

# The Derner Hempstead Child Clinic

Community Based Mental Health Services  
Dr. Nicole Daisy-Etienne, Clinic Director

April 2020 Newsletter

“Las irritaciones de la vida nos enseñan más. Nos permiten ser más tolerantes, más pacíficos y más Compasivo” Ajahn Brahm

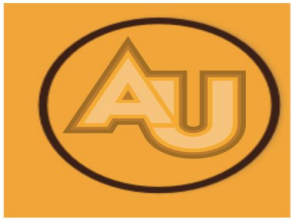
## En estos tiempos inciertos....

Nunca en nuestra vida nos podríamos haber imaginado que todos estaríamos en cuarentena en nuestros hogares lejos de todo lo que ha traído estabilidad en nuestras vidas. Durante esta Semana Santa, para aquellos quienes son religiosos, las personas de varias afiliaciones religiosas generalmente se reúnen en lugares religiosos para celebraciones tradicionales; Pero todo eso ha cambiado. Con cada día que pasa hay cambios constantes. Con cada día que pasa trae un cambio no familiar con nuestra rutina, nos dejan sentirse vulnerable, nervioso, temeroso y temerosos al borde. Es durante estos tiempos inciertos que tenemos que redirigir nuestro enfoque en aquellas cosas que podemos controlar y que nos dan alegría. Aunque todo lo que nos rodea a cambiado, aún podemos encontrar seguridad y comodidad en nuestras tradiciones y costumbres más preciadas con nuestros seres queridos.

Pasar tiempo de calidad con nuestra familia y ponerse al día con amigos puede ser un pasatiempo significativo. A veces, las redes sociales y los videojuegos pueden hacernos sentir a kilómetros de distancia de nuestros propios hijos. En estos tiempos de incertidumbre, tomar un descanso de salud mental es crucial. Con las escuelas cerradas, los trabajos cerrados y todos sienten un poco de "fiebre de la cabina". El tiempo en familia puede ser gratificante pero estar juntos todo el día a día también puede traer sus propios factores estresantes. Mantenerse ocupado ayuda a distraer nuestras mentes, por unos momentos y distrae del estrés y la tristeza que está ocurriendo durante estos tiempos difíciles. Adicionalment haciendo proyectos con sus niños y la familia pueden ser una oportunidad para que los padres fortalezcan sus relaciones con sus hijos.

La comida siempre ha sido una forma de reunión familiar. Cocinar es una de esas formas de involucrar a todos alrededor de la mesa de la cocina y diviértanse juntos. Independientemente de la edad de los niños pueden ayudar, participando de varias maneras. Hemos encontrado un recurso que tiene simple técnicas para involucrar a sus hijos para ayudar con la cocina a todas las edades:

"Kids Cooking Activities" <https://www.kids-cooking-activities.com/kids-cooking-lessons.html>



# The Derner Hempstead Child Clinic

Community Based Mental Health Services  
Dr. Nicole Daisy-Etienne, Clinic Director

April 2020 Newsletter

El sitio web Kids Cooking Activities comparte una variedad de menús y técnicas para crear recuerdos en su cocina que durarán toda la vida. Este sitio está lleno de lecciones de cocina para niños apropiadas para la edad, tiene recetas y tareas apropiadas para las edades apropiadas y ayuda a los niños a aprender y experimentar los temas de la lección:

**Asistente de chef:** Lecciones de cocina para niños de 3 a 6 años suelen ser cortas y dulces. Aprenden a cocinar observando, sintiendo, oliendo, saboreando y experimentando de manera práctica. De 3 a 6 años de edad, solo deje que le ayude a agregar queso, o triturar chips que van encima de una cacerola, con cosas como estas les enseñarán mucho.

**Chef en formación:** Las clases de cocina para niños de 7 a 11 años pueden obtener más experiencia práctica. En esta etapa y con ayuda pueden lograr mucho. Agregue tareas más avanzadas a su repertorio a medida que mejoran.

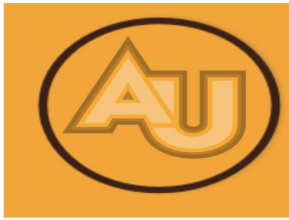
Las actividades apropiadas incluyen:

- Romper huevos en un tazón
- Llenado y nivelación de tazas o cucharas medidoras con precisión
- Usar un abrelatas

Ahora es el momento de enseñar a los niños a:

- Leer recetas / etiquetas
- Reconocer lo que hacen las herramientas de cocina.
- uso de microondas
- Continuar aprendiendo sobre la seguridad de la cocina.
- Ayuda a escribir listas de compras / planificación de menús

**Junior Chef:** Lecciones de cocina para niños de 12 a 15 años pueden hacer mucho con poca supervisión. Ahora es el momento de darles libertad para elegir una receta y seguir con poca ayuda. Añadir más tareas avanzadas a medida que mejoran. Use nuestros planes a continuación para las ideas de cocina de los niños, pero permítales practicar habilidades de cocina a menudo, también.



