

GUÍA DE LECTURA FÁCIL

Recomendaciones prácticas
y accesibles para cuidar tu
salud y tus derechos en
tiempos de coronavirus



DISCAPACIDAD CON TODAS SUS LETRAS

1. ¿Qué es el coronavirus?



El COVID-19 también se llama coronavirus.

Puede enfermar a las personas y se contagia muy fácil.

Muchas personas se están contagiando en todo el mundo. En México también.



Por eso las escuelas y trabajos están cerrados.



Nos quedamos en casa para cuidarnos y cuidar a los otros del coronavirus.

¿Cómo se contagia?



Por las gotitas que salen de la boca de una persona enferma al estornudar o toser y hablar.

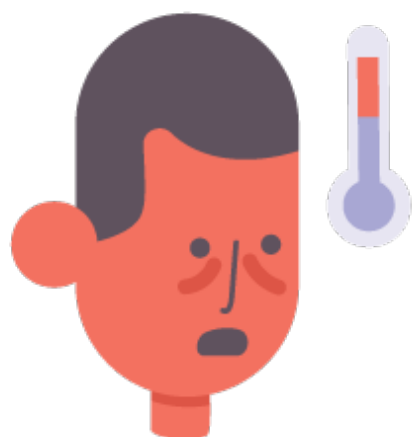


Por el contacto con personas enfermas al tocarse o abrazarse.



Por tocar objetos o superficies contaminadas por el coronavirus. Se contaminan tus manos y si después tocas tu boca, nariz u ojos, te puedes contagiar.

¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?



Fiebre



Tos seca



Dolor de cabeza



Dolor de garganta



Cansancio



Dolor muscular

Si tus molestias aumentan:



Te sube mucho la fiebre



No puedes respirar bien



Es necesario que te revise un médico.
Puedes tener solo gripa o puedes tener coronavirus.



Te puedes sentir enfermo o enferma de 1 a 12 días después de tu contagio con coronavirus.

¿Cómo se atiende?



No hay aún una vacuna para protegerte de esta enfermedad,



solo hay medicamentos que te da un doctor que pueden ayudarte a sentirte mejor.



Muchas personas pueden mejorar con cuidados en casa, en dos semanas.



Los que se enferman más grave, necesitan ir a un hospital donde los atiendan con aparatos y medicinas que no hay en casa.

¿Por qué las personas con discapacidad se pueden contagiar más fácil?



Por no tener información sobre cómo cuidarse del coronavirus.



Por tener que tocar objetos, superficies y equipos al hacer sus actividades diarias.



Algunas personas con discapacidad necesitan apoyo de otra persona y no pueden estar lejos de ella.



Las personas con discapacidad que tienen otros problemas de salud, pueden enfermarse más fuerte y llegar a morir.

2. Cuídate

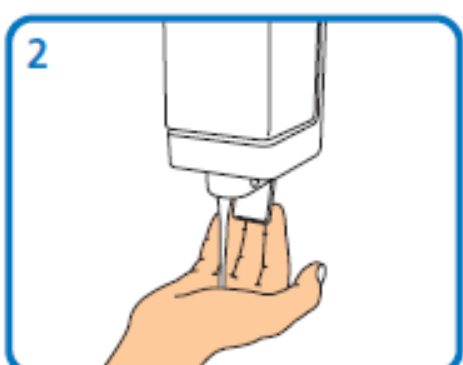
Haz estas cosas para cuidarte del coronavirus:



Quédate en casa.



