

Actividades para la familia

En Seattle Children's

Centro de Recursos para la Familia

El Centro de Recursos para la Familia (FRC, sus siglas en inglés) está abierto todos los días y ofrece:

- Duchas para bañarse y artículos de tocador
- Espacio para guardar sus pertenencias
- Lavandería
- Una cocina con té y café gratuitos
- Información médica para niños
- Información los servicios disponibles en el hospital
- Máquina fotocopidora y de fax
- Computadoras con internet e impresoras
- Teléfonos
- Cargadores para celulares
- Una sala familiar que está abierta las 24 horas para pacientes, sus familias y visitantes

Seguido visítenos en el nivel 7 de la zona River, próximo a los elevadores Frog.

Sala de juegos para pacientes internos

Esta sala de juegos es para la familia de los pacientes internados en el hospital. Tenemos actividades, libros, DVD y entretenimientos especiales para los pacientes y sus hermanos. Los niños menores de 12 años deben estar acompañados por un adulto. Encontrará voluntarios disponibles para asistir a los pacientes durante las actividades de juegos programadas. Para mayor información visite la Sala de juegos para pacientes internos (zona Mountain, nivel 4) o llame al 206-987-4433.

Sala de juegos del área ambulatoria

Para los pacientes que vienen a una cita y sus hermanos, Seattle Children's ofrece una sala de juegos gratuita y con supervisión para niños de 3 a 11 años que no usen pañales ni *pull-ups*. Los niños menores deben tener un acompañante adulto. El espacio es limitado; los niños pueden quedarse por un máximo de dos horas. Para más información o para consultar si hay lugar, visite la sala de juegos del área ambulatoria (zona Ocean, nivel 6) o llame al 206-987-4433.

La zona para adolescentes (Teen Zone)

Los pacientes internos y sus hermanos de 12 a 21 años de edad, encontrarán actividades como Xbox, foosball, computadoras con Internet y DVDs para adolescentes. Para mayor información visite la Teen Zone al fondo de la Sala de juegos para pacientes internos (zona Mountain, nivel 4) o llame al 206-987-4433.

Más información

- Centro de Recursos para la Familia
206-987-2201
Nivel 7, zona River
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de interpretación

- En el hospital, solicítelo con la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación: 1-866-583-1527. Menciónale al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.

Actividades para la familia

Piscina de hidroterapia Abierto para pacientes, sus familiares y la comunidad, la piscina ofrece actividades programadas y tiempo libre. Para mayor información visite la piscina ubicada (nivel 4, zona Montaña (Mountain)) o llame al 206-987-2547.

Los horarios de las actividades en las salas de juegos (*Playroom*), la zona para adolescentes (*Teen Zone*) y la piscina de hidroterapia están disponibles en cada una de las unidades y clínicas del hospital, en las recepciones de las entradas y en el Centro de Recursos para Familias.

Patio de juegos Este patio al aire libre está abierto diariamente para todos los pacientes, sus familias y visitantes, de 8 a.m. a 8 p.m. sin supervisión de nuestro personal. Para llegar:
Pacientes internos: tomar el elevador Frog en la zona River al nivel 4 y seguir las indicaciones para el Playroom (Sala de juegos) y el patio de juegos infantiles Play Park.
Pacientes ambulatorios: elevadores Bear en la zona Mountain al nivel 4.

Para liberarse del estrés

Guided Mindfulness Meditation (meditación guiada) Los pacientes y sus familias pueden participar en las sesiones de meditación que tienen lugar los martes y jueves de 12:30 a 1:00 p.m. en la Capilla y Sala de Meditación (nivel 3, zona River). Abierto para todos los pacientes y sus familias, no hace falta anotarse antes. Llame al 206-987-2670 para más información.

Clases de yoga Desconéctese con esta clase gratuita de yoga de restauración que apunta a rejuvenecer el cuerpo, calmar la mente y reducir el estrés. No necesita experiencia previa. Viernes de 9:30 a 10:30 a.m. Para más información, llame al 206-987-2201 o visite el Centro de Recursos para la Familia (nivel 7, zona River) para anotarse.

