

Track Your Baby's Growth with CDC App

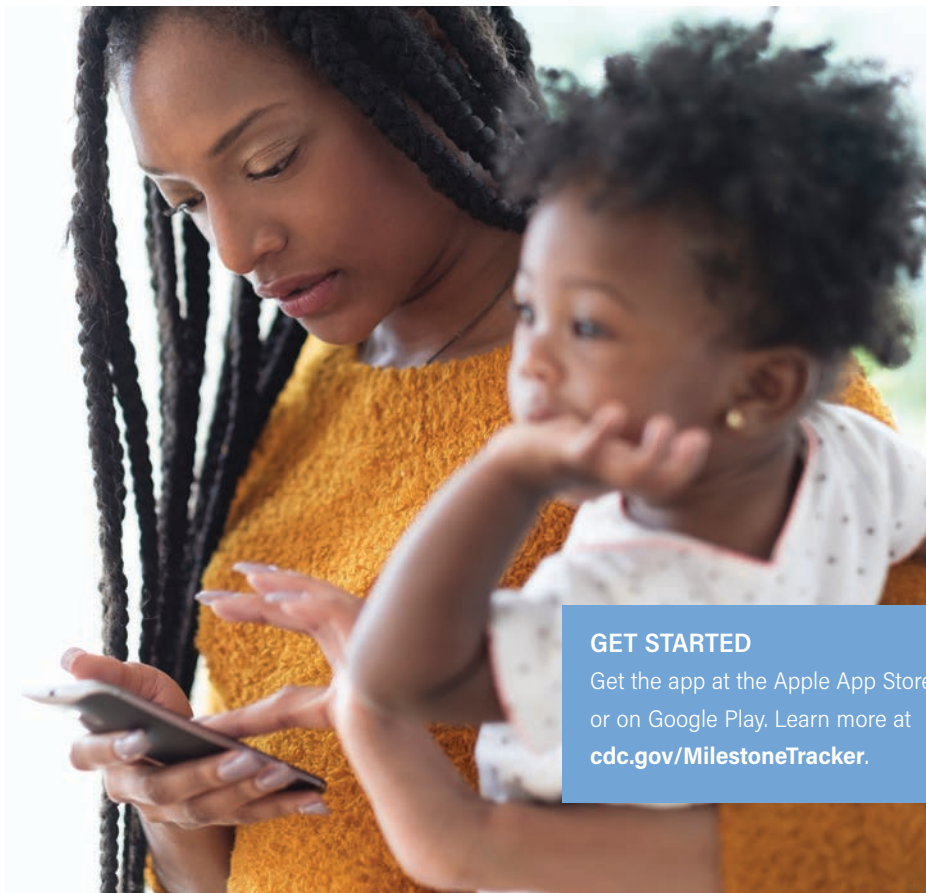
Babies and toddlers have lots of skills to learn by the time they start kindergarten. From 2 months to 5 years of age, children develop in predictable ways. Milestones around certain ages and stages can help your child's doctor check how your child is growing.

CHECKUP CHECKLIST

Between visits, you can check your child's growth. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) offers a free Milestone Tracker app. The app gives you:

- Checklists of growth targets by age, from 2 months through 5 years.
- A summary of your child's milestones to share with your doctor at well-child visits.
- Ideas for activities you can do at home.
- Tips for what to do if you're concerned.
- Reminders for appointments and screenings.

Checking your child's growth at home can help your pediatrician. If your child has a delay or setback, you can tell the doctor, act quickly, and make a big difference. Getting special services early can help children who need to catch up.



GET STARTED

Get the app at the Apple App Store or on Google Play. Learn more at cdc.gov/MilestoneTracker.

HSCSN Transportation Services

Are you in need of transportation this winter? HSCSN provides transportation to medical appointments, community programs and HSCSN sponsored events. Here is how:

1. Find out if the transportation you need is approved by HSCSN. If you are unsure, call your Care Manager.
2. Call Southeastrans at **1-866-991-5433**. Schedule your pick-up at least 24 hours before your appointment time.

3. Be on time. Your driver will wait only 10 minutes past the pick-up time.

4. When you finish your appointment, call Southeastrans at **1-866-991-5433** and they will let the driver know you are ready for pick-up.

5. Once you call for pick-up, a driver should arrive within one hour. If your driver is later than one hour, call Southeastrans.

