**¡**Buenas Tardes a todos! Mi nombre es Christine Pisani. Estoy con el Consejo de Idaho sobre Discapacidades del Desarrollo. Quisiera darles las gracias por haberse unido hoy a este seminario virtual, ayudando, estrategias para lidiar para las familias.

Estamos grabando este seminario. La grabación y cualquier material presentado estará disponible en el sitio de internet del Consejo. Habrá “subtítulos hoy”. Me gustaría darle las gracias a Lisa Doyon por hacer esto para nosotros el día de hoy. “Muchas gracias Lisa”. También me gustaría agradecer a Miguel Juarez uno de nuestros interpretes de Español del día de hoy. El estará interpretando para los presentadores del panel. Sande estará interpretando las preguntas que pudieran tener en la “caja de conversación”, o en la línea telefónica que hemos provisto para la audiencia de habla hispana.

Me gustaría tomar un minuto para agradecer a todos los participantes de nuestros seminarios virtuales en la medida que hemos estado aprendiendo a como perfeccionar la capacidad de proporcionar interpretaciones de Ingles a Español a través de estos. Hemos observado que muchos de ustedes están aprendiendo a como hacer esto también, y por eso estamos profundamente agradecidos por su determinación y aprendizaje sobre como figurar esto junto a nosotros. Tenemos uno cada semana para poder proporcionar una oportunidad inclusiva para cada uno de los que servimos en Idaho. Gracias por su paciencia, estamos aprendiendo y mejorando cada semana.

En este momento quisiera pasar un poco de tiempo ayudándoles a navegar sobre los canales del idioma para que usted tenga la mejor experiencia posible el día de hoy. Richelle Tierney de nuestra oficina les guiara sobre como elegir cual idioma, o en que idioma quieren los miembros de nuestra audiencia escuchar la presentación. Richelle, muchas gracias.

Todo bien. Bueno, todos, como dijo Christine, hemos estado aprendiendo a usar Zoom de muchas maneras diferentes. Lo mejor es que, si está usando su teléfono, asegurarse de marcar con su audio de Internet, le mostraré aquí, y luego, si está en su computadora use el audio de esta, y esto le permitirá elegir la interpretación. Entonces, desde su computadora, notará que si mueve su “ratón” y baja a su panel de control que se encuentra en la parte inferior de la pantalla, encontrará el botón de interpretación que parece un mundo, y hará clic en eso. Hace clic en la flecha y usted vera las opciones de Inglés o Español. Elija el idioma que usted quiere escuchar , entonces hágale clic. Entonces el audio original quedara en “silencio”. Lo que esta haciendo es poner “Silencio’ el otro idioma. Por alguna razón en el Zoom estas son unas de las cosas de las que nos hemos dado cuenta. Usted tiene que

hacer clic en Inglés o Español y entonces recordar de poner en “mudo o silencio” el audio original. Toque esos tres pequeños puntos y haga clic en él. Interpretación de idioma, y ​​luego podría silenciar el audio original, por lo que desmarcaría eso y haría clic en el idioma que desea escuchar. Entonces inglés o español. De todos modos, espero que sea útil. Si necesita subtítulos, si vuelve a este panel de control, no aparece en esta gráfica, pero habrá subtítulos. También debería hacer clic en él y hacer clic en subtítulos, y podrá verlos.

“Gracias”, Richelle. So, quiero invitar a todos a que usen la función de “conversación” y para aquellos que están en la línea de conferencia hacer preguntas a través de esas funciones en caso de que usted tenga preguntas para los panelistas en el día de hoy. En este momento, me gustaría presentar a nuestros panelistas, y uno de ellos acaba de llegar aquí, Blake Brumfield. El se unió a nosotros desde su oficina. Le pedimos que corriera hasta aquí. “Eso fue bastante rápido Blake”.

Me gustaría presentarles a nuestros 4 panelistas. Tenemos al Dr. Desai con quienes muchos de ustedes están familiarizados, el es Dr. Abhilash Desai es psiquiatra certificado y profesor adjunto en el Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington. Trabaja con el equipo de Prevención de Crisis, la División de Servicios para Familias y Niños, el Departamento de Salud y Bienestar y el Estado de Idaho para ayudar a niños y adultos con trastornos del espectro autista. El Dr. Desai cree y practica enfoques holísticos para el bienestar del cerebro que aprovecha el poder de la neuroplasticidad para lograr y mantener un óptimo bienestar cognitivo y emocional a lo largo de la vida.

En este momento también me gustaría presentarles a Blake Brumfield. Blake tiene una experiencia significativa en salud mental y programas de desarrollo de discapacidades proporcionando liderazgo para elaboración/establecimiento de programas para manejamiento de crisis agudas y unidad psiquiátrica; desarrollo de un programa colaborativo sobre serios desordenes emocionales entre el kínder y el doceavo grado. Su experiencia incluye liderazgo con diferentes partes y el desarrollo de soluciones enfocados en la salud mental y discapacidades del desarrollo en todos los entornos en el servicio continuo.

Nuestra siguiente presentadora es Maggie Imlay. Ella es una Analista de Comportamiento certificada trabajando con discapacidades del desarrollo por los últimos 10 anos. Adicionalmente a su función con el departamento de Salud y Bienestar; Maggie proporciona servicio de análisis de comportamiento en el hogar. Terapia para niños con autismo y trabaja con padres para darles estrategias sobre como ayudar a sus hijos a disminuir los problemas de comportamiento.

Nuestro ultimo invitado es Dan Shanahan quien sirve como terapista de recreación a la comunidad de adultos con salud mental y discapacidades intelectuales.