# The Derner Hempstead Child Clinic

Community Based Mental Health Services  
Dr. Nicole Daisy-Etienne, Clinic Director

April 2020 Newsletter

**Chef Senior** - Lecciones de cocina para niños de 16 a 18 años son una excelente preparación para ir a la universidad. Ahora es el momento de enseñar y reiterar todo lo que han aprendido. También les enseñarán a no comer comidas rápidas o cenas de televisión todas las noches una vez que salgan del hogar. Usen estas ideas de cocina para niños pero también deles mucha práctica cocinando cada día o semanal.

Siga con el sitio web para obtener recetas, instrucciones paso a paso de otras grandes ideas

<https://www.kids-cooking-activities.com/kids-cooking-lessons.html>

Yvette Jones, MSW  
Assistant Director  
Derner Hempstead Child Clinic

**Frustrated by your child's changing attitude?**



**PARENT TO PARENT SUPPORT GROUP**  
Topics discussed will include:

- Coping with Daily Stress & Frustrations
- Communication Problems and Strategies
- Resolving Conflicts

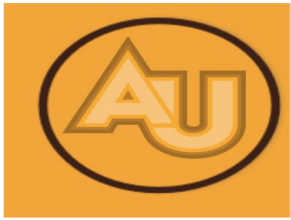
**Is your child struggling with schoolwork?  
Let's help them reach their academic potential.**



**PARENT TO PARENT SUPPORT GROUP**  
Explore strategies to help your child stay focused

- Develop self-control
- Manage stress
- Prioritize - first things first

Si esta interesado en unirse a nuestro soporte de padres por favor mandar un correo electronico directamente a: [dernerclinic@hempsteadschools.org](mailto:dernerclinic@hempsteadschools.org)



# The Derner Hempstead Child Clinic

Community Based Mental Health Services  
Dr. Nicole Daisy-Etienne, Clinic Director

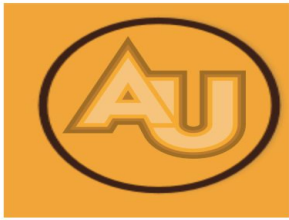
April 2020 Newsletter

## Hábitos alimenticios durante tiempos estresantes ...

Los tiempos desafiantes sin precedentes, como estos, pueden evocar sentimientos abrumadores de ansiedad y tristeza. Hacerle frente al estrés puede obstaculizar los hábitos de sueño y alimentación. A veces la comida se usa como una fuente de consuelo. Si, "comida reconfortante" proporciona una satisfacción inmediata que todos sentimos cuando comemos una comida deliciosa. Comida reconfortante puede ser acompañada de efectos negativos a largo plazo. Puede tener un efecto en nuestra imagen corporal y autoestima. A veces, comer emocionalmente puede evocar un ciclo de sentimientos de culpa y decepción que sigue con momentos fugaces de alegría debido a la satisfacción de ser inmediato gratificación después de comer comida. Algunas personas usan la restricción de alimentos para manejar su estrés durante circunstancias difíciles en las que tienen poco control, ya que los hábitos alimenticios son algo que puede ser revisado y controlado. Como padres, nos podemos sentir sin esperanza cuando nuestro hijo está enfermo físicamente o emocionalmente. Cuando ellos estamos físicamente enfermos, podemos atender sus necesidades, brindarles cuidados, apoyo y sus necesidades médicas. Las necesidades emocionales no son visibles, tienen un profundo impacto en nuestra salud. Como padres, podemos reducir esos sentimientos de impotencia de la misma manera, al brindando cuidado, apoyo y siendo emocionalmente atento.

Estas decisiones sobre cómo lidiar con el estrés pueden tener un profundo impacto en nosotros. Siendo consciente de nuestros hábitos alimenticios y conocer los signos y síntomas de los trastornos alimentarios puede ayudar a prevenir un desorden alimenticio del desarrollo. Ayudar a nuestros hijos a ser conscientes de sus propios hábitos alimenticios puede ser demostrado mientras damos el ejemplo al participar en una "alimentación consciente" que no se ve afectada por nuestras emociones. Podemos ayudar a promover la conciencia de nuestros hábitos alimenticios. Asegurando que los alimentos se utilicen como fuente de nutrición y abstenerse de asociar etiquetas a los alimentos como "bueno o malo", que a veces se hace cuando la comida se usa como una "recompensa".

