Derechos de autor, © 2014. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar—y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. McMurry/TMG no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