Estamos encantados de tener este panel de presentadores aquí hoy, porque hemos estado recibiendo correos electrónicos y llamadas tanto a través de nuestras encuestas y después de los seminarios virtuales de las familias de todas partes de Idaho sobre la necesidad de abordar temas sobre su capacidad de hacer frente; porque están manejando tantas tareas en este momento. Están manejando su función de padres, educadores y, en muchas situaciones, obteniendo un plan de estudios que no ha sido modificado por sus maestros, y la crianza de los hijos ya de por si es un gran trabajo, pero cuando agrega las capas de ser educador y eso está sucediendo 24 / 7 sin descanso, las familias están pasando un momento difícil en este momento. Además de que muchas de nuestras familias han optado por no tener la prestación de servicios dentro de su hogar para evitar la posibilidad de COVID-19. Entonces, todas las responsabilidades recaen en las familias. Queríamos proporcionar algo para las familias para ayudarles con algunas estrategias para lidiar con este momento, y simplemente les enviamos nuestro amor y apoyo y cada pensamiento positivo, ya que sabemos que esto es muy desafiante para ustedes en este momento. Entonces, en este momento, voy a entregar la presentación al Dr. Desai y a nuestros otros tres invitados, y les envió nuestra gratitud sincera a todos ustedes por estar con nosotros hoy. Muchas gracias.

Hola a todos. Encantado y honrado de estar aquí. Primero daré algunos consejos simples, y luego le pediré a mi co-panelista, la señorita Maggie, que nos dé algunas ideas. Luego le pediré al Sr. Dan que comparta sus ideas, y luego a mi jefe, Blake; y luego intentaremos responder algunas de las preguntas. Entonces, comencemos. Nuevamente, realmente aquí en un tiempo sin precedentes donde, debido a la pandemia, el estrés es inmenso para todos nosotros. Para mí, en base a mi capacitación, mi lectura de la investigación sobre el manejo del estrés y la resiliencia, el uso de las mismas estrategias en mí mismo, mi experiencia clínica en guiar a mis pacientes y sus seres queridos, familiares, siento que las tres estrategias principales que yo recomendaría son las siguientes:

De las tres estrategias son simples en términos de comprensión, pero no fáciles de hacer.

La primera es la actitud. Para mi es importante que nos digamos a nosotros mismos tan pronto despertemos por la mañana que –Tratemos una actitud positiva. La palabra que uso es “genial”. Tengamos una actitud de curiosidad, optimismo, mente abierta, lo que significa que vamos a reducir el deseo por controlar los eventos, y lo ultimo es amor. Entonces curiosidad, optimismo, mentalidad abierta y amor. Y de nuevo, esta es una actitud, esto no depende de eventos externos. Nosotros elegidos el usar lo que yo llamo los lentes del sol de la actitud positiva. Y de nuevo a través del día cuando el estrés esta presente y nuestra actitud cambia, necesitamos recordarnos a nosotros mismos: Regresemos a mi actitud positiva. Déjame traer de regreso mi curiosidad y optimismo y poder seguir haciéndolo. Eso es “A”, la “B” es respirando. De nuevo. Son formas, si nosotros respiramos esto bajara el nivel de estrés hormonal. Hay tres factores de los cuales le llamo respiración terapéutica. La primera es que debemos de tratar de respirar lentamente. La segunda es cuando usamos el estomago para respirar, lo que significa que cuando inhalamos nuestra estomago debe de salir. Cuando exhalemos nuestro estomago debe de meterse. Y la tercera parte es cuando debemos de tratar de tener exhalaciones mas largas que inhalaciones. Y hay muchas razones de neurociencia para esto, pero la clave de esto es darse cuenta de si practicamos la respiración terapéutica o la respiración que nos da un alivio y curación, tan frecuente como sea posible a través del día, entonces nuestro nivel de estrés hormonal bajara y nuestro cerebro podrá utilizar algunas de las estrategias que Maggie, Dan y Blake compartirán. Es muy importante para todos nosotros que durante el día , hagamos lo que podamos para traer el nivel de estrés hormonal hacia abajo. Y para mi, el respirar es lo mas fácil, pero hay muchas otras estrategias para disminuir el nivel de estrés hormonal. Entonces A, B. Y “ C” representa lo que yo llamo perspectiva cambiante. Y eso, ya sabes, una vez más, lleva tiempo desarrollar la habilidad, pero si tenemos ciertas perspectivas, por ejemplo, de que mi hijo solo es perezoso, su reacción a eso podría ser diferente de si cree que su hijo está sufriendo mucho estrés y ansiedad. Y ese es solo un ejemplo. Hay muchos otros ejemplos. Pero los estudios han demostrado que si cambiamos nuestra perspectiva a una positiva, más significativa, entonces nuestra capacidad para manejar el estrés mejora. Nuestra resistencia mejora. Entonces, veremos estas tres cosas a lo largo de esta sesión, pero déjenme parar aquí. Ustedes intentan digerir esta información mientras cambio el micrófono a la Srita. Maggie.