How to Help Your Child Thrive

Caring for a child with a chronic illness can be overwhelming for the whole family. About 14 percent of U.S. students ages 3 to 21 have chronic or acute illnesses. Letting kids know they are not the only ones dealing with such problems can make them feel less alone. You can also remind them you will support and love them no matter what. This can help them cope better. Try some of these tips to help make things a little easier:

DO YOUR HOMEWORK

Learn as much as you can about your child's condition and possible treatments. This knowledge will help you and your child feel more in control of the present and the future.

HELP YOUR CHILD COPE

Children with chronic illnesses often have more stress than other kids. They may be dealing with a lot of medical visits or uncomfortable treatments. If you are concerned about your child's mood or behavior, talk with your child's doctor.

To help your child manage stress:

- Encourage children to express their feelings. Sadness, fear, frustration, and anger are common.
- Let your child know what to expect about upcoming doctor appointments or procedures.
- Get to know other children who are going through the same things.
- Help your child be more independent. For example, children with diabetes can learn to make good food choices. They can practice testing their blood sugar levels. And they can learn to manage insulin injections as they mature.

WORK WITH SCHOOL

To make sure your child succeeds in school, give the staff and teachers a written plan. It should detail daily care needs and an emergency plan. This plan can help with the individual education plan that the school may need to create for your child. See the article below for more tips on working with your school team.



Online Help

Find out about our community events and helpful resources on our website. You can find a provider, read the member handbook, follow us on social media, and more! Visit hschealth.org/health-plan.

PARTNER UP WITH YOUR CHILD'S SCHOOL

Maybe your child has attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) or autism. Or maybe your child has a learning or physical disability. These are real challenges. But you know your child is full of potential. And you want to see your child learn, grow, and reach that potential in the classroom.



That is why it is important to team up with your child's school. You can help your child get the supports and services needed for success. Use the tips listed here to partner with teachers, principals, and other specialists at school.

Team Up with Teachers

Meet with your child's teacher. Ask the teacher about any issues your child is having at school. This is a chance to share what you both are seeing at home and at school. You can talk about ways to help and keep in touch about progress.

In some cases, your child may qualify for special education services. But a diagnosis from a doctor is not enough. Your child must also have an educational evaluation. You can send the school a written request if you think your child needs evaluation. Keep a copy for your records.

Flu Can Hit Harder for Some Groups

Catching the flu can be more than fever and aches in some people. Children and people with other health issues can get sicker than otherwise healthy people. Other problems can also come up. They can develop pneumonia, bronchitis, and other infections. Getting the flu shot every year lowers the risk of these problems. People who need this extra protection include:

YOUNG CHILDREN

Children are more likely to have flu problems, especially if they have other health issues. Get children ages 6 months and older a flu shot every year.

PREGNANT WOMEN

Pregnancy can make it easier for you to have problems if you catch the flu. You can get the flu shot safely when you are pregnant. It also helps protect your baby for a few months after birth. You should get an inactivated flu vaccine. Ask your doctor or pharmacist for the right shot for you.

PEOPLE WITH CERTAIN ILLNESSES

The flu can make other health problems worse. People with asthma, heart problems, lung disease, or disorders of the blood, liver or kidneys can become dangerously sick. Get your flu shot as soon as you can, usually in October. You should still get the shot if it is later in the season. The flu season can last through the spring in some places.

PEOPLE IN LONG-TERM CARE

Adults and children who live in special care facilities can be hit harder by the flu. They often have weaker immune systems. They also live close to others, making it easier for germs to spread. Get the flu vaccine as soon as you can each year.

Roll Up Your Sleeve!

Flu shots are free with your HSC Health benefits. Schedule yours today! Call us at **202-467-2737** to learn more.



PARTNER UP WITH YOUR CHILD'S SCHOOL *continued*

Prepare for IEP Meetings

For children who get special education services, the school creates an individualized education program (IEP). This is a written plan to help your child meet certain goals. It also describes what your child needs to meet these goals. You are part of the team that creates the IEP and updates it each year.

Before the meeting, think about your child's strengths and weaknesses. What could help your child have a good school year? Jot down some notes. Bring them to the meeting so you can share ideas.

Get into a Positive Routine

The right routine can set the stage for a great day at school. Some kids do better when daily tasks are broken down into smaller steps. Others find it easier to follow a schedule that uses pictures as cues. Let teachers know what has worked well for your child.



Keep Your Benefits Call Today!

