

Boletín semanal para familias de pediatría del desarrollo y del comportamiento en el Centro Medico de Boston durante el distanciamiento social de COVID-19

¿QUÉ ESTA PASANDO?

A medida que más personas en todo el estado están recibiendo la vacuna COVID-19 y el número de casos comienza a disminuir, los distritos escolares están revisando sus planes para regresar a la escuela en persona. Visite el sitio web de su distrito escolar o comuníquese con el equipo educativo de su hijo para obtener más información sobre cuándo su hijo puede ser elegible para regresar a la escuela. Las Escuelas Públicas de Boston han anunciado que han cambiado su cronograma para reflejar los “estudiantes de alta prioridad” que regresan el 1 de Febrero. Visite este [sitio web](#) para obtener más información sobre lo que BPS está planeando para la implementación y cómo puede solicitar un cambio en el modelo de aprendizaje de sus estudiantes.



Revised timeline for returning to in-person learning*

Week of Feb. 1 → Students with high in-person priority

Week of March 1 → Grades K0 - 3

Week of March 15 → Grades 4 - 8

Week of March 29 → Grades 9 - 12

*If necessary, each of these phases may be postponed by 1-2 weeks based on public health environment.

BIENVENIDO A LA ADMINISTRACIÓN BIDEN

El 20 de enero de 2021, Joseph R. Biden prestó juramento como el 46 ° presidente de los Estados Unidos. Kamala Harris, se unió a él como la primera mujer negra, la primera del sur de Asia y la primera mujer vicepresidenta de los Estados Unidos. La Poeta Nacional Juvenil Laureada, Amanda Gorman, quien habló en el evento dijo: “Estamos lejos de ser pulidos, lejos de ser prístinos. Pero eso no significa que estemos esforzándonos

por formar una unión perfecta. Nos esforzamos por forjar nuestra unión con propósito, para componer un país comprometido con todas las culturas, colores, caracteres y condiciones del hombre. Y entonces levantamos nuestra mirada no a lo que se interpone entre nosotros, sino a lo que está frente a nosotros. Cerramos la brecha porque sabemos que debemos anteponer nuestro futuro”. Vea este increíble [podcast de 25 minutos](#) de la serie Life Kit de NPR sobre cómo hablar con los niños sobre educación cívica.

Reconocemos que los eventos de las últimas dos semanas y la atención continua de los medios han presentado un desafío a medida que intenta procesar sus propias emociones mientras deja espacio para los pensamientos, preguntas y sentimientos de sus hijos. Hablar con los niños sobre la violencia y las preocupaciones puede parecer un territorio desconocido, pero aquí hay algunos [consejos y estrategias](#) excelentes de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares que pueden ayudar a que esta conversación sea más fluida. Algunas sugerencias incluyen reservar un tiempo específico para hablar, recordar formas concretas de mantener a su familia a salvo y limitar la exposición de su hijo a la cobertura televisiva o de las redes sociales de eventos perturbadores.



DBP NOTICIAS SEMANALES

FELIZ

SALUDABLE

¡Esta semana destacamos varios recursos para apoyar un comienzo de 2021 saludable y feliz!

BOSTON FOOD RESOURCES

RECOMMENDATIONS

- Stay at home** if you can! Seniors are at higher risk for COVID-19.
- Wear a mask** if you have to go outside.
- Wash hands** frequently with soap and water for **20 seconds** (or use hand sanitizer).
- Maintain **social distance**, keep **6ft (2m) apart**.

YOUTH MEAL SITES

Free meals for **youth 18 and under**. No ID required. Guardians can pick up meals for their children.

For locations, visit boston.gov/boston-eats.

FOOD RESOURCES

- Visit **FOOD PANTRIES** → Visit GBFR.org/need-food
- Apply for **SNAP** → Call [1-800-645-8333](tel:1-800-645-8333)
- Activate & use your **PEBT** → Call the DTA Assistance Line at [877-382-2363](tel:877-382-2363)
- Visit **FAIR FOODS and FARMERS MARKETS** → Visit boston.gov/food-for-locations

SENIORS: NEED RESOURCES?

ACE+ City of Boston
Age Strong Commission
Mayor Martin J. Walsh

Call the Age Strong Commission at **617-635-4366** or **Call 3-1-1**

CITY of BOSTON

RECURSOS

Con el comienzo del Año Nuevo, a algunos les gusta comenzar el año con nuevas rutinas y hábitos saludables, y para algunos es un poco abrumador adoptar una nueva rutina. Sea lo que sea, lo que se sienta mejor, queremos ayudarlo a acceder a los recursos alimenticios y brindarle una serie de ejercicios y una receta divertida y saludable para que consulte si lo desea.

Calling all BPS families!

We're starting a BPS community cookbook, and we need your recipes!

If you want to share a family recipe, check out the QR code below!

BOSTON Public Schools

MUFFINS DE CALABAZA SALUDABLES

¡Estos muffins son una receta fácil de 1 tazón que proporciona muchos nutrientes saludables con la opción de agregar ingredientes caseros!

¡También son ideales para el desayuno



- Precaliente su horno a 325 grados
- En un tazón grande agregue 1/3 taza de aceite de coco o aceite de oliva derretido y 1/2 taza de jarabe de arce o miel. Batir estos dos ingredientes y agregar 2 huevos, 1 taza de puré de calabaza, 1 cucharadita de canela, 1/4 taza de leche de su elección, 1 cucharadita de vainilla, 1 cucharadita de bicarbonato de sodio y una pizca de sal. Luego agregue 1 y 3/4 tazas de harina y revuelva hasta que toda la harina se mezcle. En este punto también puede agregar otros ingredientes como semillas de chía, avena, espinaca picada, zanahorias ralladas o calabacín, salsa de manzana, plátanos, nueces picadas y / o chispas de chocolate.
- Cuando esté listo, divida su mezcla en 12 moldes para muffins engrasados y hornee por 15-18 minutos.
- Consejo: ¡Puede congelar estos muffins para disfrutarlos más adelante!

MASSACHUSETTS

THE BOSTON PARKS WINTER FITNESS SERIES
FREE FITNESS CLASSES IN YOUR NEIGHBORHOOD!

ALL CLASSES ARE FREE AND OPEN TO THE PUBLIC!

JANUARY 5 - MAY 1, 2020

FOR THE FULL LIST OF CLASSES
PLEASE VISIT BOSTON.GOV/WINTER-FITNESS

NOTICIAS SEMANALES DE DBP

RECURSO

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.

Sabe algo para agregar? Correo electrónico autismprogram@bmc.org con sugerencias.



Para ver grabaciones anteriores de nuestra serie de seminarios web: Cuidado de niños con autismo y diferencias en el desarrollo, visite <https://www.youtube.com/channel/UCifYfJKUuSa8XzytUcn-Anw>

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



@The Autism Program at
Boston Medical Center



@BMCAutismProgram