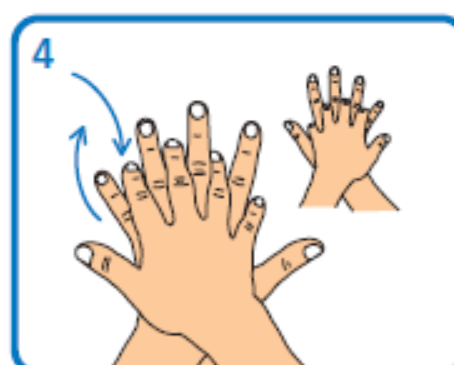
De la sierra morena



Cielito lindo vienen bajando



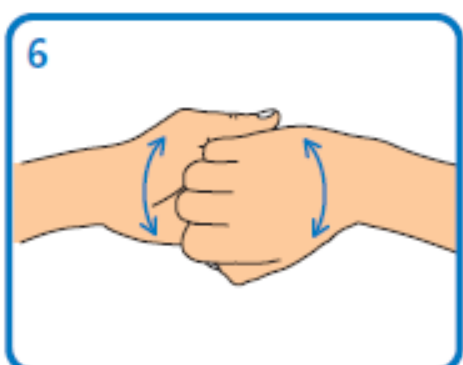
Un par de ojitos negros



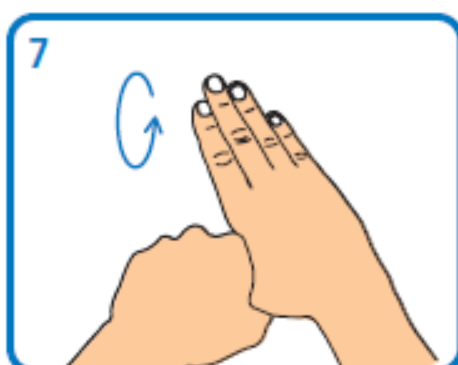
Cielito lindo de contrabando



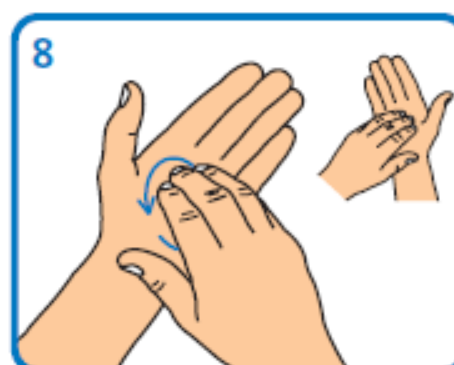
Ese lunar que tienes, cielito lindo



Junto a la boca no se lo des a nadie



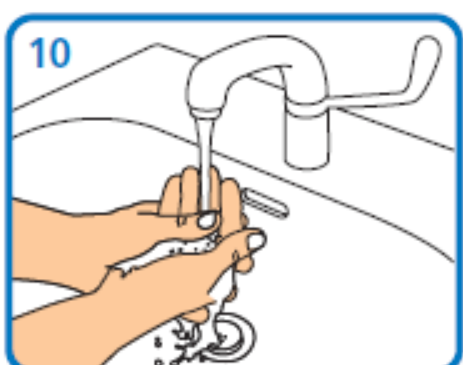
Cielito lindo que a mi me toca



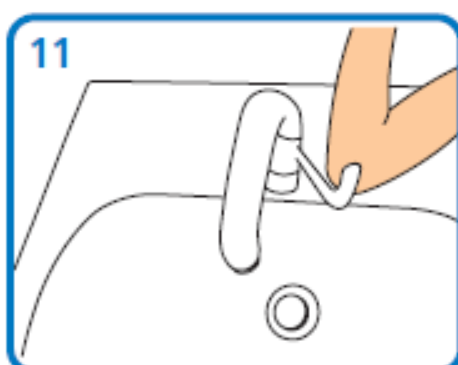
Ay, ay, ay, ay, canta y no llores



Porque cantando se alegran



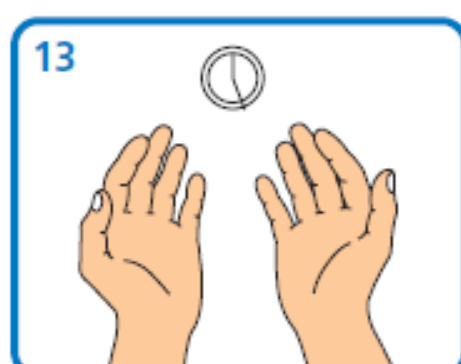
Cielito lindo, los corazones



Ay, ay, ay, ay, canta y no llores



Porque cantando se alegran



Cielito lindo, los corazones

Lávate las manos seguido con agua y jabón mientras cantas una canción.



