

PEDIATRÍA DEL DESARROLLO Y COMPORTAMIENTO

BOLETÍN INFORMATIVO



Un boletín quincenal para familias de Pediatría del Desarrollo y Comportamiento En Boston Medical Center durante el distanciamiento social y COVID-19



¿Qué está pasando?



Noticias sobre vacunas: Massachusetts ahora permite a las personas en la fase 2 (de 65 años o más, que vivan o trabajen en viviendas públicas / privadas de bajos ingresos y asequibles para personas mayores, y las que tengan dos o más afecciones médicas que califiquen). Boston Medical Center tiene 5 sitios de vacunación para pacientes. ¡Visite la [página de la vacuna Covid de BMC](#) para obtener más información y registrarse!

Mensaje de nuestra directora de división, la Dra. Marilyn Augustyn

A medida que nos acercamos a la marca de un año de vivir en nuestro nuevo "mundo sin precedentes", nos damos cuenta de que ya no es tan "novedoso", pero sigue siendo difícil. Incluso la tarea más simple parece ser un desafío. Todas las edades lo sienten, desde el niño pequeño que no puede jugar en el parque en este momento hasta el niño de secundaria que no puede hablar a la hora del almuerzo.

Necesitamos marcar este dolor, reconocerlo y luego recordar que no es para siempre y que la única forma es superarlo juntos. Comuníquese con nosotros si podemos ayudar.

Recuerde que continúa en nuestros pensamientos en cada paso de este camino.



Transporte gratuito a las citas para vacunas



¿Tiene usted o un ser querido una próxima cita para la vacuna COVID-19 y está preocupado por cómo ir y venir? MassHealth proporciona transporte GRATUITO para las citas de vacunas a cualquier persona que tenga CUALQUIER tipo de cobertura de MassHealth (incluido MassHealth Limited y el plan de seguridad médica para niños) o Health Safety Net. Para obtener más información, hable con su proveedor de atención primaria, visite [este sitio web](#) o llame a Masshealth directamente para programar una cita al 800-841-2900.



Recurso: Terapeutas Inclusivos

Los terapeutas inclusivos ofrecen una forma más segura y sencilla de encontrar un terapeuta culturalmente receptivo y orientado a la justicia social. Centran las necesidades de las poblaciones marginadas, incluidas las personas negras, indígenas y de color, la comunidad LGBTQ +, la gente neurodivergente y las personas con discapacidades. Son un movimiento de justicia de salud mental que persigue la equidad y la liberación a través de la defensa y el activismo. Visítelos en [inclusivetherapists.com](https://www.inclusivetherapists.com) para obtener más información sobre cómo acceder a los servicios de salud mental, incluida la teleterapia de tarifa reducida.

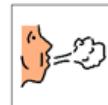


Recurso

¡Respiración abdominal para niños!



Mantener la Calma



Tomo una respiración profunda



Cuento hasta 5



Descanso en mi silla

Se ha demostrado que la respiración abdominal, o la respiración profunda, ayuda a reducir los sentimientos de preocupación y miedo en los niños. Sin embargo, no es tan fácil como parece y, a menudo, los niños necesitan que se les enseñe y se les brinde apoyo mientras aprenden a respirar profundamente. ¡Siga estos pasos para ayudar a su pequeño a relajarse!

1. Acuéstese junto a su hijo en el suelo.
2. Ponga una mano sobre su vientre y enséñele a su niño cómo su mano sube y baja mientras respira profundamente.
3. Inspire por la nariz y exhale por la boca. Muéstrole a su hijo cómo su barriga se llena como un globo cuando respira hondo
4. Mientras inhala y exhala, cuente hasta 5. ¡Pídale a su hijo que también cuente!
5. ¡Práctica, práctica, práctica! Incluso unos pocos minutos al día de hacer respiraciones abdominales con su hijo le enseñarán las habilidades para regular su cuerpo y calmar sus preocupaciones.

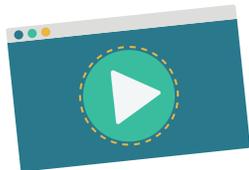
Recursos



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. Sabe algo para agregar?

Correo electrónico
autismprogram@bmc.org
 con sugerencias.

Para encontrar grabaciones de nuestra serie de web, "Caring for Kids with Autism and Developmental Differences," visite: <https://www.youtube.com/channel/UCifYfJKUuSa8XzytUcn-Anw>



Clínica

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

SOBRE ESTE BOLETÍN

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