Masaje gratuito de 20 minutos Un masaje en una silla que puede ayudar a reducir la tensión en el cuello, la espalda y los hombros. Llame al 206-987-2201, anótese en la red GetWell en el mismo cuarto de su niño o visite el Centro de Recursos para Familias (nivel 7, zona River) para más información y para pedir cita. Las sesiones de masaje son los martes y jueves entre las 9 y la 1 p.m. **Solamente para los parientes adultos de los pacientes.**

Atracciones locales

En Centro de Recursos para la Familia puede encontrar cupones de descuento, boletos para atracciones locales, películas y eventos deportivos. Consulte en la Sala de juegos para pacientes internos, personalmente o llamando al 206-987-2201.

Lugar

Distancia del hospital

Sendero y biciesenda Burke Gilman Trail

Encontrará este sendero para caminantes y ciclistas al oeste del hospital y al otro lado de Sand Point Way NE. Los recepcionistas pueden indicarle cómo llegar.

Juegos infantiles y senderos

NE 41st St. y 48th Ave. NE

0.1 millas

Actividades para la familia

Laurelhurst

Laurelhurst Community Center (Centro comunitario)	4554 NE 41st St 206-684-7529	1.0 millas
--	---------------------------------	------------

Museo Burke	17th Ave. NE y NE 45th St. 206-543-7907	1.4 millas
--------------------	--	------------

Biblioteca pública sucursal Northeast	6801 35th Ave NE 206-684-75393	1.5 millas
--	-----------------------------------	------------

Magnuson Park	7400 Sand Point Way NE 206-684-4946	1.7 millas
----------------------	--	------------

University Family YMCA (Sociedad cristiana de jóvenes)	5003 12th Ave. NE 206-524-1400	1.9 millas
---	-----------------------------------	------------

Zoológico Woodland Park Zoo	5500 Phinney Ave. N 206-548-2500	4.3 millas
------------------------------------	-------------------------------------	------------

Cine Regal Thornton Place 14	316 NE Thornton PL (cerca del centro comercial Northgate) 844-467-7342	4.6 millas
-------------------------------------	--	------------

Centro de escalada REI	222 Yale Ave. N 206-470-4083	5.0 millas
-------------------------------	---------------------------------	------------

Seattle Center	305 Harrison St. 206-684-7200	5.5 millas
-----------------------	----------------------------------	------------

- Space Needle 206-905-2100
- Chihuly Garden and Glass 206-753-4940
- Children's Museum 206-441-1768
(Museo de los niños)
- Pacific Science Center 206-443-2001
(Museo de Ciencias)
- MoPOP (Museo de cultura pop)..... 206-770-2700

Gimnasio de escalada Stone Garden	2839 NW Market Street 206-781-9828	6.5 millas
--	---------------------------------------	------------

Seattle Aquarium (Acuario)	Pier 59 - Waterfront Park 206-386-4300	6.6 millas
-----------------------------------	---	------------

Seattle Great Wheel (rueda de la fortuna)	Pier 57 206-623-8607	6.6 millas
--	-------------------------	------------

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá esta información disponible en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de Recursos para la Familia al 206-987-2201. Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica de su niño.

© 2020 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

4/20
Rev (jw/)
PI599S

Activities for Families

At Seattle Children's

Family Resource Center

The Family Resource Center (FRC) is open daily and has:

- Showers and toiletries
- Lockers
- Laundry room
- Kitchen with free coffee and tea
- Child health information
- Information on hospital resources
- Fax and copy machines
- Computers with internet access and printers
- Phones
- Cell phone chargers
- Seating area open 24 hours for patients, families and visitors

Visit the FRC in River zone, level 7 by the Frog elevators.

Inpatient Playroom

This playroom is for families who are staying in the hospital. It has activities, books, DVDs and special entertainment for patients and siblings. Children younger than 12 must be with an adult. Volunteers may be available during the scheduled play sessions to assist patients. Visit the Inpatient Playroom in the Mountain zone, level 4 or call 206-987-4433.

Clinic Sibling Playroom

Children's has a free, supervised playroom for brothers, sisters and patients here for a clinic visit. Children ages 3 to 11 who are toilet trained (no pull-ups) may stay for up to 2 hours at a time. Younger children can stay if an adult is with them. Space is limited. Visit the Clinic Sibling Playroom in the Ocean zone, level 6 or call 206-987-4433.