Si no tienes agua y jabón, pon en tus manos gel con alcohol.



Cuando tosas o estornudes, cubre tu boca y nariz con el interior del codo.



si usas papel o servilletas para estornudar, toser o sonarte, tíralos a la basura y lávate las manos.



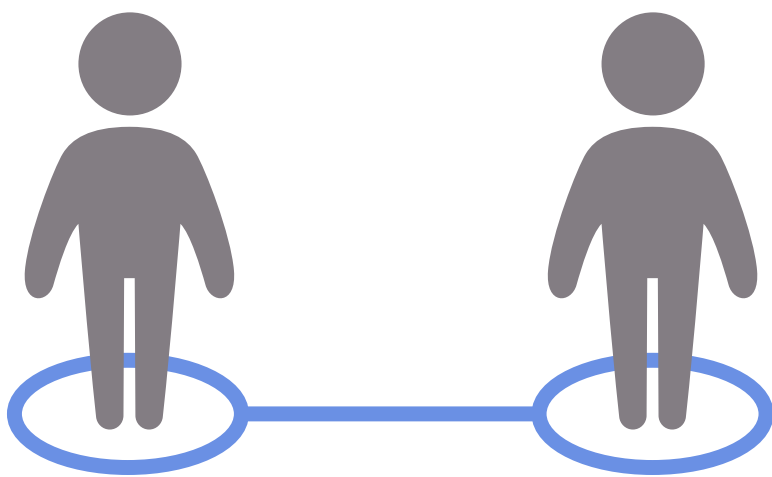
No toques tu cara, en especial, tu boca, nariz y ojos.



Limpia con agua con alcohol las mesas, cómodas, lentes, celular, tableta, computadora y otros objetos que tocas.



Cuando estés con otras personas, cuida tu distancia. Extiende tus brazos hacia los lados, adelante y atrás. Así te cuidarás de contagiarte.



No te acerques a personas enfermas de gripa, con tos y estornudos.



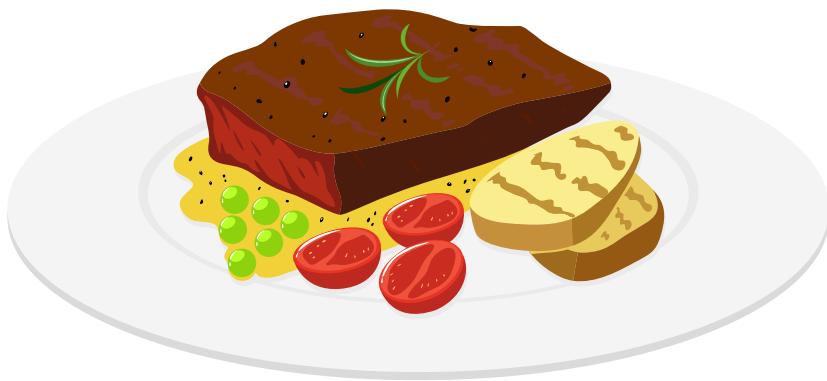
Abre las ventanas de tu casa y de tu cuarto para que entre aire limpio.

3. Cuida tu salud



Cuida tu cuerpo

Para NO enfermarte necesitas:



Comer alimentos sanos.



Tomar suficiente agua: 8 vasos al día.



Bañarte todos los días, lavarte, peinarte, cepillar tus dientes, lavar tu ropa.

Hacer 20 minutos o más de ejercicio cada día. Es el tiempo de 4 canciones.

Puedes hacer ejercicio fuera de tu casa o departamento. Puedes salir usando cubreboca y careta, sin tocar los pasamanos ni a otras personas, manteniendo la distancia de tus dos brazos.

Puedes hacer ejercicio dentro de casa si tienes caminadora o bicicleta fija, brincar la cuerda o buscar rutinas en internet. [Ve aquí un ejemplo.](#)



Cuida tu mente

Realiza cada día actividades distintas para que te sientas bien:



Ayuda en el hogar poniendo la mesa, limpiando, cocinando, lavando o regando las plantas.



Diviértete con otros, jugando juegos de mesa, cantando karaoke, bailando, practicando adivinanzas, viendo juntos películas. Habla con amigos, haz videollamadas o pide que te conecten.