Is this the month you lose Medicaid eligibility? If you lose eligibility, you will not be able to:

take your child to the doctor; get medicine your child needs; use transportation services.

HSCSN can help so that you do not lose your medical benefits. Call us Monday through Friday between 8 a.m. and 5 p.m. at **202-467-2737**.



THE HSC HEALTH CARE SYSTEM

Health Services for Children
with Special Needs, Inc.

VICTOR FIELDS

Chief Executive Officer,
HSCSN EVP, Managed Care,
The HSC Health Care System

ERIC LEVEY, M.D.

Chief Medical Officer, HSCSN

ANNE CONWAY

Vice President, Care
Management, HSCSN

DENISE CHISOLM

Director of Outreach Programs and
Community Health Services,
Director, Enrollee Services, HSCSN

NADINE COY

Senior Director, Provider
Affairs, HSCSN

HSCSN complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

HSCSN Health Connection is published by Health Services for Children with Special Needs to provide general information. It is not intended to provide personal medical advice, which should be obtained directly from a physician. © 2018. All rights reserved. Printed in the U.S.A. Developed by StayWell.

For more information, visit: www.hschealth.org.

For reasonable accommodations, please call (202) 467-2708.

River Terrace Welcomes Families at Back-to-School Event

On September 5, 2018, The HSC Health Care System brought in the new school year at the River Terrace Educational Campus Back-to-School Day. Members of the External Affairs team passed out information about services that are offered by HSC. They also donated stuffed backpacks to parents and students! In October, Health Services for Children with Special Needs, Inc. (HSCSN) hosted two community events.

The Fit 4 Fall Adventure Day was at River Terrace Educational Campus. This adaptive sports and health workshop included obstacle courses and health vendors. Everyone enjoyed free lunch from DC Central Kitchen.

River Terrace Educational Campus is a special needs school. It serves students from second grade to adulthood. The HSC Health Care System is a partner with River Terrace Educational Campus for the 2018–19 school



year. We work together as part of the District of Columbia's Adopt-A-School Program. The Adopt-a-School Program began in 2015. It is a DC Public Schools initiative. Community partners and schools in the program share resources, plan programs, and work on donations. In the future, HSC will work with River Terrace to give the school time and resources that benefit its students.

If you do not speak and/or read English, please call 202-467-2737

between 7:00 a.m. and 5:30 p.m. A representative will assist you. English

Si no habla o lee inglés, llame al 202-467-2737 entre las 7:00 a.m. y las 5:30 p.m. Un representante se complacerá en asistirle. Spanish

የእንግሊዝኛ ቋንቋ መናገርና ማንበብ የማይችሉ ከሆነ ከጧቱ 7:00 ሰዓት እስከ ቀኑ 5:30 ባለው ጊዜ በስልክ ቁጥር 202-467-2737 በመደወል እርዳታ ማግኘት ይቻላል። Amharic

Nếu bạn không nói và/hoặc đọc tiếng Anh, xin gọi 202-467-2737 từ 7 giờ 00 sáng đến 5 giờ 30 chiều. Sẽ có người đại diện giúp bạn. Vietnamese

如果您不能講和/或不能閱讀英語，請在上午 7:00 到下午 5:30 之間給 202-467-2737 打電話，我們會有代表幫助您。Chinese

영어로 대화를 못하시거나 영어를 읽지 못하시는 경우, 오전 7시 00분에서 오후 5시 30분 사이에 202-467-2737 번으로 전화해 주시기 바랍니다. 담당 직원이 도와드립니다. Korean

Si vous ne parlez pas ou lisez l'anglais, s'il vous plaît appeler 202-467-2737 entre 7:00 du matin et 5:30 du soir. Un représentant vous aidera. French



This program is funded in part by the Government of the District of Columbia Department of Health Care Finance.

GOVERNMENT OF THE
DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR

Boletín informativo para familias con niños y adultos jóvenes con necesidades especiales de atención médica de HSCSN

Visítenos en línea en hschealth.org/health-plan

Lleve cuenta del crecimiento de su bebé con una aplicación de los CDC

Los bebés y niños pequeños tienen muchas habilidades para aprender al momento en que comienzan el jardín de infantes. De 2 meses a 5 años, los niños desarrollan de manera predecible. Hitos alrededor de ciertas edades y etapas pueden ayudar al médico de su niño a determinar cómo está creciendo su niño.

