

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 extendido la recomendación de quedarse en casa y continuar con el cierre de los negocios no esenciales hasta el 18 de mayo. La orden estatal que prohíbe las reuniones de más de 10 personas también se extendió hasta el 18 de mayo. Si está interesado en ideas sobre actividades para hacer en casa, consulte el enlace a nuestra base de datos de recursos en la página 3.

ACTIVIDAD

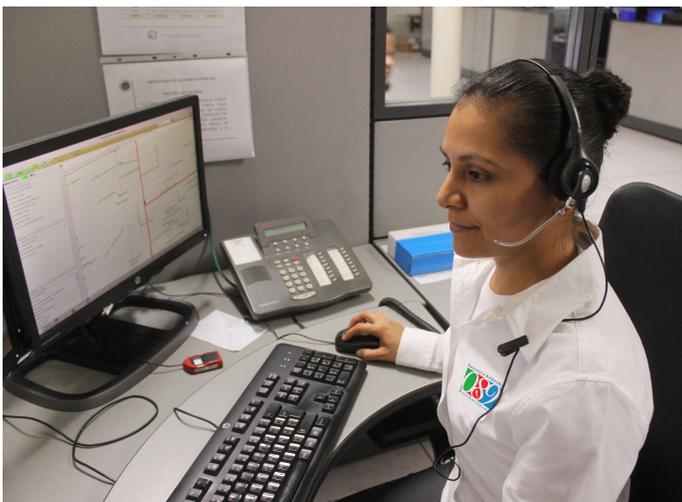
Ahora que el clima está calentándose lentamente y vemos cada vez más la primavera floreciendo, pensamos que sería divertido incluir una actividad al aire libre esta semana. Si puede salir de manera segura, lo invitamos a explorar la naturaleza con una divertida búsqueda del tesoro. También puede estimular los sentidos de su hijo preguntándole o señalándole cosas a su alrededor que puede ver, oír u oler. En el link a continuación puede crear su propia lista o puede descargar una versión para imprimir gratis aquí:

stayathomemum.com.au/printables/nature-scavenger-hunt-free-printable



RECURSO

*Los Programas de Servicio de Emergencia (ESP) brindan servicios de evaluación, intervención y estabilización en la comunidad para niños y niñas y adultos con MassHealth que están experimentando una crisis de salud mental o uso de sustancias. Las personas que sienten que están en crisis o en riesgo de caer en crisis pueden contactar este programa para recibir los servicios y la ayuda que necesitan. Los ESP están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Para obtener asistencia, llame al **1-877-382-1609** e ingrese su código postal para conectarse al ESP en su área.*



NOTICIAS SEMANALES DE DBP

Mientras todos nos vamos acomodando a esta nueva "normalidad" y encontramos un nuevo ritmo, la ansiedad y el estrés aún existen para muchos de nosotros. Para ayudar, hemos compilado algunos de nuestros recursos favoritos dirigidos a padres y cuidadores, enfocados en ejercicio y meditación. El ejercicio y la meditación tienen muchos beneficios, como la reducción del estrés, el aumento de la energía, le ayuda a dormir mejor y tiene además un efecto positivo en general en nuestro estado de ánimo. Esperamos que pueda dedicarle un poco de tiempo durante esta semana si así lo desea:

- App de Down Dog, gratis hasta el 6/1/2020: downdogapp.com
- App de Peloton, prueba gratuita de 90 días: onpeloton.com
- Fitness Blender, gratis: fitnessblender.com
- Insight Timer, gratis: insighttimer.com/meditation-app
- Calm, la versión básica es gratuita: calm.com

BIENESTAR



PREGUNTE A UN EXPERTO

Nuestros Padres Líderes del programa Red de Liderazgo para Padres en Autismo (PLAN) comparten sus "Cuentos de cuarentena"

"Acabamos de crear un horario que comienza con levantarse bastante temprano por la mañana para caminar, cuando hay menos gente afuera (con fines de distanciamiento social) y así recibimos cada día como una nueva aventura. Realmente encuentro que es un poco más fácil cuando [mi hija] sabe cuáles son las expectativas y se adhiere a esa rutina. Estamos todos juntos en esto."

"Para facilitar la" vida escolar "de mi hijo, coloque un horario cerca de su escritorio con la lista de sus clases virtuales con fecha y hora. Estaba acostumbrado a tener un horario en el frente de su carpeta de la escuela y esta ayuda visual hace que mi vida y la suya sean mucho más fáciles :-)"

"Para los padres... no hay nada malo, cuando sea hace de forma segura, escabullirse solo para respirar profundo y regresar renovado.."

"Consejo para el niño o niña selectiva con la comida: ha sido difícil obtener alimentos enviados desde Whole Foods a nuestra casa y [mi hijo] prefiere los pedacitos de pollo que solo ellos parecen tener. Tuve que comprar unos diferentes y al principio no intentó probarlos. Use la terapia de alimentación utilizando técnicas de olerlo / besarlo / lamerlo / morderlo/ probarlo. Algo por el estilo. Esto ayudó a acabar con la incertidumbre que trae un alimento totalmente nuevo y así, estuvo dispuesto a comerlos después."

"Consejos para educación en el hogar: hable con todos los maestros sobre el manejo de las expectativas. Opte por no participar en las reuniones más grandes, de grado completo, o Zoom (por la sobrecarga sensorial). Desglose qué habilidades son esenciales para minimizar la regresión / efectos de "desliz del verano". Céntrese en esos objetivos semanalmente. Ofrezca un recompensa al final de la semana. La semana pasada estaba viendo Trolls World Tour y acampando en la sala de estar para una fiesta de pijamas."

La Red de Liderazgo para Padres en el Autismo (PLAN) es un grupo diverso y multilingüe de padres líderes capacitados que ofrecen apoyo a otros padres y cuidadores que tienen niños / adolescentes de cualquier edad con un trastorno del espectro autista (TEA). Este programa es gratuito y está abierto a cualquier persona de la comunidad, independientemente de dónde reciba su atención médica.

Para obtener más información sobre el programa PLAN, visite:

bmc.org/pediatrics-autism-program/services/parent-leadership-autism-network-plan

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