

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 lanzado un plan que contiene 4 etapas para reabrir el estado de Massachusetts. Las fases, denominadas Inicio, Cautela, Vigilante y Nueva Normalidad, comenzarán tentativamente el 18 de Mayo, si continúan las tendencias actuales de salud. Para más información, visite [tinyurl/MassOpen](https://tinyurl.com/MassOpen).

## ACTIVIDAD

Esta semana, queremos compartir con ustedes una adaptación divertida y meditativa de su típica Rayuela o Golosa, inspirada en [@buddhafulsoulsyogastudio](https://www.instagram.com/buddhafulsoulsyogastudio). Intente crear una pista de rayuela con tiza en la entrada de su casa, acera o calle (si es seguro hacerlo). En cada estación, puede incluir poses de yoga, pasos de baile, saltos, caminar sobre una "cuerda floja" e incluya una meditación consciente al final. Esta actividad también se puede modificar para hacerlo dentro de casa con papel. Para más inspiración, visite nuestra página de instagram [@bmcautismprogram](https://www.instagram.com/bmcautismprogram) esta semana!



## RECURSO

SPaN (Red de Defensa de Necesidades Especiales) y la Federación para Niños con Necesidades Especiales, desarrollaron una serie de seminarios web sobre el acceso a los servicios de Educación Especial durante el cierre de COVID-19. La última sesión, grabada el 6 de Mayo, presenta al Comisionado Russell Johnston con las últimas actualizaciones del Departamento de Educación Primaria y Secundaria. Todas las grabaciones y folletos los puede encontrar en [spanmass.org/covid-19](https://spanmass.org/covid-19).



FEDERATION FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

# NOTICIAS SEMANALES DE DBP

## BIENESTAR



*A medida que nuestro mundo cambia rápida y repentinamente, debido a circunstancias como COVID-19, es común experimentar cambios en nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos. Este es un momento estresante para muchos, y millones de personas en todo el país enfrentan las mismas preocupaciones y desafíos que usted. Sepa que no está solo. Durante este tiempo, es importante recordar que está bien, no estar bien. Por lo que es importante cuidarse.*

### CUIDE SU CUERPO

1. Mantenga una rutina diaria con patrones regulares de sueño, actividad y estudio.
2. Coma saludablemente para mantener su cuerpo en perfecto estado de funcionamiento: desayune todas las mañanas, y trate de comer a horas regulares durante todo los días. Limite el café o las bebidas energéticas, ya que aumentarán la sensación de ansiedad y dificultan la relajación.
3. El ejercicio reduce los síntomas de depresión y ansiedad, así que trate de mantenerse activo en casa o afuera si puede. Manténgase en movimiento con baile, yoga y los entrenamientos HIIT: hay muchos videos y aplicaciones en línea gratuitos.
4. Practique la terapia de relajación. Centrarse en contraer y relajar los diferentes grupos musculares, puede ayudarlo a relajarse voluntariamente cuando se sienta abrumado, estresado o ansioso.
5. Deje entrar la luz. Para algunas personas, una mayor exposición a la luz puede mejorar los síntomas de la depresión. Si puede, abra las persianas y deje entrar más luz solar.

### CUIDE SU MENTE

1. Sea amable con usted mismo! Dese un capricho con la misma compasión que se le da a un amigo.
2. Hable con personas con las que se sienta cómodo, acerca de tus sentimientos o preocupaciones, luego dese permiso para dejar de preocuparse.
3. Limite la cantidad de tiempo que pasa hablando, viendo o escuchando las noticias o las redes sociales, si encuentra información sobre COVID-19 abrumadora o angustiante.
4. Haga pasatiempos o actividades que disfrute, que lo ayuden a tranquilizarse o enfocar su mente y cuerpo, como arte y manualidades, actividad física, escuchar música o podcasts, leer, escribir un diario o ver televisión o películas.

### CUIDE SUS RELACIONES PERSONALES

1. Sea amable con los demás y trate de encontrar momentos de humor.
2. Manténgase conectado. Incluso si no puede reunirse con otros personalmente, puede seguir conectado con amigos, familiares y vecinos con llamadas telefónicas, mensajes de texto, chats de video y redes sociales.
3. Comprenda que las personas que lo rodean probablemente también encuentren estresante esta situación y que también puedan tener dificultades para controlar sus emociones. Intente resolver conflictos y tenga paciencia.

4. Si se siente solo, triste o ansioso, comuníquese con sus redes de apoyo o social. Comparta lo que siente y ofrezca apoyo a los demás sobre sus sentimientos. Recuerde, estamos todos juntos en esto. Si usted o alguien que conoce está experimentando angustia significativa, comuníquese con el **Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454** (Ayuda en Español) o envíe un mensaje de texto a **HOME al 741741** para hablar con un consejero especialista en crisis del **Crisis Text Line**.

Artículo adaptado de: [mentalhealthfirstaid.org/2020/04/tips-to-help-teens-cope-during-covid-19](https://mentalhealthfirstaid.org/2020/04/tips-to-help-teens-cope-during-covid-19) & [mentalhealthfirstaid.org/2020/03/how-to-care-for-yourself-while-practicing-physical-distancing](https://mentalhealthfirstaid.org/2020/03/how-to-care-for-yourself-while-practicing-physical-distancing)



# 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.*



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



@The Autism Program at  
Boston Medical Center



@BMCAutismProgram