Gracias Dr. Desai. Primero, solo quiero agradecerles por invitarme, y a todos ustedes padres por estar ahí. Estoy en esto ustedes. También estoy tratando de navegar, ya sabes, tratando de trabajar desde casa y también brindar atención ocasionalmente, ya sabes, unos días a la semana a dos niños muy pequeños. Y entonces, las estrategias de las que les hablaré hoy son cosas con las que espero esos días: estar en casa con mis hijos y tratar de resolver el trabajo y mantenerlos ocupados, tengo que recordarme a mí misma estas estrategias todos los días. Lo primero que quiero compartir se remonta a lo que dijo el Dr. Desai sobre la actitud, una de las cosas más fáciles de hacer es aumentar sus interacciones positivas a negativas con sus hijos. Por cada vez que les diga que no lo hagan, deténgase, bájele, déjelo o se sorprenderá alzando la voz o reprendiéndolos. Para cada uno de ellos, necesitamos tener un mínimo de cuatro interacciones positivas, y esas interacciones positivas pueden ser cuando ellos están actuando correctamente. Abrazos, besos, choca esos cinco. Pero creo que cuando realmente nos detenemos para mirar eso, a veces encontramos que nuestra cubeta negativa se está llenando, y no estamos llenando la cubeta positiva casi tanto como deberíamos. Si podemos centrarnos en esa única cosa, eso hace una gran diferencia. Otra cosa sobre la cual hay que pensar es, y esto viene con cachar a su hijo siendo bueno. Entonces, en lugar de decirle a tus hijos lo que no quieres que hagan   
realmente intenta decirles qué es lo que quieres que hagan. Entonces, aquí hay un ejemplo realmente simple. **¡**Deja de correr en la casa! Sabes, a veces le digo eso a mi hijo de 3 años. Y creo lo que realmente quiero que haga. ¿Puedes por favor usar tus pies para caminar en la casa? A los niños les irá mucho mejor si les decimos qué es lo que queremos que hagan en lugar de decirles que dejen de hacer lo que no queremos que hagan. Otra estrategia realmente fácil es: si hay ciertas cosas que debe hacer durante el día y algunas de ellas son cosas no preferidas, por ejemplo, cepillarse los dientes o hacer una tarea, una manera fácil de asegurarse de que su niño tenga un día estructurado es haciendo que sus hijos hagan una cosa no preferida seguida de una cosa preferida. Estarán mucho más motivados para hacer lo que sea esa actividad no preferida si saben tan pronto como terminen, pueden hacer algo realmente divertido. Por lo tanto, si puede voltearles esto durante todo el día, es posible que sus hijos estén más dispuestos a hacer esas actividades no preferidas, sean cuales sean para sus hijos. Y una última cosa, y luego terminaré. Realmente piense en cómo puede crear más motivación limitando: si puede limitar el acceso a algo realmente preferido, como la televisión o los videojuegos, y sus hijos solo obtienen eso cuando terminan su tarea o terminan sus tareas, estaremos más motivados para hacer esas cosas. Voy a darles un pequeño ejemplo de cómo uso esto en casa. Entonces, tengo un hijo de tres años y medio y hay ciertas cosas que realmente no le gusta hacer. Específicamente no le gusta vestirse en la mañana y el puede hacer esto en un periodo de 15 minutos, entonces el puede mirar un show de TV. Si lo dejo ver televisión toda la mañana, y luego le pido que se vista, probablemente me miraría y me diría “para nada mamá. No está tan motivado porque ya vio televisión toda la mañana. Entonces, al limitar ese acceso y solo permitir, ya sabes, el acceso de tus hijos a las cosas realmente preferidas que dependen de que hagan una tarea o una actividad no preferida, es posible que veas más éxito.

Gracias Maggie Y por cierto, ya sabes, se lo he mencionado a Christine. Por favor usa mi nombre. Es complicado. Pero quiero que esto sea informal y un poco todos juntos, todos somos una comunidad. No necesitas tener estas jerarquías. Tan pronto como termine el COVID, volveremos a nuestras jerarquías y sí, doctor, o no, doctor. Déjame darle el micrófono ahora a Dan. Gracias Dan por ayudarnos.

Gracias Dr. Desai. Quiero comenzar diciendo gracias por invitarme e involucrarme en el panel aquí para ayudarlos, amigos. Al igual que con Maggie, una gran cosa es mantenerse positivo, como dijo el Dr. Desai también. Mantente positivo. Obviamente, crea un nivel de aceptación y entusiasmo con nuestros seres queridos. Sabes, otra gran cosa que estamos usando actualmente en mis instalaciones es que todavía estamos saliendo. Todavía tenemos esa capacidad de salir y crear cierta distancia social. Es difícil cada vez que nos dicen que nos refugiemos en un lugar o nos quedemos en casa, pero hay avenidas y lugares a los que podemos ir lejos de todos. Tenemos espacios abiertos no muy lejos de nuestras ciudades. Obviamente tenemos que tomar algunas precauciones para llegar a esas áreas, pero al estar afuera, tendrá un poco menos de ruido en el confinamiento del espacio y realmente tendrá ese espacio abierto para moverse y gastar energía. Otra cosa que sugerirían sería algunos desafíos. Desafía con algunas oportunidades nuevas y emocionantes. Algunas cosas o, ya sabes, eventos que han estado en el horizonte para ti. Has pensado en hacerlo y tal vez no has tenido la oportunidad de hacerlo. Pero en este punto, ya sabes, si puedes salir y hacer algunas de esas pequeñas caminatas o montar bicicleta, ha sido enorme para mi clientela, y he visto una aceptación este mes, especialmente, que no había visto desde hace bastante tiempo. Entonces, creo que solo presentarlos, obtener algo de emoción en torno a esas cosas. Nunca se sabe a qué se va a encontrar alguien a quien potencialmente no se haya expuesto, pero de una manera simple, solo una discusión sobre el estar afuera y ver las cosas, se te ocurren diferentes ideas que simplemente ellos pudieran aceptar.

Verá algunas buenas estrategias y comportamientos de afrontamientos futuros realmente buenos o positivos que no se han presentado antes. Entonces, ya sabes, esa ha sido nuestra gran cosa. Si hay algo que le gustaría saber, no dude en preguntar. Es algo muy individualizado, me doy cuenta, y con COVID, es un momento bastante desafiante en este momento para nosotros. Siento que todos estamos empezando a unirnos en esto, y realmente preparamos el escenario para algunas cosas positivas

Gracias Dan, Ahora le pediré a mi jefe Blake. Entonces le pediré a Christine que cambiemos un poco de dirección y Blake entrara. No podemos ver, usted necesita decirnos doctor. Aquí va. Gracias Blake.

Entonces Blake, ayúdenos con su sabiduría y experiencia. Bueno, mi nombre es Blake Brumfield, y agradezco la invitación. Estoy encantado de estar aquí. Nuestro mundo ha sido interrumpido. Es algo diferente. Estamos fuera de nuestros horarios. Estamos fuera de nuestras rutinas, y la casa es todo. La casa es ahora la escuela. La casa es ahora mi centro recreativo. La casa es ahora hogar. Mi recomendación es una, crear esos rituales, crear esos horarios dentro de su hogar y su familia de los cuales típicamente usted ha seguido. Entonces si usted típicamente ha hecho escuela, asegúrese de que la escuela esta incluida como parte de su día cuando se espera que la escuela sea completada. Ahora, el truco de escuela es especialmente si su usted esta tomando un nuevo reto es el comenzar fácil y hacerlo divertido. Y eso es un truco con la escuela, y la idea de Maggie de tener algo divertido después de tener una tarea. Programe un horario para juego, tiempo personal sea quien sea la persona con quien usted esta trabajando, su niño, un ser querido, lo que sea que quieran hacer, asegúrese de programarlo también. Y ya sabes, señala esas transiciones. Señale que sí, primero haremos un pequeño trabajo e intentaremos que sea divertido. Entonces vamos a jugar. Y mi forma favorita de jugar es cuando tu hijo