Haz algo que te relaje, en un lugar tranquilo, como escuchar la música que te gusta, armar un rompecabezas, pintar, leer, dibujar, platicar con los demás o escribir en tu diario personal.



Cuida lo que piensas

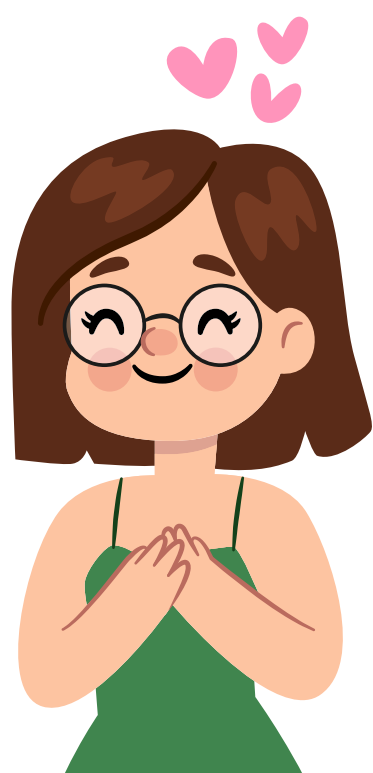


Puedes escuchar o ver las noticias del coronavirus con alguien que te acompañe para que le preguntes lo que no entiendas.

En tu computadora, celular o tableta puedes encontrar noticias que te explican de una manera más sencilla.

[Puedes consultar aquí.](#)

Cuando no entiendas, pide a alguna persona que te explique con un ejemplo.



Cuida tus emociones

Si te sientes solo, con miedo o algo te preocupa, puedes hacer cosas para sentirte mejor:



Toma un tiempo para ti. Por un rato apaga la televisión, el celular, la tableta o la computadora.



Habla desde el celular o computadora con amigos o familiares que no puedes ver. Platica sobre cómo te sientes, cómo están y lo que han hecho.



Respirar y estirar tu cuerpo, como brazos y piernas, te ayuda a estar tranquilo o tranquila.

Te puedes sentar o acostar, cerrar tus ojos y respirar.

Si sientes que no puedes poner atención a tus actividades diarias y tienes mucho miedo, haz estos ejercicios:



Respira metiendo aire por la nariz y sacando aire por la boca. Hazlo lento y varias veces.



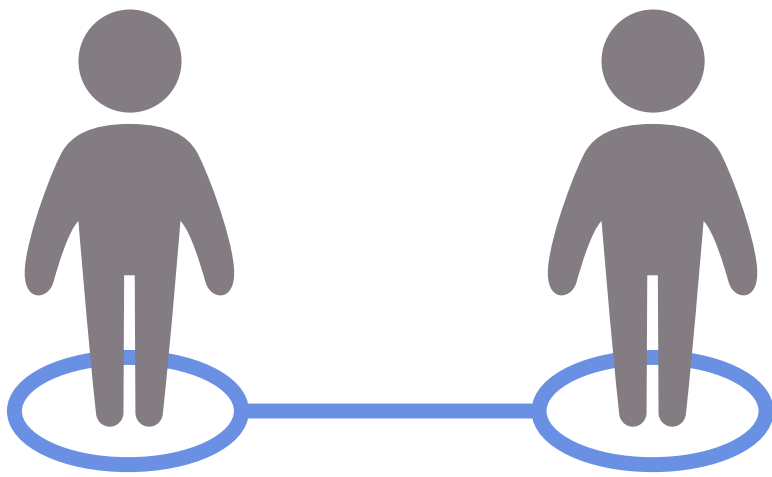
Piensa en cosas que te hacen sentir bien, por ejemplo: estar en el mar, pensar en tus amigos, cantar una canción alegre.



Si un familiar, amigo o compañero muere, puedes tener muchas ganas de llorar o sentir enojo. Está bien. Para sentirte mejor, habla, escribe o dibuja sobre tus emociones.

