

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

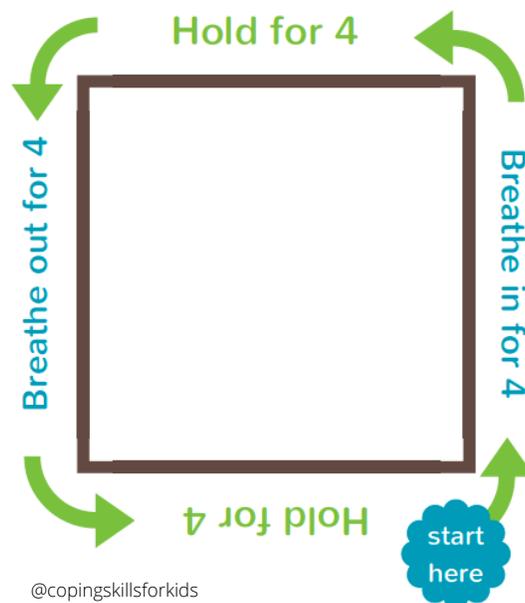


¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

El alcalde de Boston, Marty Walsh, emitió un toque de queda recomendado de 9 pm a 6 am para todos los residentes, aparte de los trabajadores esenciales. También del alcalde Walsh: cualquier persona mayor de 2 años debe usar una máscara o una cubierta facial (pañuelo, bufanda, etc.) cuando esté afuera. Esta guía comienza el lunes 6 de abril y durará al menos hasta el 4 de mayo.

ACTIVIDAD

Actividad de atención rápida: comience en la parte inferior derecha del cuadrado. Inhale cuatro veces mientras traza el primer lado del cuadrado. Contenga la respiración durante cuatro conteos mientras traza el segundo lado del cuadrado. Exhale durante cuatro conteos mientras traza el tercer lado del cuadrado. Contenga la respiración durante cuatro conteos mientras traza el lado final del cuadrado. ¡Acabas de completar una respiración profunda! Para más formas y visuales, mira: copingskillsforkids.com/blog/using-shapes-to-teach-deep-breathing



@wideopenschool

RECURSO

Wide Open School es una colección gratuita de experiencias de aprendizaje en línea para niños, comisariada por los editores de Common Sense. Cuenta con contenido de más de 25 socios, incluidos PBS, National Geographic, Scholastic y más. Las colecciones de contenido incluyen recursos para los grados PreK-5 y 6-12, junto con horarios e ideas para estudiantes de educación especial. Visítelos en línea en wideopenschool.org.

wideopenschool.org.

NOTICIAS SEMANALES DE DBP

Padres y cuidadores, ¿cómo les va?

Estos son tiempos sin precedentes con muchos altos y bajos. Queremos compartir un recordatorio amable que está bien si algunos días son geniales y otros son realmente difíciles. Está bien si su hijo tiene mucho más tiempo frente a la pantalla de lo habitual. Está bien que la ropa o los platos esperen hasta mañana.

Está bien sentir **TODOS** los sentimientos.

Todos estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo y no hay formas correctas o incorrectas de ser durante una pandemia global: todos estamos en modo de supervivencia. Esperamos que entre el desorden y el caos encuentres algunos momentos de tontería, calma y paz con tu familia, y que sepas que siempre estamos aquí para ti.

VERIFICACIÓN DE BIENESTAR



PREGUNTE A UN EXPERTO

Lucie Dufresne, MS Ed, BCBA, LABA, comparte algunos consejos y trucos para evitar / manejar problemas de comportamiento mientras los niños (y) adultos están cerca.

- Primero, recuerde que esto es difícil para todos, tanto para usted como para sus hijos. **Sé amable el uno con el otro y contigo mismo.** Haga que todos practiquen buenos modales y un lenguaje amable.
- **Los niños hacen muchas cosas que son buenas y correctas. Presta más atención a esas cosas que a lo que están haciendo, eso está mal.** Es muy natural notar lo que no le gusta, pero deje pasar algunas de estas cosas menores y, en su lugar, señala y elogie las cosas que sus hijos están haciendo que son buenas y correctas. Una buena relación es alabar 4 veces por cada vez que corrija.
- **Se necesitan dos personas para tener una discusión.** Aléjese cuando se sienta tenso y vuelva a la discusión cuando haya tenido la oportunidad de pensar las cosas sin el calor de la emoción.
- Los niños no son lectores de la mente. Si le **dice a sus hijos exactamente lo que quiere de ellos**, será más probable que cumplan con sus expectativas.
- Si trabaja desde casa y tiene sus propios compromisos laborales, **crea una señal para sus hijos que les permita saber cuándo está disponible y cuándo no.** Enséñeles qué significan estas señales y cómo usarlas. **Se consistente.** No permita que sus hijos lo interrumpen cuando su letrero "No molestar" esté activado. Asegúrese de que haya tiempo suficiente para que las interrupciones estén bien, y felicite a sus hijos cuando se acerquen a usted durante ese tiempo.
- Es posible que sus hijos lo necesiten para **ayudarlos a mantenerse regulados.** Este es un momento en el que la ansiedad es alta para todos, incluso para los niños. Aprenda a reconocer cuándo las acciones de su hijo son el resultado de sentirse abrumado. Desarrolle algunas rutinas a través de las cuales pueda guiar a su hijo que lo ayuden a calmarse.

HERRAMIENTAS PARA LA REGULACIÓN DE EMOCIONES

Zonas de Regulación:: zonesofregulation.com/distance-learning-resources

Mindfulness: nytimes.com/guides/well/mindfulness-for-children

Yoga: youtube.com/user/CosmicKidsYoga

Movimiento: gonoodle.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 Elensary, 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