o tu joven que amas, ellos pueden liderarlo. Y así, juegas sus actividades. Usted juega su juego. Usted juega a los que ellos quieren, y la cosa buena es que usted les muestra que es “la persona divertida’. Es en esto cuando usted puede traer entusiasmo y energía, y lo hace divertido. Esto es también el secreto de aprendizaje cuando usted esta modelando a tomar turnos. Usted esta modelando diciendo “lo siento” y haciendo las paces, y usted esta modelando aceptando un “no”, y esta modelando perder. Y estas son destrezas sociales, cuando es divertido, pero también cuando es importante porque a todos les gusta ganar, y entonces es cuando usted modela estas destrezas sociales realmente buenas. Entonces no los haga como si las estuviera ensenando. La enseñanza ocurrirá. Todo lo que usted debe de hacer es ser entusiasta y buena modelo. La otra cosa es también el rotar. Haga el cambio. No haga lo mismo todos los días porque entonces muy pronto lo divertido ya no será mas una diversión. Entonces haga pequeños cambios. Y finalmente lo que siempre me gusta hacer es anticipar. A todos nos gusta anticipar algo divertido, anticipar algo nuevo , y de ser así, pon algo nuevo allí. Si hay algún lugar para tomar nieve que cumpla con las regulaciones o cosas, ponla en el horario y usted sabe, los Viernes por la noche, podemos hacer actividades familiares y esas clase de cosas. **¡**Prográmalo! **¡**Anticípalo!.

Algunas cosas que hemos hecho son ir a las nieves y al parque. Hicimos caminatas por algunos senderos. Hay algunas cosas que puedes continuar haciendo siguiendo las recomendaciones y anticipar un día de campo es una cosa fantástica de hacer también. Pero lo mas importante y lo que realmente le dará balance a su vida es entre mas podamos implementar rutinas y horarios que fueron determinados primordialmente por geografía o lugares a los que podríamos ir o que fuimos diariamente, estos están en casa, pero todavía queremos conservarlos en ese horario. Lo mejor de todo es que esto no tiene que ser perfecto, ni tiene que ser cien por ciento. No tienes que ser grandioso haciendo esto. Solamente tienes que poner algo de energía y hacerlo muy bien. Y esto te beneficiará a ti y a tu familia. **¡**Gracias!

Gracias Blake. Ahora estoy seguro de que están pensando que eso es fácil, y que todas estas cosas son fáciles de hacerse. Usted solo tiene que venir a mi casa. Es obvio que eso es cierto, pero me gustaría decir que, usted sabe, es también importante el continuar diciendo déjame comenzar en donde puedo, y déjame hacerlo en donde puedo, y solo siga diciendo estas palabras. Déjame comenzar en este lugar. Eso significa que mientras se esta lavando los platos tengo 30 segundos para hacer una respiración lenta, y aquí va. Usare esa. Mientras espero que el horno de micro hondas se apague, puedo hacer respiración lenta y decir afirmaciones positivas, entonces usted hará que estas ocurran. Si usted puede salir a un sendero, pero podemos estar al aire libre en la brisa y mirar al cielo, yo diría tome eso. Usted sabe, aunque no pueda alcanzar ese numero, porque para cuando llegues al segundo numero, como dijo Maggie ya no tendrás energía para mas positivismo. Por lo menos di a ti misma/o que esto esta bien. Es una odisea. De cualquier forma déjenme ver si Maggie tiene algunas otras ideas sobre lo que dijo o dijimos. Solo quería agregar un poco de lo que el Dr. Desai y Blake dijeron. Realmente tome un descanso. Esto es difícil y usted sabe, especialmente porque esta haciendo también la función de maestra. Puede que el completar cada tarea no se realístico para sus niños. Tal vez deba de comenzar con una meta de completar una actividad escolar el día de hoy, o una hoja de trabajo y el resto del día será para hacer actividades divertidas y entonces usted puede construir lentamente sobre esto.

Y reconocer dónde está su hijo. Puede que no sea realista pedirle a su hijo particularmente que haga tres horas de tarea y luego pueda salir a jugar. Puede que tenga que ir y venir, ya sabes, una pequeña actividad que lleva diez minutos, y luego tal vez incluso 30 minutos de algo divertido. Y eso es, creo que está bien. Padres, realmente necesitan darse un descanso, porque están haciendo lo mejor que pueden.

Gracias Maggie Y luego, nuevamente, Dan, algunas de las cosas que me vienen a la mente son, estamos programados evolutivamente, nuestro cerebro, nuestras mentes, nuestros cuerpos, nuestras almas para responder dramáticamente a estar en la naturaleza. Normalmente las hormonas del estrés bajarán. Algunas de nuestras áreas, que liberan químicos como la dopamina y otros químicos que nos hacen sentir felices, suben. Hay muchas, además de lo obvio, ya sabes, hay muchas razones neurobiológicas por las que de alguna manera podemos pasar más tiempo en la naturaleza. No tiene que ser al aire libre o senderos. Podrían ser flores, jardín. Tenemos que ser creativos. Y otra cosa que usted mencionó fue cosas desafiantes, y nuevamente, usted sabe, desde el punto de vista de la resiliencia, estamos biológicamente programados para mejorar cuando hacemos algo desafiante. Entonces nos sentimos bien con nosotros mismos, y esa bondad permanece mucho mas tiempo que el placer que tengo por comer, usted sabe, los deliciosos alimentos de mi esposa. De nuevo, cuando hacemos algo que es desafiante, el beneficio es mas duradero. Dan, ¿te vienen a la mente otros pensamientos?

Solo eso. Algunas de las cosas que voy a intentar es solamente crear una normalidad. Las personas están viendo que todos estamos en pequeños pedazos y creamos esa normalidad en su día. Hacer poca programación. Hay muchas áreas agradables alrededor. Aunque manejes o hagas un recorrido pequeño este seria muy bueno, simplemente el ir afuera, solo para tomar un poco de sol. Hay pequeñas cosas culturales que quizá puedas revisar. Rétate a ti mismo, piensa un poco fuera de la caja. Veras que esto tiene recompensas ramificadas.

