

*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 lunes 5/18, el gobernador Baker lanzó la fase 1 de su plan de reapertura, permitiendo que algunas empresas (incluidas la construcción, las fábricas y los lugares de culto) reabran a partir de esta semana. El "aviso de quedarse en casa" ahora se convierte en un aviso de "más seguro en el hogar". Aún se requiere el uso de máscaras cuando no se puede mantener el distanciamiento social. No se aconsejan las visitas a familiares y amigos. Vea la página 2 para más detalles y orientación acerca del tema.*

## ACTIVIDAD

*Esta receta de "Cloud Dough" es una versión más simple de plastilina casera. Es una mezcla fácil de 2 ingredientes: 2 partes de maicena por 1 parte de acondicionador para el cabello.*

*Mezcle y amase los ingredientes hasta formar una masa aireada y desmenuzable. También puede agregar colorante para comida o brillo o escarcha mientras amasa la masa si lo desea.*

*Otro consejo divertido para probar es agregar pequeños dinosaurios o animales de juguete y formar huevos de masa alrededor de las figuras. Su hijo puede tratar de cavar y encontrar a los animales en los huevos de masa.*



## RECURSO

*Boston Central es una gran fuente de información sobre actividades divertidas durante el distanciamiento social en familia, en el área metropolitana de Boston. Eche un vistazo a esta guía que cubre la reapertura de lugares de recreación esta primavera / verano, así como la lista de eventos que aún continúan virtualmente (¡muchos de estos son gratis!).*

Guía de reapertura: [bostoncentral.com/massachusetts-reopening-plan-recreation-beaches-parks-travel](https://bostoncentral.com/massachusetts-reopening-plan-recreation-beaches-parks-travel)

Eventos: [bostoncentral.com/events](https://bostoncentral.com/events)

# NOTICIAS SEMANALES DE DBP

## BIENESTAR



A medida que nuestro estado comienza a reabrir, puede ser difícil saber qué hacer y cómo mantenerse seguro o a salvo. A continuación, se incluye una guía de la Commonwealth, publicada el 18 de mayo, sobre la Fase 1 del plan de reapertura y los cambios que vienen con él. Para conocer todos los detalles de la Fase 1, visite [tinyurl.com/MAopenplan](https://tinyurl.com/MAopenplan).

## REABRIR FASE 1: INICIO

### CUBRIR - LAVAR - DISTANCIA - VIGILANCIA

- Evite salir de su hogar excepto por necesidades importantes como atención médica, adoración, trabajo permitido, compras de artículos esenciales y actividades al aire libre. Si tiene más de 65 años o tiene una afección de salud subyacente, debe continuar quedándose en casa, excepto para hacer encargos esenciales, como compras de alimentos y atención médica.
- Continúe manteniéndose al menos a 6 pies de distancia de otras personas tanto como sea posible.
- Use una máscara o una cubierta facial que cubra su nariz y boca cuando no pueda mantenerse más de 6 pies de distancia. Esto se requiere en este momento y puede enfrentar una multa si no está usando una máscara. Para obtener información sobre máscaras y excepciones médicas a esta política, visite [mass.gov/news/wear-a-mask-in-public](https://mass.gov/news/wear-a-mask-in-public). Para una historia social para niños sobre el uso de una máscara, visite [tinyurl.com/FaceMaskSS](https://tinyurl.com/FaceMaskSS).
- Lávese las manos con frecuencia (cuando regrese de la calle, después de tocar superficies comunes, después de toser / estornudar, etc.) con agua tibia y jabón durante 20 segundos. Si no hay agua / jabón disponible, use un desinfectante para manos a base de alcohol y frótese bien las manos.
- Evite las reuniones sociales, particularmente en interiores donde el flujo de aire es más limitado. Aún no se permiten reuniones de más de 10 personas.

### LO QUE SIGNIFICA "MÁS SEGURO EN EL HOGAR"

- Salir de su hogar solo para recibir atención médica, trabajo permitido, compras y actividades al aire libre.
- A la farmacia, pregunte si puede surtir sus recetas por 90 días si es posible; para algunos medicamentos esto no está permitido. Si tiene un alto riesgo, intente utilizar un servicio de pedidos o envíos por correo.
- No participe en actividades de contacto cercano, como juegos deportivos de contacto.
- Use otros modos de comunicación como teléfono o video chat en lugar de visitas en persona con amigos o familiares.
- Absténgase de visitar hogares de ancianos, centros de enfermería especializada u otros entornos de atención médica residencial.
- Los padres deben limitar las citas de juego para que los niños jueguen con otros niños.

### REAPERTURA EL 18 DE MAYO

Las empresas esenciales permanecen abiertas y continúan operando.

Los siguientes negocios comenzará a reabrir:

- Fábricas
- Construcción
- Lugares de culto pero con capacidad limitada y siempre sera preferible encuentros al aire libre.
- Los hospitales y centros de salud comunitarios que dan fe de las normas específicas de salud pública / seguridad puede proporcionar una atención de alta prioridad preventiva, atención pediátrica y tratamiento para pacientes de alto riesgo

### RE-APERTURA EL 25 DE MAYO

- Laboratorios y facilidades de ciencias naturales
- Oficinas, con excepción de las oficinas localizadas en la ciudad de Boston. Trabajar desde casa es extremadamente recomendado; las empresas deben restringir la presencia de la fuerza laboral a menos del 25% de ocupación máxima.
- Salones de belleza y peluquerías con cita previa únicamente.
- Sitios de aseo de mascotas con cita previa únicamente. (Procure que la llevada y recogida de mascotas sea en la acera del establecimiento)
- Lavado de autos; Se permite el lavado exterior de automóviles
- Recreación y actividades al aire libre con ciertas precauciones.
- Otros proveedores de atención médica (para atención preventiva y pediátrica de alta prioridad)
- Almacenes minoristas con pedido remoto y recogida en la acera.

# 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/BMCParentGroups](https://tinyurl.com/BMCParentGroups)*

## 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