

Un boletín semanal para familias de Pediatría del Desarrollo y Comportamiento (DBP) en el Centro Médico de Boston durante la Distancia Social COVID-19



¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

El gobernador Baker ha anunciado que las escuelas de MA estarán cerradas por el resto del año escolar 2019-2020 y los programas de cuidado de niños que no sean de emergencia se cerrarán hasta el 29 de Junio. El aprendizaje remoto continuará, y pronto habrá más detalles sobre el cierre de las escuelas. Consulte nuestros recursos en este boletín (apoyo de tutoría / tutoría a continuación y más en la página 3) para obtener apoyo académico.

ACTIVIDAD

¡Esta semana, pruebe esta divertida "pintura de tiza" que puede hacer en casa con algunos ingredientes comunes para el hogar! Mezcle 1 taza de harina con 1 taza de agua y 1 cucharada de jabón de lavar platos. Vierta la mezcla líquida en un molde para panecillos, una bandeja para cubitos de hielo o tazas y mezcle los colorantes de alimentos que prefiera. Puedes usar un pincel o una esponja para pintar. Esta pintura líquida se secará en superficies con una apariencia de tiza.

Notas: Aunque esto contiene jabón, es desordenado. Recomendamos crear sus obras maestras en la cocina o afuera en su patio o al frente de su casa (si puede hacerlo con seguridad). No recomendamos jugar en la bañera con esto, ya que la mezcla contiene harina y podría obstruir la plumería.



RECURSO

CovED es una comunidad de estudiantes universitarios de algunos de los mejores colegios / universidades de los Estados Unidos que están interesados en apoyar a los estudiantes de K-12 a la luz de la pandemia de COVID-19. CovEd brinda apoyo a los estudiantes, incluyendo tutoría académica gratuita, preparación universitaria y tutoría personalizada, junto con links a recursos académicos adicionales. ¡Visite coved.org para obtener más información e inscribirse con un mentor!

NOTICIAS SEMANALES DE DBP

AA medida que Abril sigue trayendo luchas y nuestras órdenes de quedarse en casa continúan, es posible que su hijo se esté inquietando en casa. Una forma divertida y atractiva de liberar la tensión y el estrés, equilibrar la energía y mejorar las habilidades motoras finas y gruesas es el movimiento. Hemos reunido algunos recursos excelentes que harán que todos se muevan a través del yoga, la música o el baile en casa.

- **Cosmic Kids Yoga:** youtube.com/user/CosmicKidsYoga
- **Zensational Kids:** zensationalkids.com
- **GoNoodle:** gonoodle.com
- **Yoga Ed:** yogaed.com/school-closures

Además, música y organizar una fiesta familiar de baile en la cocina siempre es una buena manera de ejercer algo de energía y mejorar el estado de ánimo de todos!

BIENESTAR



ASK AN EXPERT

Maria Trozzi, M.Ed, ofrece sugerencias prácticas para adultos que luchan sobre qué decirles a sus hijos durante este tiempo incierto.

- 1. Sus hijos están prestando atención activamente a cómo se siente, habla y se comporta. Incluso los niños muy pequeños lo miran primero para saber si deben preocuparse o no. Es útil hablar con otro adulto atento sobre sus sentimientos (fuera del alcance del oído de los niños): Recordarte a ti mismo en otros momentos de tu vida cuando te has sentido ansioso e inseguro sobre el futuro puede ser tranquilizador.*
- 2. Crea una rutina para el día. Arme un cronograma que incluya tiempo para jugar, descansar, hacer ejercicio, pantallas y familia.*
- 3. Limite su propio acceso a la cobertura de los medios. La información, cuando se entrega con calma y por una fuente confiable, generalmente nos ayuda a sentirnos más en control. Dicho esto, una dieta constante de noticias, 24/7, crea su propia capa de estrés. Decida cuándo y con qué frecuencia obtendrá su información de fuentes de medios.*
- 4. Hable con sus hijos sobre los cambios solo porque afectan la vida cotidiana de su familia. Conocer las nuevas reglas del camino para esta experiencia familiar única es importante. Las explicaciones simples son las mejores. Es útil dejar que los niños hagan preguntas a medida que surgen, en lugar de incitarlos o asumir sus sentimientos.*
- 5. El desarrollo importa. La forma en que su hijo comprende y reacciona a la nueva información suya variará, pero su edad y etapa ayudarán a guiarlo a comprender sus reacciones.*
- 6. Considere el maratón, no el sprint. Los primeros días y semanas de la crisis reunieron enormes cantidades de energía (aunque ansiosas) en todos nosotros. Espero que muy pronto sentiremos colectivamente como si hubiéramos topado con un "muro de agotamiento" a medida que resolvamos cómo mantener cambios difíciles, si no aparentemente imposibles, en la vida de nuestras familias, sin importar cuánto duren estos cambios.*
- 7. Cuidarnos ahora parece prudente. Hoy, practique la higiene del sueño saludable, la respiración consciente (cinco minutos al día es todo lo que se necesita), mueva nuestros cuerpos, descansen nuestras mentes, use la tecnología para conectarse con otros, descubra formas de reír, encuentre el significado en el sacrificio.*

Para ver el artículo completo, visite bu.edu/articles/2020/how-to-talk-to-kids-about-coronavirus.

Puede contactar a Maria Trozzi en mariatrozzi@hotmail.com.

NOTICIAS SEMANALES DE DBP

RECURSOS

Boston Medical Center está aquí para ayudarlos durante este momento difícil. Consulte nuestra nueva hoja de cálculo de recursos, que tiene enlaces a aprendizaje en línea, historias sociales, programas de música / animales / estado físico, clases en vivo en línea y más. Vea la segunda pestaña para comidas gratuitas y servicios financieros en todo Massachusetts. Esta hoja de cálculo está disponible en varios idiomas y se actualizará continuamente a medida que haya nuevos recursos disponibles.

**[tinyurl.com/
CoronaResourcesBMC](https://tinyurl.com/CoronaResourcesBMC)**

Sabe algo para agregar? Correo electrónico autismprogram@bmc.org con sugerencias.



CLINIC

*Los médicos de desarrollo y la pediatría conductual están disponibles por teléfono / Zoom para consultas y consultas de telesalud. Llámenos al **617-414-4841** si tiene alguna pregunta o necesita ayuda. Para crear una cuenta Zoom gratuita, visite zoom.us/signup.*

NUESTROS CLÍNICOS

Marilyn Augustyn, MD

Naomi Steiner, MD

Arathi Reddy, DO

Ana Carolina Sanchez, MD

Jodi Santosuosso, NP

Rachel Amgott, NP

Christina Lazdowsky, NP

Mei Elansary, MD

Alyssa King, PhD

Ana Treadaway, MD

Mediatrix Mbamalu, MD

Christine McGivney, DO

ACERCA DE ESTE BOLETÍN INFORMATIVO

Este boletín es traído por el Programa de Autismo en el Boston Medical Center, un programa de apoyo familiar de Pediatría del Desarrollo y Comportamiento. Estamos comprometidos a apoyar a cualquier familia de DBP durante este tiempo, independientemente del diagnóstico. ¡No dude en comunicarse y síganos en las redes sociales para obtener más consejos e información!



BMC.org/autism
autismprogram@bmc.org
tinyurl.com/ASDlistserv



@The Autism Program at
Boston Medical Center



@BMCAutismProgram