Dan ¿puedes hablar mas sobre “la Cubeta de Pescar”? Me gusta y para mi, esto es un símbolo o un ejemplo de las cosas en las que uno puede ser creativo. Por favor.

SI. “La Cubeta de Pescar” nació de un cliente que realmente le gustaba estar afuera, y le gusta pescar. Obviamente no podía ir a ninguna parte, pero lo que hice es agarrar una cubeta, y le pusimos peso a esta. Fue una forma de que el individuo perfeccionara sus habilidades. Todavía estaban afuera y creando esas memorias y recordando que podían pescar y perfeccionar esas destrezas y retos, usted sabe, se puede comenzar con una alberca de natación , una pequeña alberca para niños, y poniéndole agua en esta. Usted ve el chapoteo. Lo que hice fue reducirlo. Muy rápido usted tiene una cubeta de 5 galones de agua, y esto se convierte en una pequeña competencia. Hay un reto en esto. Hay adquisición de destrezas en esto. Hay memorias para recordar. Fue algo que encontré extremadamente gratificante y extremadamente simple para este individuo, que luego se dio la vuelta y creó la aceptación de todo lo demás. Y así, andar en bicicleta y cosas que no estaban haciendo de repente estaban haciendo, y puede hacerlo desde un punto de vista social. Entonces, puedes enseñarles habilidades de socialización, de nuevo, como Blake aludió, con individuos, y te estás riendo y pasando un buen rato. Al mismo tiempo, estás aprendiendo un poco sobre, tal vez, quedarte corto y trabajar más duro para lograrlo. Y así, ya sabes, todos tendrán su lugar allí, y es posible que las personas comiencen a ayudar a otras personas, ya sabes, y si tus hijos son un poco competitivos, tal vez el niño mayor ayude al niño más pequeño o el niño más pequeño está eligiendo algo sube un poco más rápido, por lo que ayuda al niño mayor. Construir esa camaradería también, creo. Eso es lo que estoy viendo con mis poblaciones.

**¡**Gracias Dan y Blake!, ¿algunas otras ideas?

No pudiera estar mas de acuerdo con este ritual. Esto realmente agrega la predictibilidad y eso es una cosa grande. Ellos están batallando para manejar la incertidumbre. Lo único que agregaría es que si usted es un padre u otra parte responsable, en trabajo de crisis, nuestra intervención número uno es el “relevo”. Y eso asegura que usted pueda pasar tiempo y pensar en las cosas que usted quiera, cosas que usted disfruta ya sea a través de la meditación o solo usando algo como leer por 25 minutos, pero de alguna manera usted tiene que cuidarse así mismo antes de poder cuidar a los demás. Si usted no se cuida, entonces quemara sus energías. Usted tendrá desafíos, y tendrá que programar cuidados para usted mismo. Nadie puede hacerlo por usted. Entonces mire a sus recursos. Mire a su matrimonio, y una esposa puede (no se escucha) a usted de algo como eso. La forma número uno de recargar batería es el “relevo”. Usted tiene que programarlo para usted de inmediato. Yo se que es un reto, y su relevo cambiará un poco sobre lo que puede o no hacer. Esto pudiera tomar 20 minutos de estar solo en una habitación, pero eso es su Oasis, Ese es el lugar en donde usted se recarga, y asegure de programarlo para usted misma/o.

Bueno. Christine, si quieres que hable sobre psicodélicos o no hoy?

Bueno, tengo cuatro preguntas y también quiero alentar, no psicodélicos, Dr. Desai. También quiero alentar a las familias que están en el seminario web que pueden tener preguntas para usar la función de cuadro de “chat” (conversación). Para aquellos de ustedes que están utilizando el número de conferencia para nuestros hispanohablantes, utilicen ese número para hacer preguntas y Sande interpretara para nosotros, y también en la función de cuadro de “chat” (conversación); si son hispanohablantes, pueden dirigir esas preguntas a Sande, él nos ayudará a responder esas preguntas. Nos gustaría animar a todos los miembros de la familia a hacer cualquier pregunta que puedan tener. Tengo cuatro preguntas para los panelistas en este momento en las que creo que todos ustedes tendrían algo para contribuir. La primera pregunta es ¿qué podría hacer para comenzar mi día libre y ayudarme a tener más éxito en apoyar a mis hijos durante todo el día?

Bueno, yo voy primero. Usted sabe, para mi, la primera cosa que yo haría en la mañana es de nuevo, tenemos que desarrollar este habito porque no estaba ahí antes del Covid y tenemos que figurar la forma de no levantarnos de la cama sin hacer esto, y es el sonreír y decir hola tal como esta platicando hoy, como si esta fuera una persona. Si usted hiciera solamente dos cosas. Sonría. Sonrisa triste esta bien…. ¿de acuerdo? Pero continúe sonriendo. Y diga hola tal como si estuviera saludando el día de hoy. Le preguntare a la Srita. Maggie cual es su idea.

Me gusta esa idea Dr. Desai. Voy a comenzar con eso. Pienso que ya hemos escuchado mucho de estructura, de horarios y plan. Pienso que una de las mejores cosas que usted puede hacer para sentirse mas exitoso es solamente tener un poquito en su plan de cómo quiere usted que se mire su día y comenzar con un pequeño tazón de una cosa que quiera lograr en ese día, y eso le hará sentirse mas exitoso.

Dan.

Yo diría que haga algo divertido y activo cuando se levante, y comience su día con eso.

11:41:26 No comience de inmediato con el trabajo duro o---crear conexiones y poner en marcha su cuerpo. Yo pienso que eso ayuda mucho.

¿Que tal bailando con música country? ¿eso cuenta?

**¡**Absolutamente! Yo salgo y doy de comer a mis animales. Solamente en ese tiempo salgo fuera. Hago alguna actividad física, ejercicio y me siento que he logrado algo por mas mínimo que sea.

¿Que tal si hago eso y es traumático para mi esposa? (risas)

Bueno, entonces usted tendrá algo de que hablar. Esto creara esa conectividad tal vez de allí salga una gran conversación.