LISTA DE CHEQUEO

Entre las visitas, puede evaluar el crecimiento de su niño. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) ofrece una aplicación gratuita (Milestone Tracker) para seguir de cerca los hitos. La aplicación proporciona:

- Listas de verificación de metas de crecimiento por edad, a partir de los 2 meses hasta 5 años.
- Un resumen de los hitos de su niño para compartir con su médico en las visitas de niño sano.
- Ideas para actividades que puede hacer en casa.
- Consejos sobre qué hacer si algo le preocupa.
- Recordatorios para citas y pruebas.

Darle seguimiento al crecimiento de su niño en casa puede ayudar a su pediatra. Si su niño tiene un retraso o revés, puede decirle al médico, actuar con rapidez y hacer una gran diferencia. Recibir servicios especiales temprano puede ayudar a los niños que necesitan ponerse al día.



COMIENCE

Obtenga la aplicación en la Tienda App de Apple o en Google Play. prenda más en cdc.gov/MilestoneTracker.

Servicios de transporte de HSCSN

¿Necesita transporte este invierno? HSCSN proporciona transporte a citas médicas, programas comunitarios y eventos patrocinados por HSCSN. Así es cómo hacerlo:

1. Determine si el transporte que necesita está aprobado por HSCSN. Si no está seguro, llame a su administrador de atención.
2. Llame a Southeastrans al **1-866-991-5433**. Programe su recogida al menos 24 horas antes de la hora de su cita.

3. Sea puntual. Su conductor esperará solo 10 minutos después de la hora de recogida.
4. Cuando termine su cita, llame a Southeastrans al **1-866-991-5433** y le informarán al conductor que usted está listo para ser recogido.

5. Una vez que llame para que le recojan, un conductor debe llegar dentro de una hora. Si su conductor demora más de una hora, llame a Southeastrans.



UTILIZATION MANAGEMENT



Cómo ayudar a su niño a mejorar

Cuidar a un niño con una enfermedad crónica puede ser abrumador para toda la familia. Alrededor del 14 por ciento de los estudiantes estadounidenses en las edades de 3 a 21 años tienen enfermedades crónicas o agudas. Dejarles saber a los niños que no son los únicos lidiando con tales problemas puede hacerlos sentir menos solos. También usted puede recordarles que usted los apoyará y los amará no importa qué. Esto puede ayudarles a superar dificultades de mejor manera. Trate algunos de estos consejos para ayudar a hacer las cosas un poco más fáciles:

HAGA SU TAREA

Aprenda todo lo que pueda sobre la condición y posibles tratamientos. Este conocimiento le ayudará a usted y a su niño a tener más control del presente y del futuro.

AYUDE A SU NIÑO A SUPERAR DIFICULTADES

Los niños con enfermedades crónicas a menudo tienen más estrés que otros niños. Tal vez están lidiando con muchas visitas médicas o tratamientos incómodos. Si le preocupa el estado de ánimo o el comportamiento de su niño, hable con el médico de su niño.

Para ayudar a su niño a manejar el estrés:

- Aliente a los niños a expresar sus sentimientos. Tristeza, miedo, frustración e ira son comunes.
- Hágale saber a su niño qué esperar acerca de las próximas citas o procedimientos médicos.
- Conozca a otros niños que están pasando por lo mismo.
- Ayude a su niño a ser más independiente. Por ejemplo, los niños con diabetes pueden aprender a hacer buenas elecciones de comida. Pueden practicar tomándose sus niveles de azúcar en la sangre. Y ellos pueden aprender a manejar inyecciones de insulina según maduran.

TRABAJE CON LA ESCUELA

Para asegurarse de que su niño tenga éxito en la escuela, deles al personal y maestros un plan escrito. El mismo debe detallar las necesidades de cuidado diario y un plan de emergencia. Este plan puede ayudar con el plan de educación individual que la escuela tenga que crear para su niño. Consulte el artículo a continuación para obtener más consejos sobre cómo trabajar con su equipo escolar.



Ayuda en línea

Entérese de nuestros eventos comunitarios y recursos útiles en nuestro sitio web. ¡Usted puede encontrar un proveedor, leer el manual para miembros, seguirnos en las redes sociales, y más!

Visite hshealth.org/health-plan.

