

*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?

*Los casos de COVID-19 en Massachusetts están alcanzando niveles más bajos que antes, y según un modelo del grupo **COVID Act Now**, en Massachusetts estamos en camino de contener el virus, si continuamos con nuestras medidas de seguridad. A medida que el estado continúa reabriéndose (¡la Fase 3 llegará pronto!), manténgase a usted y a su familia a salvo usando una máscara cuando salga de su casa, imite las reuniones y quédese en casa lo más que pueda.*

## ACTIVIDAD

*Pruebe esta divertida y festiva actividad de pintura de fuegos artificiales esta semana para fomentar el espíritu festivo en su hijo. Todo lo que necesita es un poco de pintura, papel y un tubo de papel higiénico o de papel toalla. Corte hendiduras de 1 pulgada alrededor del fondo del tubo para que su hijo las sumerja en pintura y selle en el papel para crear una pintura de "fuegos artificiales". ¡También puedes agregar brillo para fuegos artificiales brillantes! Si la idea de los fuegos artificiales le causa ansiedad a su hijo, diríjase a la página 3 del boletín de esta semana para obtener una útil historia social de fuegos artificiales.*



## BIENESTAR

*El estrés puede tener un gran impacto en nuestra capacidad para dormir bien, lo cual es vital para el cuerpo y una mente saludables. Para ayudar a las personas a relajarse y promover una sensación de calma al final del día, "Audible" ofrece una colección de historias gratuitas, meditaciones guiadas, sonidos relajantes y consejos para dormir. Visítelos en [audible.com/ep/sleep](https://audible.com/ep/sleep). Los miembros de "Audible" pueden acceder a contenido adicional, o si lo desea puede probar la aplicación de forma gratuita por 30 días. Si su hijo tiene dificultades para dormir ahora que está amaneciendo más tarde, ¡vea la página 2 para una útil historia social!*



# NOTICIAS SEMANALES DE DBP

## RECURSO

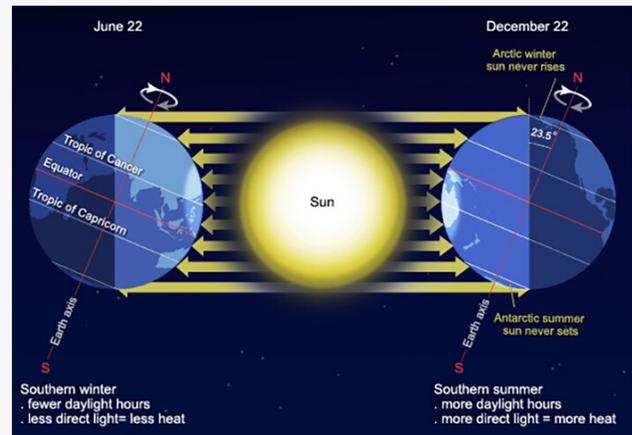
## HISTORIAS SOCIALES DEL VERANO

*Esta semana estamos destacando algunas historias sociales útiles sobre los desafíos comunes que enfrentan nuestros jóvenes durante los meses de verano. Estas historias completas están disponibles para descargar de forma gratuita en [bmc.org/autism](https://bmc.org/autism).*

### NOCHES DE VERANO



Durante el verano, el sol se queda fuera más tarde. Puede ser difícil conciliar el sueño a la hora de acostarse porque todavía hay luz afuera.



El sol permanece fuera más tarde en el verano porque la tierra está inclinada hacia el sol. ¡Entonces, tenemos más días para pasar afuera y jugar con nuestras familias y amigos!



Aunque todavía hay luz cuando es hora de comenzar mi rutina de acostarse, es importante que me acueste cuando mi familia lo diga. ¡Dormir bien por la noche me ayudará a mantenerme saludable y tener suficiente energía para el día siguiente!



Cuando tengo problemas para dormir por la noche, puedo asegurarme de que mis cortinas estén cerradas, puedo voltearme, abrazar a mis peluches y leer tranquilamente. Acostarse tranquila y calmadamente me ayudará a conciliar el sueño.

# NOTICIAS SEMANALES DE DBP

## RECURSO

## HISTORIAS SOCIALES DEL VERANO



### FUEGOS ARTIFICIALES



En todo el mundo, las personas usan fuegos artificiales para celebrar eventos importantes de la historia. ¡Aquí en Estados Unidos, los usamos para celebrar el 4 de Julio o el Año Nuevo!



A algunas personas les gustan los fuegos artificiales y a otras no. ¡Ambos están bien! A algunas personas les gustan los destellos brillantes que producen los fuegos artificiales y otras no. ¡Esto está bien! A algunas personas les gustan los ruidos fuertes que hacen los fuegos artificiales y otras no. ¡Eso está bien! Es importante que se sienta tranquilo y seguro. Puede ser útil contarle a un padre o adulto cómo se siente con los fuegos artificiales.



Los fuegos artificiales son pequeños cohetes que se encienden en llamas y se lanzan al cielo por la noche. Una vez que se elevan lo suficiente, explotan y crean colores y sonidos emocionantes para que todas las personas las disfruten



Los fuegos artificiales pueden ser ruidosos y atemorizantes cuando se escucha el estallido repentino de uno explotando. A la mayoría de las personas les gusta ver y escuchar los fuegos artificiales, pero no a todos. Las mascotas y otros animales pueden asustarse fácilmente por ellos. Algunas personas pueden encontrar que son muy ruidosas.



Si me siento asustado por los fuegos artificiales, puedo quedarme adentro de la casa. Cerrar las cortinas y las persianas puede ayudar con los brillantes destellos de luz que emiten los fuegos artificiales. Incluso cuando estoy adentro todavía puedo escuchar los fuegos artificiales. Si me siento ansioso puedo ponerme auriculares/audífonos, escuchar música o ver televisión, puede ayudarme a mantenerme relajado.

# 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](mailto:autismprogram@bmc.org) con sugerencias.*



*Nuestro programa de autismo está organizando una serie virtual quincenal para padres y cuidadores de pacientes que son atendidos en BMC. Las sesiones se llevarán a cabo a través de Zoom y son dirigidas por personal y oradores invitados que cubrirán diferentes temas de interés y responderán a las preguntas de los padres. Para ver la lista de temas y registrarse, visite: [tinyurl.com/DBPparentgroups](https://tinyurl.com/DBPparentgroups).*

## 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](https://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](https://BMC.org/autism)  
[autismprogram@bmc.org](mailto:autismprogram@bmc.org)  
[tinyurl.com/ASDlistserv](https://tinyurl.com/ASDlistserv)



@The Autism Program at  
Boston Medical Center



@BMCAutismProgram