Bien. Blake.

Me gusta la idea del Dr. Desai. Me gustaría tomar un momento para respirar y tratar de poner mi pensamiento en como se miraría mi día, y lentamente comenzar dentro de esto. Cada uno tendrá una forma diferente de rejuvenecer, pero pienso que la parte mas importante es la pausa, pensar sobre esto, y en su respiración y en ese momento comprometerse con lo que respecta en ese día. Yo me comprometeré de hacer en ese día lo que pueda. Y luego, la otra cosa es que si tienes un día libre, eso ayuda con el día. Y así, como siempre, de volver a ese horario. Asegúrese de que haya un día en el que pueda recostarse y no hacer nada. Si puedes hacer eso, eso es útil. Eso es cuidarse así mismo.

Christine, estoy seguro de que usted tiene sus propios trucos

Yo he estad aprendiendo de usted Dr. Desai. Eso es el comenzar mis mañanas con gratitud, y pensar que en el día siempre habrá algo por lo cual debo de agradecer. Y a enfocarme en eso para que realmente sea la intención de mi día. Pienso como Maggie y usted dijeron Dr. Desai, sobre hoy, mi meta pequeña o mi victoria----como mi día se miraría en una buena forma y tener un plan. Y también pienso que esto es importante para mantener mis expectativas bajas del nivel normal como eran antes del Covid-19. No me miro a mi misma fallando. No soy tan productiva en lo de la tecnología cuando trabajo de casa porque mi computadora portátil tampoco funciona bien. He aprendido a bajar mis expectativas alrededor de lo que puedo hacer en realidad porque no siempre es posible durante estos tiempos el obtener todo lo que necesito de mi computadora para completar mi trabajo. Entonces el simple hecho de najar mis expectativas me ha ayudado a hacer un plan para mi día, y usted sabe, solamente haciendo lo ,mejor que puedo diariamente.

Solo un pensamiento rápido sobre esa expectativa. Creo que eso es realmente difícil, debido a nuestra forma en que fuimos criados y nuestra cultura, ya sabes. Por lo tanto, realmente instaría a las personas a reemplazar las expectativas con aspiraciones. Entonces, para mí, en lugar de tener la expectativa de que haga esta larga lista de cosas que simplemente suenan tan pronto como abres los ojos, dices bien. Estas son aspiraciones, no expectativas. Para mí, esos dos son cosas muy diferentes.

Todo bien. La siguiente pregunta que tengo es ¿cómo encuentro formas de tomar un descanso durante el día cuando desempeño el papel de educador y padre las 24 horas, los 7 días de la semana, con todas las crisis y el plan de estudios de mis hijos que no se modifican?. Hay un montón de cosas en esa pregunta. Pero esta es la experiencia de un padre que contactó al consejo.

Bien. Entonces estoy seguir de que no le gustara lo que voy a decir. Y alguien tal vez vomite. Pero ten paciencia conmigo. Quiero que vayan al baño y pasen mucho tiempo en el baño. Y decir eso, ya sabes, estoy ocupado. Y luego si quieres meditar. Si quieres ver algunas redes sociales, cosas divertidas. Si quieres escuchar música y bailar. De todas formas. Maggie [risa)

Pienso que usted podría estar sobre algo. Ya sabes, tenemos este tipo de lista de cosas que creemos que debemos hacer. Si tenemos 5 o 10 minutos, porque nuestros hijos están ocupados mirando televisión, creo que muchos padres tienden a usar ese tiempo para tratar de hacer algo, pero diría que tal vez no debería hacerlo. Si hay algo que sus hijos pueden hacer de forma independiente durante 5, 10, 15 minutos, haga lo que dijo el Dr. Desai y vaya a otra habitación y haga lo que sea que lo haga sentir feliz y eso está absolutamente bien.

Dan,

Siguiendo en la misma línea. Tenemos estas listas y tenemos tanto en nuestros platos que estamos pensando en tener todos esos roles que está bien mirar su lista y tal vez sacar algo de allí y darse un descanso. Sé que están sucediendo muchas cosas, y tenemos muchas expectativas sobre nosotros mismos, pero durante este tipo de momentos, tenemos que darnos ese margen de maniobra para no ser tan productivos y retrasar un poco nuestra vida. Es fácil ir, ir, ir, con tecnología, y es algo que solo tenemos que hacer. Necesitamos darnos un descanso también.

“Gracias Blake”.  
Lo único en lo que pensaría es, y esto requiere bastante planificación. Creo que es importante que todos tengamos un juego independiente o solo. Y nadie va a ser bueno al principio. Entonces, me gustaría hacer una meta o pensar en instituir una especie de - bueno, ahora vamos a tener algo - este es el momento para que Johnny haga las cosas que Johnny quiere hacer solo, y vamos hacer esto durante 2 o 3 minutos y simplemente expandir eso. Una es que los niños aprenderán a jugar a sí mismos y, a menudo, lo disfrutarán. Y es parte de su desarrollo poder hacer eso. Entonces, es un buen objetivo en ambos lados, pero lo programaría en mi día. No va a ser genial por un tiempo. Pero en algún momento, puede pasar de un minuto a 3 a 5, y el truco es tener algún tipo de actividad novedosa para que el niño haga lo que le gusta hacer y que lo haría de todos modos solo. Y comienza con eso. De esa manera, puedes programar un poco en alguna jugada. Pero ese juego personal es una habilidad, por lo que tendrás que darle forma y moldearlo. La otra actividad, y quiero incluir esto que no tiene nada que ver con la pregunta, pero en mi vecindario, la gente está poniendo osos de peluche en las ventanas y las familias están caminando por nuestro vecindario identificando a los osos de peluche en las ventanas de todos, y francamente, he visto muchos ositos de peluche por toda la ciudad. No sé si lo están haciendo en todas partes. Si todo el vecindario quiere entrar en el concierto, tengo gente caminando por mi vecindario identificando osos. Quería compartirles eso. Está afuera.

Muy creativo. Oigan… pregunta rápida Blake. ¿Qué tal si no miramos noticias que beneficien a nuestra mente?

