

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?

Esta semana, el gobernador anunció la segunda ronda de la iniciativa de pruebas "Stop the Spread" del estado, cuyo objetivo es proporcionar pruebas gratuitas a las comunidades con alta incidencia de COVID. El programa ya sirve a Chelsea, Everett, Fall River, Lawrence, Lowell, Lynn, Marlborough y New Bedford. Ahora se ha expandido para incluir a Agawam, Brockton, Methuen, Randolph, Revere, Springfield, Taunton y Worcester. Cualquier persona que desee hacerse la prueba puede iniciar una sesión en: mass.gov/stopthespread para obtener más información.

ACTIVIDAD

Esta semana pruebe nuestra divertida, sabrosa y fresca receta de "corteza de playa".

Simplemente extienda una capa gruesa de su yogurt favorito en una bandeja para hornear forrada con pergamino o papel encerado. Espolvoree libremente galletas Graham machacadas y agregue cualquier fruta u otros ingredientes adicionales. Almacene en el congelador durante 2 horas o hasta que esté completamente congelado. Una vez que esté listo para disfrutar, puede cortar la corteza en pedazos.



BIENESTAR

A combatir el calor! Los niños tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el calor en comparación con los adultos, por lo que es importante seguir los consejos de seguridad contra el calor durante los meses de verano.

- Manténgase hidratado
- Disminuya la velocidad y limite el tiempo que pasa afuera
- Use ropa holgada y liviana
- Nunca deje a los niños o mascotas solos en vehículos cerrados

<p>WHAT:</p> <p>Extreme heat or heat waves occur when the temperature reaches extremely high levels or when the combination of heat and humidity causes the air to become oppressive.</p>	<p>WHO:</p> <p>Children More males than females are affected Older adults Outside workers People with disabilities</p>
<p>WHERE:</p> <p>Houses with little to no AC Construction work sites Cars</p>	<p>HOW to AVOID:</p> <p>Stay hydrated with water, avoid sugary beverages Stay cool in an air conditioned area Wear light-weight, light colored, loose fitting clothes</p>

NOTICIAS SEMANALES DE DBP

RECURSO

DULCES SUEÑOS DE DORMITORIO: CREANDO UNA RUTINA PARA DORMIR

Desarrollar hábitos y rutinas de sueño adecuadas es esencial para el bienestar de su hijo y de toda la familia. El sueño promueve el crecimiento y el desarrollo, un sistema inmunitario saludable y el bienestar materno y familiar.



Dificultades comunes del sueño



Estas incluyen el insomnio, trastornos del sueño, apnea del sueño y latencia REM del sueño. Si su hijo tiene dificultades para dormir, ¡no se asuste! Los trastornos del sueño de moderados a severos son más comunes en niños con autismo y otros diagnósticos de desarrollo / comportamiento. Si el sueño de su hijo no mejora después de crear la estructura de la hora de acostarse, hable con el médico de su hijo sobre otros apoyos efectivos que podrían incluir terapia o medicamentos.

Patrones de Sueño

Los patrones de sueño cambian en el transcurso de la vida y eso es completamente normal.



Cree una rutina para su hijo a la hora de acostarse y sea coherente con ella!

- Establezca una hora de acostarse para su hijo que permita una noche completa de sueño.
- Limite o elimine el tiempo de pantalla al menos una hora antes de la rutina de acostarse.
- Desarrolle una rutina para acostarse que le permita a su hijo participar en actividades relajantes como leer un libro o bañarse.

¡Anime a su hijo seguir la rutina de acostarse!

- Cree un horario para la rutina de acostarse.
- Incorpore el uso de una tabla de calcomanías, un tablero de fichas o algún sistema de recompensas.
- Practique estrategias de autorregulación como técnicas de respiración y meditación antes de acostarse.

our bedtime routine	
	Pajamas
	Brush Teeth
	Drink of Water
	Go Potty
	Read Stories
	Lights Out

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