4. Comparte con quienes te apoyan

Las personas que te apoyan necesitan cuidarse para estar sanos, por eso deben:



1. Mantener la sana distancia: no puedes abrazarlos o saludarlos de mano o beso.



2. Quedarse solos en un cuarto si han estado con una persona enferma, aunque sea un familiar.

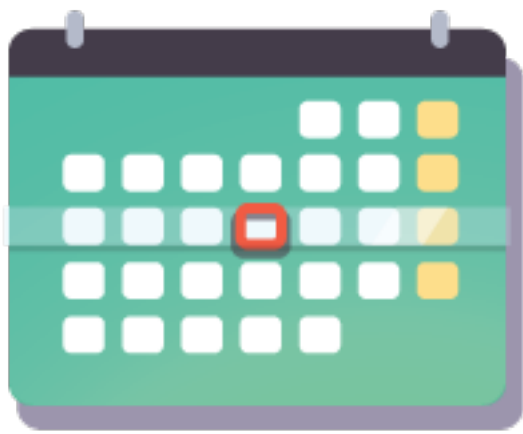


3. Avisarte cuando estén enfermos para buscar apoyo.



4. Hacer las tareas de limpieza que te explicamos en la sección *Cuídate*.

Las personas que te apoyan pueden ayudarte a:



1. Mantener tus horarios de comida, hora de dormir, baño, descanso y trabajo. Pueden hacer juntos un calendario con imágenes. [Aquí hay algunas ideas.](#)



2. Preguntarte cómo está tu salud, cómo te sientes y en qué necesitas apoyo.



3. Hacer juntos una lista de tus necesidades, quién te puede ayudar a resolverlas y cómo pueden resolverlas.

Por ejemplo, quién te apoya para cocinar, los ingredientes y utensilios que ocuparás.

5. Haz una lista de cuidados

Con la ayuda de un familiar o amigo escribe:



Tu nombre, tu edad y fecha de inicio de tu lista de cuidados.

Los nombres y teléfonos de las personas que viven contigo y te apoyan.

Una lista de las cosas para las que necesitas ayuda:



Qué necesito

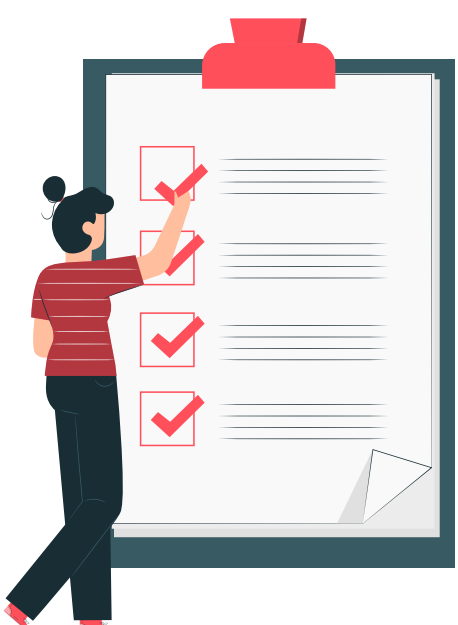
Compras, medicamentos, preparación de alimentos, compañía, etc.



Cuándo la necesito



Quién me puede ayudar



Por ejemplo:

¿Qué necesito? Yo necesito ayuda para comprar comida.

¿Cuándo la necesito? Todos los martes.

¿Quién me puede ayudar? Tía Rosa, celular 55.12.34.56.78.



Si se enferma alguien que vive contigo, avísale a otro familiar que se siente mal.



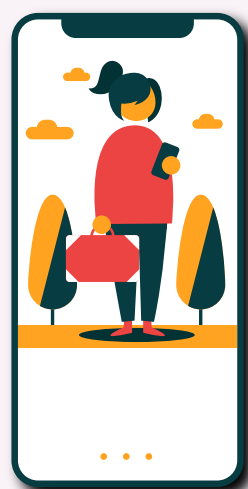
Mientras estés en casa, usa cubreboca y careta unos ratitos para que cuando podamos salir a la calle, ya sepas cómo usarlos y no te incomoden tanto.

Puedes empezar usándolos durante 1 minuto un par de veces al día. Al día siguiente, usarlos durante 3 minutos o el tiempo que puedas, y así ir subiendo un poco el tiempo cada día.