Bueno, esto es solo para Blake personalmente, el ha estado escuchando mucha música y música diferente porque no puede soportar mas noticias. Solo puede tolerarlas por media hora

y simplemente se pone en este estado de ánimo de pesimismo si veo demasiadas noticias, pero la música, estoy bastante contento. Entonces, ya sea que sea lo que sea, las noticias realmente, creo, deberían ser bastante limitadas, porque pueden abrumar su día.

Entonces, todo el mundo se incendiará y Blake escuchará música. Entendido.

“Si. Y estoy bastante feliz con eso. Entonces”...

“Bien por ti”. Entonces Srita. Christine, su misión por el día es no mas noticias por hoy. ¿Puede hacerlo?

“Estoy bien con eso”

“Ho… de verdad?

Estoy de acuerdo con Blake. Todo es pesimismo. Y no cambia mucho con el día a día. Es el mismo mensaje…

Bueno… ¿qué sigue?

La siguiente pregunta vino de un individuo en el espectro del autismo. Y la pregunta es ¿cómo puedo reenfocarme en lo positivo cuando mi rutina está fuera de la ventana, estoy solo y ansioso?

Eso es, ya sabes, obviamente, decimos que somos panelistas y expertos, pero luchamos, y es más fácil decirlo que hacerlo en la vida real. Pero de nuevo, ya sabes, esto es lo que me digo a mi mismo, que tengo dos partes. Una es la parte emocional y la otra es el tipo de sentido común o parte sabia. Y para mí, es la parte emocional quien dice que, ya sabes, la situación no tiene remedio. No hay solución. No se puede hacer nada al respecto. Y luego tenemos que encontrar de alguna manera una forma de activar nuestra parte sabia que dice que sí, esto es muy, muy difícil. Elaboremos nuevas rutinas e imaginemos que esta nueva rutina será de alguna manera mejor que la rutina anterior, y luego sigamos repitiendo las declaraciones, porque para mí, la forma en que Maggie dice un evento negativo, necesita cuatro experiencias positivas. Lo mismo en nuestra mente si nuestro cerebro emocional dice algo negativo, tienes que entrenar alguna otra parte para encontrar una manera de decir al menos uno, si no cuatro positivos. De todos modos, Maggie. Ayúdanos.

Bueno lo intentaré. Esta es una lucha, como dijo el Dr. Desai, creo que para todos nosotros. Las dos cosas que me vienen a la mente son, ya sabes, una, tratar de elegir algo realmente pequeño que puedas lograr y sentirte realmente bien y enfocarte en esa cosa positiva. La otra cosa, a veces, es una actividad de atención plena, supongo, que haré con adolescentes y adultos si lo hago, e incluso lo hago por mí mismo. Crearé una pequeña lista de 5 a 10 cosas que me hacen realmente feliz, y si realmente estoy luchando, porque me siento tan abrumado o tan deprimido, solo tomaré un minuto y cerraré mis ojos, e imaginaré y pensaré en esas 5 a 10 cosas, ya sean personas o situaciones, que me hacen realmente feliz, y al final de ese minuto o dos, generalmente me siento un poco mejor

Dan…¿algunas ideas?

Diría que lo que ha sido beneficioso para mí a través de todo esto es encontrar una manera de distraernos con algo nuevo y desafiante, algo que te haya interesado y que no hayas tenido tiempo de hacer. Has estado queriendo aprender. Desafiarte a ti mismo y aprender algo realmente me revitaliza. En lugar de centrarnos en las condiciones de ese día ó como aludiste con las noticias, sabemos lo que será, así que aprendamos y crezcamos incluso mientras atravesamos este período. Creo que vamos a aprender mucho sobre nosotros mismos. Así que sí, la distracción de algo nuevo y desafiante, que será divertido y al mismo tiempo un desafío.

Todo bien, Blake.

Quiero identificarme con la soledad. Creo que sería natural sentirse solo en este momento. Y lo que he estado haciendo para abordar mi soledad personal es que he estado llamando a mi madre con mucha más frecuencia. He estado llamando a mis hijos con más frecuencia, y he programado visitas con ellos donde podríamos hacer un espacio de 6 pies, por lo que he podido ver a mis hijos, pero desde 6 pies de distancia, y la tecnología es tu amiga aquí, y luego tengo una de mis amigas que también está en el espectro. Ella me escribe cartas de un lado a otro, y textos de un lado a otro en realidad, bastante. Honestamente, eso todavía es una conexión para mí, y creo que es para ella. Por lo tanto, use su tecnología tanto como sea posible, con lo que se sienta cómodo. Pero sus amigos todavía están allí, y también están solos. Contáctelos. Y así, puede ayudar a su amigo como se ayuda así mismo simplemente extendiéndose. Por lo tanto, lo animo encarecidamente a hacer eso.

Si. Christine, estamos quizá nos podamos expandir por toda una hora sobre como figurar maneras de ser creativos para conectarnos y mantener esas conexiones, y construir nuevas conexiones. De cualquier forma…continua Christine.

Bueno, Dr. Desai, estará usted de regreso la próxima semana, así que podríamos explorar eso. La siguiente pregunta que hemos enviado, y nuevamente quiero motivar a nuestra audiencia a que hagan cualquier pregunta, esta última pregunta es: Si nos puede dar algunas actividades divertidas que puedan modificarse para nuestros niños con discapacidades ¿qué podría implementar durante todo el día para hacer con mi niños?

Dan nos brindó un gran ejemplo con la “Cubeta de Pescar”. Creo que las familias están buscando cosas como esas, o algunas de las cosas que Maggie ha mencionado, algunas actividades para hacer que podrían implementarse simplemente durante todo el día. Entonces, voy a usar mi prerrogativa para externalizar la respuesta a Maggie y Dan.

Dan, ¿por qué no sigues y vas primero?