Teen Zone

The Teen Zone has activities for inpatients and their siblings 12 and older, including access to Xbox, foosball, computers with Internet access and DVDs for teens. Visit the Teen Zone behind the Inpatient Playroom in the Mountain zone, level 4 or call 206-987-4433.

Therapy Pool

The pool offers programs and swim times for patients, families and the community. For more information, visit the Therapy Pool (level 4, Mountain zone) or call 206-987-2547.

Schedules for activities at the Playrooms, Teen Zone and Therapy Pool are available in each unit and clinic, at the entrance desks and at the Family Resource Center.

To Learn More

- Family Resource Center
206-987-2201
River zone, level 7
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Activities for Families

Mountain Play Park

This outdoor play park is open to all patients, families and visitors from 8 a.m. to 8 p.m. every day. Play is not supervised by staff. To access the park:

Inpatients: Take the Frog elevators in the River zone to level 4 and follow signs to the Playroom and Play Park.

Clinic patients: Take the Bear elevators in Mountain zone to level 4.

Resources for stress relief

Guided Mindfulness Meditation

Patients and families can join a mindfulness meditation session every Tuesday and Thursday from 12:30 to 1 p.m. in the Chapel and Meditation Room (level 3, River zone). Open to all patients and families, no advance registration needed. Call 206-987-2670 for more information.

Yoga class

Reset with this free relaxed restorative yoga class intended to rejuvenate the body, calm the mind and reduce stress. No experience needed. Fridays from 9:30 to 10:30 a.m. Call 206-987-2201 or visit the Family Resource Center (level 7, River zone) to learn more and sign up.

20-Minute Chair Massage

A chair massage can help to reduce tension in the neck, back and shoulders. Call 206-987-2201, sign up on GetWell in your child's room, or visit the Family Resource Center (level 7, River zone) to learn more and sign up. Massages are available every Tuesday and Friday between 9 a.m. and 1 p.m. Only adult family members of patients are eligible.

Local attractions

Passes and tickets to local attractions, movies and sporting events may be available in the Family Resource Center at 206-987-2201. Call or visit for more information.

	Location	Distance from hospital
Burke Gilman Trail	The bicycle/walking trail is west of Children's main campus and Sand Point Way NE. Ask at any entrance for directions.	
Laurelhurst Playfield and walking trail	NE 41st St. and 48th Ave. NE	0.1 miles
Laurelhurst Community Center	4554 NE 41st St 206-684-7529	1.0 miles
Burke Museum	17th Ave. NE and NE 45th St. 206-543-7907	1.4 miles
Seattle Public Library Northeast Branch	6801 35th Ave N.E. 206-684-75393	1.5 miles
Magnuson Park	7400 Sand Point Way NE 206-684-4946	1.7 miles

Activities for Families

University Family YMCA	5003 12th Ave. NE 206-524-1400	1.9 miles
-------------------------------	-----------------------------------	-----------

Woodland Park Zoo	5500 Phinney Ave. N 206-548-2500	4.3 miles
--------------------------	-------------------------------------	-----------

Regal Thornton Place 14 Movies	316 NE Thornton PL (by Northgate Mall) 844-467-7342	4.6 miles
---	---	-----------

REI Climbing Wall	222 Yale Ave. N 206-470-4083	5.0 miles
--------------------------	---------------------------------	-----------

Seattle Center	305 Harrison St. 206-684-7200	5.5 miles
-----------------------	----------------------------------	-----------

- Space Needle 206-905-2100
- Chihuly Garden and Glass 206-753-4940
- Children’s Museum 206-441-1768
- Pacific Science Center 206-443-2001
- MoPOP 206-770-2700
(Museum of Popular Culture)

Stone Garden Climbing Gym	2839 NW Market Street 206-781-9828	6.5 miles
----------------------------------	---------------------------------------	-----------

Seattle Aquarium	Pier 59 – Waterfront Park 206-386-4300	6.6 miles
-------------------------	---	-----------

Seattle Great Wheel	Pier 57 206-623-8607	6.6 miles
----------------------------	-------------------------	-----------

Seattle Children’s offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children’s will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children’s. However, your child’s needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child’s healthcare provider.

© 2020 Seattle Children’s, Seattle, Washington. All rights reserved.

4/20
PI599