Hay muchas otras formas de lidiar con el estrés y la tristeza durante este momento desafiante que nos obstaculice nuestro autoestima. Aumentar nuestra socialización y pasar tiempo de calidad virtualmente con amigos y familiares son algunas formas de mejorar nuestro estado de ánimo. Mientras todos luchamos para hacer frente a esta crisis, nosotros debemos recordar que todos estamos juntos en esto. Hagamos un esfuerzo concentrado para eliminar el estigma que es asociado a expresar nuestras



# The Derner Hempstead Child Clinic

Community Based Mental Health Services  
Dr. Nicole Daisy-Etienne, Clinic Director

April 2020 Newsletter

emociones y recordar que todos estamos afectados por esta pandemia global y estamos sintiendo cierto nivel de ansiedad y tristeza como resultado. Confiando unos en otros para apoyo emocional nos ayudará a superar esta crisis.

**A continuación se muestra un artículo del Child Mind Institute que proporciona información para padres sobre Identificar los signos de un trastorno alimentario y ayudar a los niños a desarrollar hábitos alimenticios saludables.**

<https://childmind.org/article/when-to-worry-about-an-eating-disorder/>

**En DHCC estamos aquí para brindarle apoyo durante este momento difícil. Si cree que su hijo(a) esta mostrando signos de un trastorno alimentario o se beneficiaría de un apoyo adicional para que sus hijos no desarrollen hábitos no saludables por razones emocionales, por favor solicite terapia individual para su(s) hijo(a) notificando a el maestro de sus hijos(as)**

**Nicole Daisy, PhD  
Clinical Psychologist  
Clinical Director  
Derner Hempstead Child Clinic**

#### **Recursos Adicionales:**

**Comida Gratuita se puede recoger de Lunes a Viernes**

**100 Terrace Avenue. 9:50AM-10:30AM**

**Jackson Main Elementary School** – Localizada en la esquina de Jackson St & Bennett Ave.

**10:35AM -11:15AM**

**Joseph McNeil Elementary School**

Locacion: Esquina de Franklin St. Peters Ave. De 11:20AM-12:00PM

**Busque los servicios blancos de comida en cada locación, durante las horas asignadas. La distribución de comida en la escuela secundaria ABGS será de 10:00AM-12:00PM. **Por Favor traer su propia bolsa de compra, para cargar su comida. No distribuiremos bolsas desechables.****



# The Derner Hempstead Child Clinic

Community Based Mental Health Services  
Dr. Nicole Daisy-Etienne, Clinic Director

April 2020 Newsletter

### Recursos gratuitos de Wi-Fi gratis

**Free Wi-Fi and Hotspot Offer from Altice**

Starting Monday, March 16, 2020, eligible households interested in this solution can call:

- 866-200-9522 to enroll in Optimum region
- 888-633-0030 to enroll in Suddenlink region

**Free Wi-Fi and Hotspot Offer from Altice**

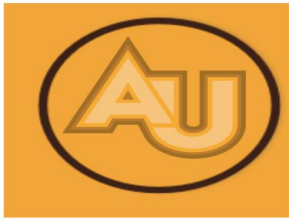
**Comenzando lunes, 16 de marzo del 2020, hogares elegibles que estén interesados en tener servicio de internet WIFI GRATIS durante la pandemia, pueden llamar al:**

- 866-200-9522 **Para inscribir EN EL AREA DE OPTIMUM**
- 888-633-0030 **Para inscribir EN EL AREA DE SUDDENLINK**

### Free Wi-Fi Offer

### Despensas adicionales de comida gratis en el condado de Nassau, Nueva York

El condado de Nassau Long Island tiene varios lugares en el área de Hempstead para buscar comida gratis, caliente comidas y / o comestibles.



