

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

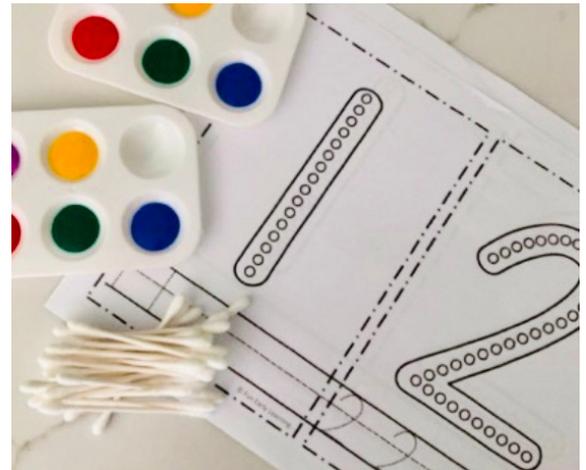


¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

Recientemente, El Centro para el Control de Enfermedades (CDC) anuncio una moratoria de desalojo temporal para quienes paguen el alquiler de la vivienda hasta fines de 2020. Esto significa que los inquilinos que tienen dificultades para pagar el alquiler debido a la pandemia de COVID-19 no pueden ser desalojados. La moratoria se aplica a las personas que ganan menos de \$99,000 por año o parejas casadas que ganan menos de \$198,000 por año. Si cree que podría calificar, le recomendamos que consulte la plantilla de carta aquí para ayudarlo a redactar una carta para su arrendador.

ACTIVIDAD

La actividad de esta semana es presentada por @leangreenmamachine, ¡y es excelente para Volver al aprendizaje! Lo más probable es que tenga todos los materiales en casa, que incluyen: q-tips, papel y pintura. Trace letras, formas, números o el nombre de su hijo en papel. Coloque un lienzo de pinturas en una bandeja, cartón o cualquier recipiente que desee y pídale a su hijo que sumerja las puntas en el color que desee y complete las letras, números o formas delineadas que le haya trazado. ¡Esta pequeña pero poderosa actividad incluye colores, letras, números, reconocimiento de formas y habilidades motoras finas!



REMEMBRANZA

Este viernes se conmemora el decimonoveno aniversario de los trágicos ataques del 11 de septiembre y las víctimas de los ataques serán recordadas en todo el país. El viernes, Boston recordará los dos aviones que volaron desde el aeropuerto Logan esa fatídica mañana y los millones de vidas que cambiaron para siempre ese día. La gente de Massachusetts siempre recordará a las familias que se perdieron durante el 11 de septiembre: nuestros maridos, esposas, hijos, hijas, madres, padres, abuelos, nietos, compañeros, amigos y vecinos.



NOTICIAS SEMANALES DE DBP

RECURSO

AUTOCUIDADO EN TIEMPOS DIFÍCILES

Esta semana destacamos los recursos terapéuticos y de autocuidado para las familias y sus hijos que luchan en estos tiempos difíciles.

Your Life Matters. And So Does Your Mental Health.

Police brutality has a negative effect on the black community's mental health. As things escalate, it is vital to practice coping skills and self-care. These tips listed below may help with stabilizing your mental health during these times.



THE BLACK SPECTRUM FUND

Social media breaks.

Social media can be full of negative images that can take a toll on your mental health.

Put down your phone if you start to get overwhelmed.



Accept the 5 stages of grief.

It is natural to grieve the loss of lives due to police brutality.

Denial, Anger, Bargaining, Depression, and Acceptance



Talk to family and friends.

Share your thoughts and feelings with those closest to you.



Channel your anger.

Learn how to implement change in your community and spread awareness about police brutality.

Turn your anger into something possible.



Stay Grounded.

Practice prayer, meditation, and practice mindfulness.



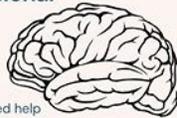
Take care of your body.

Remember that your body matters. Exercise, take a shower, or practice another form of self-care to heal from the physical impact of trauma.



Seek professional help from a licensed therapist.

If you feel like you need help from a professional there are resources to receive online counseling sessions.



¡Esta semana destacamos el Fondo Black Spectrum! Las donaciones públicas al Fondo Black Spectrum permiten la capacitación de Intervención Mediada por los Padres (PMI) para las familias de niños autistas negros / adultos dependientes; así como capacitación gratuita en autogestión conductual para adultos autistas negros. Visite <https://joyfjohnson.com/> para obtener más información.

"Mi misión personal ha sido brindar servicios para manejo del comportamiento a familias con niños autistas negros y adultos autistas negros que no tienen acceso a ellos, sin costo alguno para ellos. Como individuo, hago lo que puedo pero solo puedo permitirme tanto. Su generosa donación a The Black Spectrum Fund ayudará a financiar mi misión al permitirme prestar estos servicios y ayudar a mejorar las vidas de los niños autistas y adultos negros sin costo alguno para ellos". -Joy F. Johnson M. Ed, M.S. Defensor del comportamiento, especialista en inclusión y defensor del autismo.



INCLUSIVE THERAPISTS
A SAFER, SIMPLER WAY TO FIND CARE
LA FORMA MÁS SEGURA Y SENCILLA DE RECIBIR TERAPIA

Los terapeutas inclusivos ofrecen una forma más segura y sencilla de encontrar un terapeuta culturalmente receptivo y orientado a la justicia social. Centran las necesidades de las poblaciones marginadas, incluidas las personas negras, indígenas y de color, la comunidad LGBTQ +, la gente neurodivergente y las personas con discapacidades. Son un movimiento de justicia de salud mental que persigue la equidad y la liberación a través de la defensa y el activismo. Visítelos en inclusivetherapists.com para obtener más información sobre cómo acceder a los servicios de salud mental, incluida la teleterapia de tarifa reducida.

Esta infografía fue destacada recientemente por Steve Fund, la única organización del país enfocada en apoyar la salud mental y el bienestar emocional de los jóvenes de color.

Steve Fund trabaja con colegios y universidades, organizaciones sin fines de lucro, investigadores, expertos en salud mental, familias y jóvenes para promover programas y estrategias que fomenten el entendimiento y la asistencia para la salud mental y emocional de los jóvenes de color de la nación. Visite <https://www.stevfund.org/> para obtener más información.

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.



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.

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

Jocelyn Kuhn, PhD

Audrey Christiansen, MD

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