COLABORE CON LA ESCUELA DE SU NIÑO

Tal vez su niño tiene un trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH) o autismo. O tal vez su niño tiene una discapacidad de aprendizaje o física. Estos son retos reales. Pero usted sabe que su niño tiene mucho potencial. Y quiere ver a su niño aprendiendo, creciendo y alcanzando ese potencial en el salón de clases.



Por eso es importante colaborar con la escuela de su niño. Puede ayudar a su niño a recibir los apoyos y servicios necesarios para el éxito. Utilice los consejos enumerados aquí para colaborar con maestros, directores y otros especialistas en la escuela.

Forme un equipo con los maestros

Reúnase con el maestro de su niño. Pregúntele al maestro sobre cualquier problema que su niño tiene en la escuela. Esta es una oportunidad para compartir lo que ambos están viendo en casa y en la escuela. Puede hablar sobre formas de ayudar y mantenerse en contacto sobre el progreso.

En algunos casos, su niño puede calificar para servicios de educación especial. Pero un diagnóstico de un médico no es suficiente. Su niño también debe recibir una evaluación educativa. Puede enviarle a la escuela una solicitud por escrito si cree que su niño necesita una evaluación. Guarde una copia para sus expedientes.

La gripe puede pegarle más fuerte a algunos grupos

Contagiarse con la gripe puede ser más que fiebre y dolores en algunas personas. Niños y personas con otros problemas de salud pueden enfermarse más que personas saludables. Otros problemas también pueden surgir. Pueden desarrollar neumonía, bronquitis y otras infecciones. Recibir la vacuna contra la gripe cada año reduce el riesgo de estos problemas. Personas que necesitan esta protección adicional incluyen:

NIÑOS PEQUEÑOS

Los niños son más propensos a tener problemas de gripe, especialmente si tienen otros problemas de salud. Asegúrese de que niños de 6 meses y mayores reciban una vacuna contra la gripe cada año.

MUJERES EMBARAZADAS

El embarazo puede hacer más fácil tener problemas debido a contagio de gripe. Puede recibir la vacuna contra la gripe con seguridad cuando está embarazada. También ayuda a proteger a su bebé por unos meses después

del nacimiento. Debes recibir una vacuna contra la gripe inactivada. Consulte con su médico o farmacéutico para determinar la vacuna correcta para usted.

PERSONAS CON CIERTAS ENFERMEDADES

La gripe puede empeorar otros problemas de salud. Personas con asma, problemas del corazón, enfermedades pulmonares o trastornos de la sangre, hígado o los riñones pueden enfermarse peligrosamente. Reciba su vacuna contra la gripe tan pronto como pueda, generalmente en octubre. Reciba la vacuna aun si es más tarde en la temporada. La temporada de gripe puede durar hasta la primavera en algunos lugares.

PERSONAS EN CUIDADO A LARGO PLAZO

Adultos y niños que viven en instalaciones de atención especial pueden afectarse por la gripe. Ellos a menudo tienen un sistema inmunológico más débil. Ellos también viven próximos a otras personas, lo que hace más fácil que los gérmenes se propaguen. Reciba la vacuna contra la gripe tan pronto como pueda cada año.



¡Enrólese la manga!

Las vacunas contra la gripe son gratis con sus beneficios de HSC Health ¡Programe la suya hoy! Llámenos al 202-467-2737 para aprender más

COLABORE CON LA ESCUELA DE SU NIÑO *continuación*

Prepárese para las reuniones del IEP

Para los niños que reciben servicios de educación especial, la escuela crea un programa de educación individualizado (IEP, por sus siglas en inglés). Esto es un plan escrito para ayudar a su niño a alcanzar ciertas metas. También describe lo que su niño necesita para alcanzar estas metas. Usted es parte del equipo que crea el IEP y lo actualiza cada año.

Antes de la reunión, piense en las fortalezas y debilidades de su niño. ¿Qué podría ayudar a su niño a tener un buen año escolar? Escriba algunas notas. Tráigalas a la reunión para que pueda compartir ideas.

Siga una rutina positiva

La rutina correcta puede preparar el escenario para un gran día en la escuela. A algunos niños les va mejor cuando las tareas diarias se dividen en pasos más pequeños. A otros les resulta más fácil seguir un horario que usa imágenes como señales. Hágalos saber a los maestros lo que ha funcionado bien para su niño.



Mantenga sus beneficios ¡Llame hoy!

¿Es este el mes en que pierde la elegibilidad de Medicaid? Si pierde elegibilidad, no puede:

llevar a su niño al médico; obtener medicina que su niño necesita; utilizar servicios de transporte.