Eso te ayudará a estar listo o lista para regresar a la escuela o al trabajo y poder ir a otros lugares.

Si tienes fiebre, dolor de cabeza o tos seca:

Avisa a un familiar o a la persona que te apoya en tus cuidados.



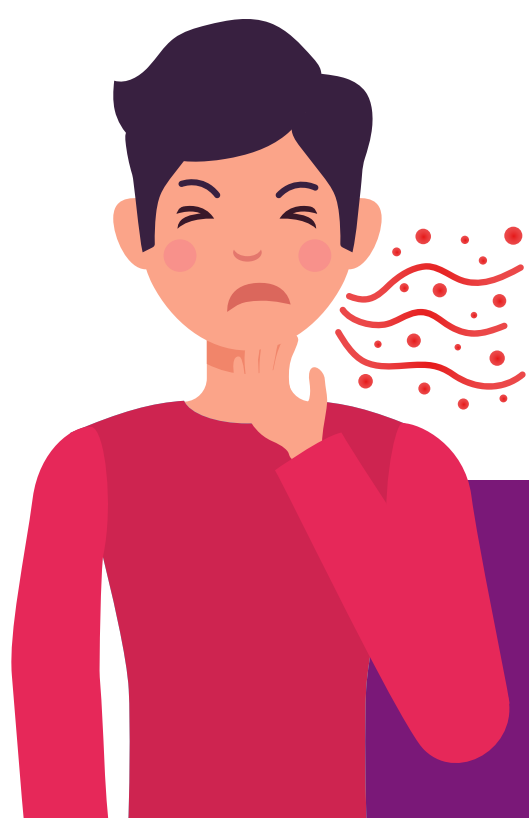
Llamen a tu médico particular o al teléfono **800.00.44.800** de ayuda médica gratuita.



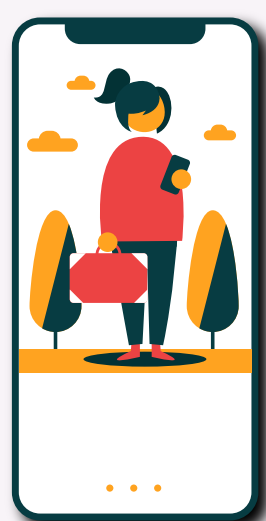
También pueden escribir un mensaje al WhatsApp **55.86.33.85.89**



Escuchen con atención y sigan las recomendaciones que da el doctor.



Si tienes dificultades para respirar o dolor de pecho:

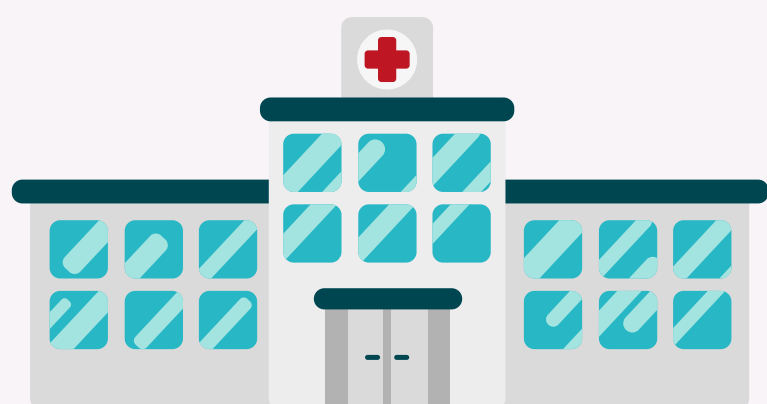


Avisa a un familiar o a la persona que te apoya en tus cuidados.

Llaman a tu médico particular o al **911**.



Si necesitas una ambulancia, la enviarán a donde estés.



Si puedes ir por tu cuenta, llamen antes a LOCATEL **(55.56.58.11.11)** para que te digan a qué hospital deben ir.



Cubran nariz y boca con un cubreboca o pañuelo y encima una careta, si cuentan con ellas, y vayan al hospital que les hayan indicado.