# The Derner Hempstead Child Clinic

Community Based Mental Health Services  
Dr. Nicole Daisy-Etienne, Clinic Director

April 2020 Newsletter

**Island Harvest 631-873-4775** - Comenzarán a ofrecer entregas de alimentos a quienes hagan peticiones.

### **Hempstead Food Share**

Hempstead Food Share ocurre cada Domingo a las 2 pm, y se encuentra directamente fuera de la estación de tren de Hempstead (en la extremo norte de W Columbia St, una cuadra al este de la calle principal). Puede acceder al sitio web para Más información en el siguiente enlace: <https://communitysolidarity.org/foodshares/hempstead>

### **Iglesia Pentecostal De Hempstead**

La dirección del banco de alimentos es - 600 Greenwich Street Hempstead, NY 11550 (516)292-1780 La despensa de emergencia puede tener cereal, sopa, plátanos, fórmula para bebés o pañales y mucho más. Los clientes van desde ancianos a muchos inmigrantes que viven en el Condado de Nassau

### **Miracle Christian Center**

Hempstead, NY 11550  
Llame al centro al (516)505-2595

### **Long Island Council Of Churches**

1644 Denton Green Hempstead, Nueva York (516)868-4989 Coordinan comida gratis para personas de bajos ingresos en todo el condado de Nassau. Otros recursos incluyen proporcionar ropa, asistencia financiera para facturas y otras emergencias y Apoyo a la crisis. Trabajan con varias organizaciones benéficas y sin fines de lucro en el condado de Nassau.

[https://www.needhelppayingbills.com/html/long\\_island\\_st\\_vincent\\_de\\_pau.html](https://www.needhelppayingbills.com/html/long_island_st_vincent_de_pau.html)

### **Ejército de Salvación en Nassau y Long Island (Salvation Army)**

Muchos servicios están disponibles. Hay un libre despensa, comidas navideñas y juguetes de Angel Tree, ayuda financiera y, por supuesto, un tienda de segunda mano.

### **South Hempstead Baptist Church**

516-481-7090 / 81 Maple Avenue Hempstead, NY (La despensa se encuentra al lado de la iglesia en 71 Maple Ave, Hempstead NY 11550) Para este centro, no tiene que programar una cita por adelantado. La despensa de comida está abierta la mayoría de los jueves de 10AM- a 2PM. Cuando vayas, se te pedirá que completes una forma simple. El formulario está disponible en ambos Inglés y español.

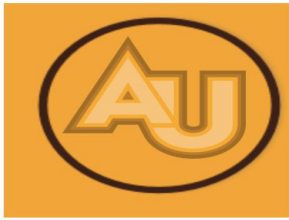
### **Santa Marta**

546 Greengrove Avenue Uniondale, NY 11553  
Marque 516-292-1603  
Una iglesia dirigida por la despensa.

### **Iglesia Bautista Union**

24 Rev. Clinton C. Boone Place Hempstead, NY 11550  
Marque la oficina al (516) 483-308

**Encuentre mas informacion sobre las Iglesias de Nassau :**

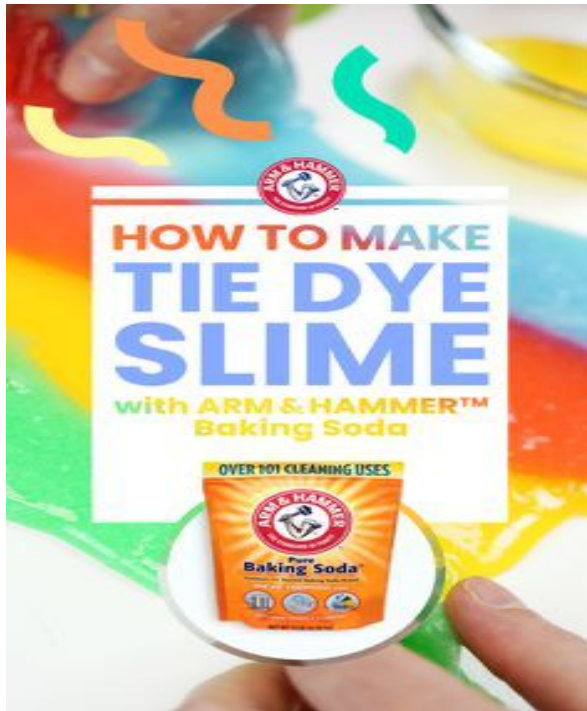


# The Derner Hempstead Child Clinic

Community Based Mental Health Services  
Dr. Nicole Daisy-Etienne, Clinic Director

April 2020 Newsletter

## Proyecto de diversión familiar - Tie Dye Slime



Peace, love and slime!

Here's a far out idea for craft time: tie dye slime made with ARM & HAMMER™ Baking Soda. Mix and match colors for ooey gooey fun every time!

Click on link:

<https://www.armandhammer.com/articles/7-diy-projects-for-kids?pp=0&epik=dj0yJnU9ZONBSmp3VDBpeV9TTIk0dzAxTHVNMjhh0TGc5S3YtM1cmbj1aUzNsa0Vmc1HSkt1VjJtdGJfbIRnJnQ9QUFBQUFGNkNucm8>