

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?

A partir del 6 de mayo, los residentes de Massachusetts (excepto los niños menores de 2 años y las personas con ciertas condiciones médicas) deben usar una máscara o un paño que cubra la nariz y la boca al salir. Las ciudades y pueblos pueden imponer multas por no usar una máscara en público.

ACTIVIDAD

La actividad de esta semana requiere solo 2 ingredientes y es muy fácil de preparar. La próxima vez que planee cocinar garbanzos, drene el agua de la lata en un tazón y agregue 1/4 cucharadita de salsa tártara. Bata los 2 ingredientes con una batidora durante 10 minutos, agregando colorante para alimentos si lo desea. Mientras bate, pequeños picos comenzarán a formarse y se convertirán en una sustancia similar a una nube llamada "Aquafaba". Agregue cucharas, cucharas de helado, pequeños recipientes y cualquier otra cosa que tenga a mano. A sus hijos les encantará jugar con él, va a ser un poco desordenado pero es técnicamente comestible y divertido... ¡Disfrútenlo!



@notsosupermom_vs_society

Cómo usar, lavar, y remover la mascarila

La CDC recomienda usar mascarillas de tela en sitios públicos donde otras medidas de distanciamiento social son difíciles de mantener (ejemplo supermercados y farmacias), especialmente en áreas de la comunidad donde existe riesgo de transmisión elevado.

<p>① Lavar las manos Antes de colocarse su mascarilla es importante lavarse las manos con agua y jabón</p> 	<p>② Ajuste Debe de asegurar la mascarilla con los lazos de manera que quede ajustada en ambos lados.</p> <p>No huecos!</p> 
<p>③ Cobertura Asegurese de que le cubra la nariz y la boca</p> 	<p>④ Trate de no tocarla No toque la mascarilla con sus manos mientras la tenga puesta</p> 
<p>⑤ Usela en Público Siempre use la mascarilla alrededor de otros para reducir la propagación de gérmenes</p> 	<p>⑥ Remueva la mascarilla desde atras Evite tocar el frente de la mascarilla al removerla</p> 

@masktransit

RECURSO

Con estas nuevas órdenes para usar máscaras en público, surgen posibles desafíos para los miembros más jóvenes de nuestra comunidad y para aquellos con discapacidades. Para obtener ayuda, revise estos recursos sobre el uso y cuidado de la mascarilla. También encontrará información sobre el uso y cuidado de la mascarilla y cómo enseñar a los niños a usarlas correctamente.

Máscaras en MA: mass.gov/news/wear-a-mask-in-public
 Información general sobre la mascarilla: masktransit.org
 Haz tu propia mascarilla: tinyurl.com/makemaskCDC
 Historia social para niños: tinyurl.com/FaceMaskSS
 Completos de "Cómo usar, lavar y remover la mascarilla" (en varios idiomas): tinyurl.com/maskgraphics

NOTICIAS SEMANALES DE DBP

PREGUNTE A UN EXPERTO

Olivia Weinstein MS, RD, LDN y Kate Donovan, MS, RD, LDN de BMC Teaching Kitchen comparten algunos consejos y recetas para cocinar y nutrirse.

Muchos niños son "selectivos con sus comidas". Esto puede ser difícil, especialmente cuando los viajes a la tienda de comestibles son limitados. ¡Use este tiempo extra en casa para ayudar a los niños a explorar nuevos alimentos y sabores! Aquí hay algunos consejos para ayudar a que la hora de comer sea un poco más fácil.

CONSEJOS PARA PADRES

1. **Cocina con los Niños!** Los niños que ayudan a preparar la comida estarán más dispuestos a probar lo que crearon. ¡Ofrecemos una clase de Zoom para niños todos los martes de 12-12:30 pm gratis! Regístrese en línea en el siguiente enlace.
2. **¡Limite el azúcar!** Use la fruta como endulzante en recetas (compota de manzana sin azúcar, plátano, frutos rojos congelados).
3. **Escoja ingredientes simples!** Use ingredientes similares de diferentes maneras para evitar los viajes al supermercado y ayudar a los niños a explorar los alimentos. Si no les gustan las zanahorias crudas, pruébalas cocidas, mezcladas con puré de papas o arroz, en sopas o guisos, asadas, mezcladas en salsas o batidos, y a diferentes temperaturas.
4. **Controle las opciones!** Ofrezca a sus hijos "esto" o "aquello" en lugar de preguntar "¿quieres esto?" O "¿qué quieres?". Por ejemplo, en lugar de preguntar "¿quieres brócoli para la cena" o "¿qué verdura deberíamos tener?", Pregunte "¿quieres brócoli o zanahorias para la cena"? Este tipo de pregunta le permite a su hijo tener una opción mientras le exige que coma sus verduras.

CONSEJOS PARA NIÑOS

1. **¡Sea creativo!** Crear nombres divertidos para nuevos alimentos como "Espinacas tontas", "Remolachas de Batman" o "Guisantes de princesa" puede ayudar a los niños a entusiasmarse con los nuevos alimentos. Use cortadores de galletas para hacer nuevos alimentos en formas divertidas o haga paletas o sorbete para probar nuevas frutas.
2. **Sumergir, Sumergir, Crujido!** Intente sumergir verduras y frutas nuevas en su aderezo o salsa favorita. ¡La salsa picante ranch, el ketchup y el yogur son los favoritos que los niños más!



HELADO DE PLÁTANO

- **Ingredientes:** 2 plátanos congelados, 1/4 taza de leche (leche de soya, almendras o leche de vaca), coberturas opcionales (canela, cacao en polvo, mantequilla de nueces)
- **Instrucciones:** Pele y corte los plátanos en pedazos. Después póngalos a congelar en un recipiente hermético y deje que se congelen durante al menos 4 horas. Una vez estén congelados, mezcle el plátano y la leche en una licuadora o procesador de alimentos. Si es demasiado espeso, agregue un poco más de leche. ¡Disfrute de inmediato y acompañe con sus ingredientes favoritos!

BANANA OAT COOKIES

- **Ingredientes:** 2 plátanos, 1.5 tazas de avena, 1/2 taza de mantequilla de nueces (maní, almendra o girasol), 1/4 taza de pasas, chispas de chocolate o nueces (opcional)
- **Instrucciones:** Precaliente el horno a 350 grados F. Coloque una hoja de papel para hornear sobre una bandeja para hornear. Triture el plátano. Combine la avena, la mantequilla de nuez y los ingredientes en un tazón grande y mezcle bien. Coloque 1 cucharada colmada de masa sobre la bandeja para hornear y hornee durante 10 minutos (o hasta que estén doradas).

Para obtener más información sobre BMC Teaching Kitchen, incluidas recetas y clases en línea, visite:

bmc.org/nourishing-our-community/teaching-kitchen

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