6. Tú tienes derecho a:

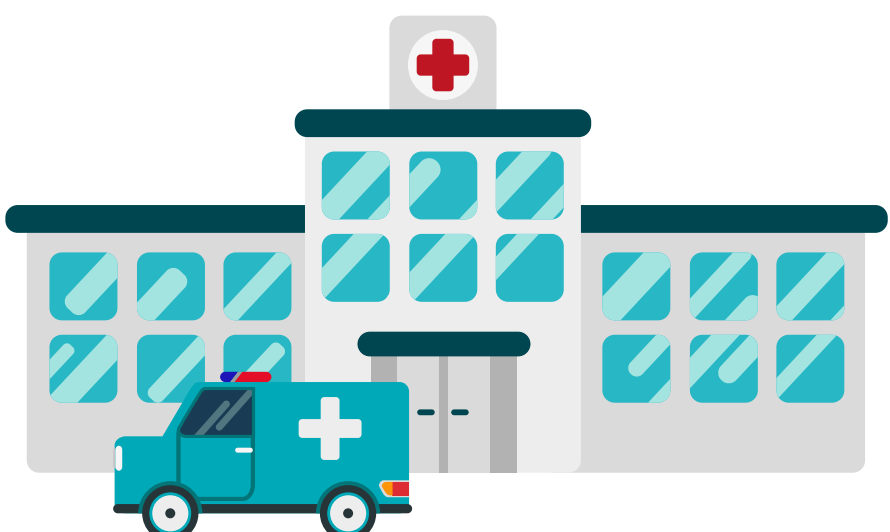


Saber lo que está pasando y cómo debes cuidarte del coronavirus.

Que en las noticias, avisos del gobierno y lo que dicen los doctores, recibas información con palabras fáciles, usando imágenes o videos.



Cuando sientas mucho miedo, tristeza o preocupación puedes llamar gratis al **800.835.38.66** o al **800.911.29.85** y pedir ayuda.



A ir a un hospital cerca de tu casa, que un doctor te escuche y te hable con palabras fáciles para que entiendas lo que te pasa. Que un amigo o familiar pueda acompañarte al hospital y quedarse contigo.



Que ninguna persona te moleste, insulte o lastime tu cuerpo.



Si durante la suspensión de actividades necesitas trabajar desde tu casa, no pueden despedirte ni obligarte a que salgas para ir a trabajar.



Tus maestros te darán clases por televisión, radio, internet o videollamadas.



Si necesitas salir de casa a tomar aire o por alguna urgencia, puedes hacerlo siguiendo los cuidados explicados.

Quédate en casa

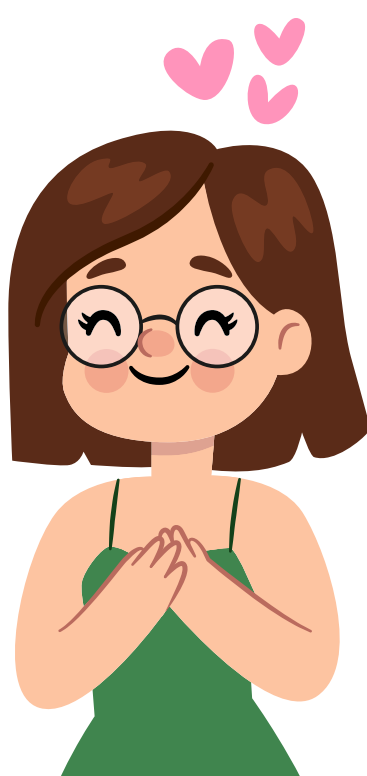


Necesitas quedarte en casa hasta que en las noticias nos digan que ya podemos salir.



Lo más importante es que te sientas bien en tu casa, con tu familia.

Con este manual te ayudamos a entender lo que pasa con el coronavirus.



Te enseñamos lo que necesitas hacer para cuidar tu cuerpo, tu mente y tus emociones.