Bueno, algunas cosas que me vienen a la mente son nuevamente, como “ la cubeta de pescar”. Tenemos que pensar un poco fuera de la caja. Piense en nuestra infancia, y tal vez algunas de las cosas que se han perdido con la tecnología, ya saben, mamá y papá tienen algunas cosas buenas en nuestro pasado que hemos olvidado debido a los videojuegos. Algunos aviones de papel y juegos con aros; y también crean esa conciencia social. Si tienes algunas personas competitivas. Por lo tanto, piense que es realmente importante recordar de dónde venimos o hacia dónde vamos, donde es fácil perderse con la tecnología y usar eso. Pero ese ejercicio físico y la prisa de la endorfina que surge de aprender algo nuevo a lo que tal vez no hayan estado expuestos. Un curso de bicicleta. Prepara algunos conos. Haga muchas cosas diferentes fuera de la caja que quizás hayas olvidado.

Maggie

Pienso que Dan esta absolutamente en lo correcto y dependemos mucho de la tecnología y de los juegos de video. La única cosa que quizás agregaría es que usted también puede ser súper creativo con actividades al aire libre. Pronto tendremos un clima muy agradable, y este no es una dificultad ahora. Puedes hacer un montón de cosas afuera, pero durante el invierno o el otoño es cuando esta lloviendo y tenemos que quedarnos encerrados. Hay muchas actividades divertidas que puedes hacer.

Le diré algo. El buscador de “google” es su amigo. Si usted pone en el buscador de Google “actividades divertidas para niños” entonces un millón de cosas le van a aparecer. Usted puede hacer el juego “Búsqueda de Tesoros’ y puede adaptarlo para dar respuesta a las necesidades de su niño. Hay muchos juegos para hacer con globos. “No dejes caer el globo al piso” , dados de papel, como los dados de actividad que puedes imprimir y construir y luego, ya sabes, es un juego muy divertido de jugar. Puedes hacer objetos para boliche con vasos de plástico. Puedes crear una carrera de obstáculos bajo techo. Hay muchas maneras de, ya sabes, crear actividades divertidas que se puedan modificar en interiores si estás atrapado dentro por alguna razón.

Blake, usted tiene la palabra final.

Yo no sé.

**¡**Hola Christine!

**¡**Hola Esther!

Siempre pregunto qué quiere hacer la gente, y luego siempre trato de agregarle algo. Entonces, no sé si soy de mucha ayuda aquí. Pero siempre les pregunto a las personas qué les gusta hacer, ¿qué es divertido para ti? ¿Qué es divertido para tus hijos? Ser parte de esto también lo hará divertido para ellos.

Tenemos un gran comentario en la caja de “Chat” (Conversación) que querían compartir y creo que es una idea genial. El comentario es: “ojalá pudiéramos” , esto es de D.R., uno de los vicepresidentes de nuestro consejo. Ella dice que desearía poder crear cartas enviando correspondencia con personas necesitadas y otros como ellos. Aquellos con trastornos mentales o sociales.

Creo que es una gran idea. El ejemplo de Blake acerca de decidir llamar a su madre y a sus hijos con más frecuencia. Eso podría convertirse en que voy a decidir escribirle una carta a mi tía, ya sabes, o elegir a alguien a quien escribirle una carta, que tal vez se sienta un poco más aislado. D.R., creo que es una gran idea.

Gracias por enviar eso.

Tengo buenas noticias, Christine. Mi “novio” va a sus habitaciones y se calma.

“Es bueno verte, Esther”

“ Saluda a todos de mi parte”.

Les estás diciendo a ti mismo ahora mismo.

**¡**Hola Esther!

Sande, ¿hay algunas preguntas viniendo de ese lado que quisieras compartir?

Discúlpeme. Me silencie a mi mismo. No hay preguntas viniendo de la conversación. Y pienso que solamente estamos Miguel y yo en la llamada de conferencia telefónica. No tenemos a nadie de este lado.

“Gracias Sande”.

“De nada”

¿Tienen comentarios finales, Panelistas que les gustaría compartir con los miembros de la audiencia?

Pienso que es mejor terminar con lo que Dan y Maggie dijeron. Hay muchas ideas creativas y lo que D.R dijo.

Gracias Dr. Desai. En este momento, solo quiero recordarles que tenemos un seminario virtual programado para el próximo viernes de 1:00 a 2:00, hora de montaña que contará con el Dr. Desai y este será sobre el manejo del estrés, segunda parte. Quizás algunos de ustedes recuerde que formaron parte de nuestro seminario virtual con el Dr. Desai hace unas semanas. Completo la Primera parte sobre el manejo del estrés. Tendremos eso el próximo viernes, y luego el viernes siguiente, tenemos otro seminario virtual sobre “Estrategias de Afrontamiento para las familias”, la segunda parte del seminario virtual de hoy. Me gustaría animarlos a completar la evaluación que recibió de nosotros. Tenemos muchas buenas ideas de ustedes sobre lo que tal vez quisieran aprender. También aprendemos cómo hacer esto un poco mejor, y sus opiniones son realmente importante para nosotros. Por lo tanto, realmente apreciamos que se haya tomado el tiempo para completarlos. Quiero agradecer a todos nuestros presentadores, Dan, Maggie, Dr. Desai y Blake. Muchas gracias por estar con nosotros hoy. Toda su información y su sabiduría, creo, fue realmente beneficiosa hoy. Sé que me ayudó mucho a pensar en cómo hago mi día de manera diferente, y quiero agradecerles por su tiempo y su experiencia.

También quiero agradecer a Sande y Miguel por ser nuestros excelentes intérpretes de español hoy. Y también, agradecer a Lisa por hacer nuestros subtítulos. Muchas gracias. Hemos agregado adicionalmente eso para proporcionar acomodaciones para individuos el día de hoy. Y gracias a todos por los miembros de nuestra audiencia. Apreciamos que nos haya seguido, y háganos saber qué necesidades podría tener v no tenemos que apegarnos a COVID-19. Podemos pensar en proporcionar algunos temas adicionales. Solo necesita informarnos qué es lo que podría necesitar, y estaremos gustosos de prepararlo para poder satisfacer las necesidades de hoy de las personas. Desde el consejo, de todos los que estamos aquí en el consejo, les enviamos amor y pensamientos positivos. Y buena salud, y esperamos verle la próxima semana. **¡**Buen fin de semana a todos!.

**¡**Tengan un excelente fin de semana!

**¡** Mantenerse a salvo!

**¡G**racias!

Buena Salud.

**¡**Gracias a todos!

**¡**Adios Esther!