HSCSN puede ayudar para que usted no pierda sus beneficios médicos.

Llámenos de lunes a viernes entre 8 a.m. y 5 p.m. al **202-467-2737**.



THE HSC HEALTH CARE SYSTEM

Health Services for Children with Special Needs, Inc.

VICTOR FIELDS

Director Ejecutivo,
HSCSN EVP, Managed Care,
The HSC Health Care System

ERIC LEVEY, M.D.

Director Médico, HSCSN

ANNE CONWAY

Vice Presidenta, Administración
de Atención, HSCSN

DENISE CHISOLM

Director de programas de alcance y
servicios de salud comunitaria,
Directora de Servicios para
beneficiarios, HSCSN

NADINE COY

Directora Sénior, Asuntos relacionados
con proveedores, HSCSN

HSCSN cumple con las leyes federales concernientes a derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

HSCSN Health Connection es publicado por Health Services for Children with Special Needs para proporcionar información general. No está destinado a proporcionar consejo médico personal, que debería obtenerse directamente de un médico. © 2018. Todos los derechos reservados. Impreso en los EE. UU. Desarrollado por StayWell.

Para más información visite: www.hschealth.org.

Para adaptaciones razonables, por favor llame al (202) 467-2708.



Printed on Recyclable Paper

548M

River Terrace da la bienvenida a familias en el evento de regreso a la escuela

El 5 de septiembre de 2018, HSC Health Care System llevó Día de Regreso a la Escuela a River Terrace Educational en el nuevo año escolar. Miembros del equipo de Asuntos Exteriores compartieron información sobre los servicios ofrecidos por HSC. Ellos también donaron mochilas equipadas a los padres y estudiantes. En octubre, HealthServices for Children with Special Needs, Inc. (HSCSN)

organizó dos eventos comunitarios. El Día Fit 4 Fall Adventure se realizó en River Terrace Educational Campus. Este taller de deportes adaptados y salud incluyó cursos de obstáculos y comerciantes de salud. Todos disfrutaron almuerzo gratis de DC Central Kitchen.

River Terrace Educational Campus es una escuela de necesidades especiales. Sirve a estudiantes desde segundo grado hasta la edad adulta. HSC Health Care System es socio de River Terrace Educational Campus



para el año escolar 2018–19. Trabajamos juntos como parte del Programa Adopta-una-escuela del Distrito de Columbia. El Programa Adopta-una-escuela comenzó en el 2015. Es una iniciativa de escuelas públicas de DC. Socios de la comunidad y escuelas en el programa comparten recursos, planes de programas y trabajan en donaciones. En el futuro, HSC trabajará con River Terrace para brindarle tiempo y recursos a la escuela que benefician a sus estudiantes.

If you do not speak and/or read English, please call 202-467-2737

between 7:00 a.m. and 5:30 p.m. A representative will assist you. English

Si no habla o lee inglés, llame al 202-467-2737 entre las 7:00 a.m. y las 5:30 p.m. Un representante se complacerá en asistirle. Spanish

የእንግሊዝኛ ቋንቋ መናገርና ማንበብ የማይችሉ ከሆነ ከጧቱ 7:00 ሰዓት እስከ ቀኑ 5:30 ባለው ጊዜ በስልክ ቁጥር 202-467-2737 በመደወል እርዳታ ማግኘት ይችላሉ። Amharic

Nếu bạn không nói và/hoặc đọc tiếng Anh, xin gọi 202-467-2737 từ 7 giờ 00 sáng đến 5 giờ 30 chiều. Sẽ có người đại diện giúp bạn. Vietnamese

如果您不能講和/或不能閱讀英語，請在上午 7:00到下午 5:30之間給 202-467-2737 打電話，我們會有代表幫助您。Chinese

영어로 대화를 못하시거나 영어를 읽지 못하시는 경우, 오전 7시 00분에서 오후 5시 30분 사이에 202-467-2737번으로 전화해 주시기 바랍니다. 담당 직원이 도와드립니다. Korean

Si vous ne parlez pas ou lisez l'anglais, s'il vous plaît appeler 202-467-2737 entre 7:00 du matin et 5:30 du soir. Un représentant vous aidera. French



This program is funded in part by the Government of the District of Columbia Department of Health Care Finance.



GOVERNMENT OF THE DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR