

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

QUE ESTA PASANDO?

El Centro Medico de Boston continua administrando vacunas al personal que tiene contacto con pacientes en todo el campus. Muchos hospitales e instituciones de medicina a lo largo de la nación, continúan proporcionando vacunas a la Primera ola de personas que califican. Con toda la información circulando através de comunidades, las noticias, y las redes sociales, pensamos que ayudaría incluir "COVID-19 Mitos Desmentidos" de el Mayo Clinic, para cualquiera que busque obtener información de una fuente acreditada. Por favor acuérdense de discutir cualquier preocupación específica o pregunta con su proveedor médico.



RECURSOS

La temporada de los impuestos se acerca, y si esta buscando ayuda, podremos ofrecerle un gran recurso! Si su hijo es un paciente en BMC, usted podría acceder a servicios de preparación de impuestos que serían gratuitos y virtuales, para asegurar que usted reciba su devolución de impuestos y pagos del estímulo desde la seguridad de su hogar. El espacio es limitado. Para inscribirse, haga click [aquí](#) y despues haga click en "Get Started". Los preparadores de impuestos están certificados por el IRS, y hablen Ingles, Español y Criollo Haitiano. Habrá traductores disponibles para otros idiomas. Para cualquier pregunta, por favor envíe un correo electrónico a bmc@mystreetcred.org o llame al 617-414-5170.

ACTIVIDAD

Es temporada de nieve! Confeccione este recipiente sensorial nevado y divertido con coco rallado, purpurina, pompones y árboles de cepillo para botellas o cualquier otro artículo que pueda tener en su hogar. Puede usar harina o bolas de algodón si no tiene estos materiales a la mano. Esta actividad es estupenda para juego imaginativo en la nieve sin que haga frío o que se mojen!



You Trust Us to Care for Your Kids
Trust us to help you with your taxes

Find out more:
www.taxes.mystreetcred.org
(617) 414-5170

Virtual Tax Preparation opening late January 2021!
5-10 business days for returns

DBP NOTICIAS SEMANALES

HOLA

2021!

El año pasado fue difícil para todos nosotros, sin embargo continuamos siendo sorprendidos por la fuerza y dedicación de los pacientes y familias que servimos cada día. Para el 2021, como un departamento, nosotros nos proponemos a mantener nuestra comunidad en nuestros corazones, a proporcionar apoyo en el año que viene, y a ofrecer cuidado medico que sea excepcional, exhaustivo, y compasivo.

Feliz Año Nuevo del Programa de Autismo!

ESTRATEGIAS QUE NO VAN A AGREGAR A SU "TO-DO LIST"



Al llegar al final de la primera semana del 2021, el programa de autismo esta destacando las estrategias de cuidado personal para el cuidador, enumeradas por el Centro de participación familiar del estado de Massachusetts (MASFEC). Haga click [aquí](#) para leer más sobre estas estrategias, y haga click [aquí](#) para explorar el website de MASFEC y aprender más sobre oportunidades para pasar tiempo en familia.

1. Elimine "debería" de su vocabulario. En vez de pensar, "Yo debo," trata de preguntar, "¿que necesito yo ahora mismo?"
2. Cuando se sienta abrumado, combata la sensación con tres preguntas: ¿Tiene que ser hecho? ¿Tiene que ser hecho ahora mismo? ¿Tiene que ser hecho por mí?
3. Nutra una conexión con algo mas grande que usted.

“

A través de la gentileza y el cuidado sincero de nosotros mismos, desarrollamos nuestra fuerza para relacionarnos con el mundo y con los demás.

”

-Rosalie Rippey

COSAS QUE DECIR DESPUES DE LAS VACACIONES CON DR. BECKY

"La depresión después de los días festivos es real, comprensible y digna de compasión."
Dr. Becky Kennedy (@drbeckyathome)

3 Things to Say To Your Child

- "We had so much time together as a family, away from school and work... and now it is all beginning again. That's a big change, huh?" @drbeckyathome
- "We look forward to the holidays for so long and then, they're over. I feel a bit let down about it. Do you?"
- "Back to school can feel hard, or weird, or sad at first. It can take a bit of time to get back into a routine."

3 Things to Say To Yourself

- "No one knows how to parent through a pandemic. I am doing the best I can. I am doing enough. I am enough." @drbeckyathome
- "I am going to pause and remind myself: I am strong and capable and good inside."
- "What do I need for myself this week? How can I make sure to get the support I need?"

3 Things to Say To Your Partner

- "We really have been through alot. I wanted to take a moment, look back and honor all we've been through." @drbeckyathome
- "This time of year feels tricky, right? A combination of post-holiday let-down and stress from new routines. If it feels that way to you, I get it, and let's talk about it."
- "What do you need from me this week? How can I support you?"

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
Mediatix 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