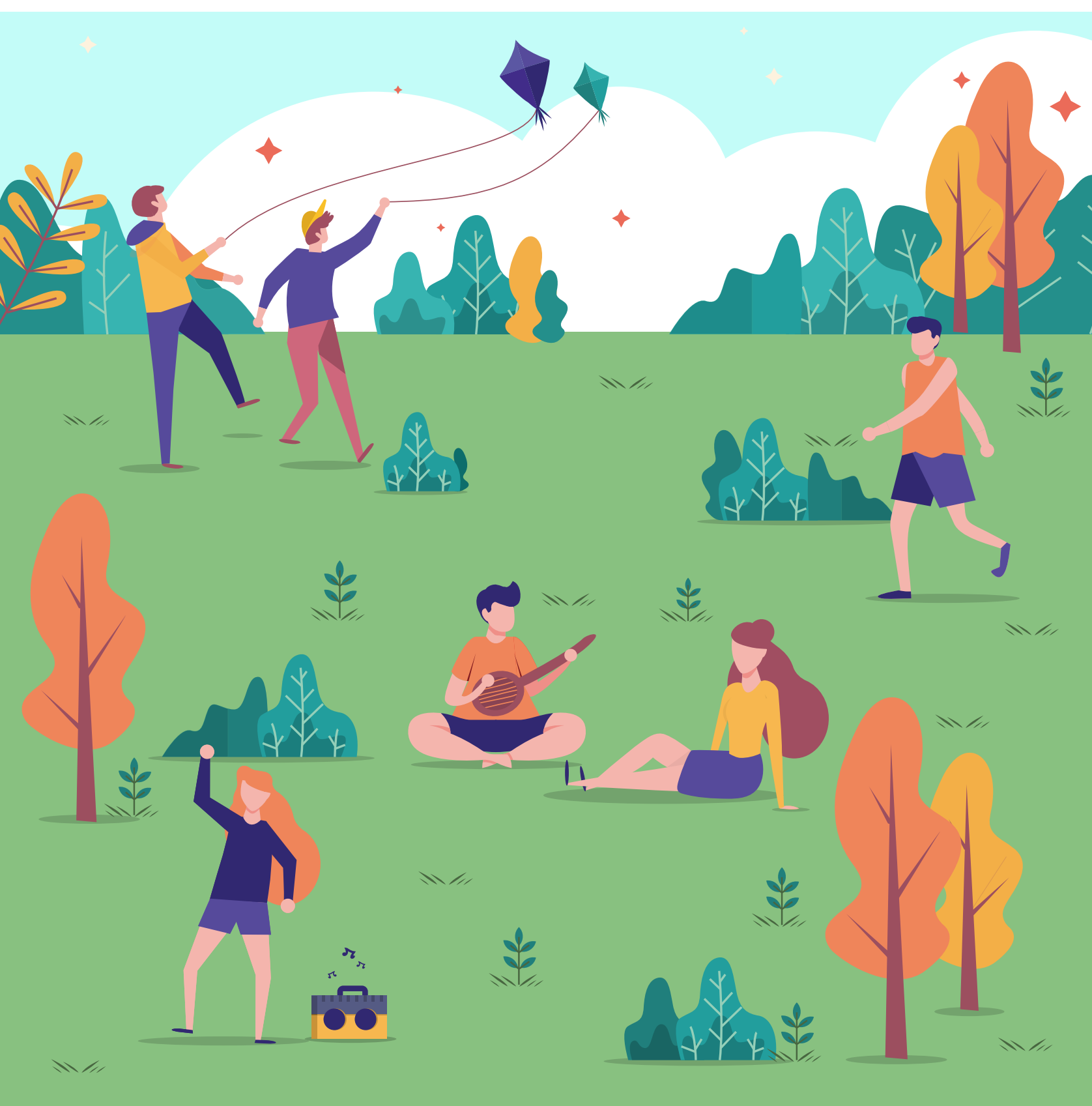
Te ayudamos a comprender lo que puedes hacer para cuidar a los que viven contigo.



Te decimos cómo hacer una lista de cuidados apoyado por una persona.



Te hablamos de tus derechos como persona con discapacidad.



Y todas estas acciones son para que pronto volvamos a salir a la calle.

Y volvamos a la escuela, al trabajo, al parque, al cine.

Y a estar con nuestros familiares, amigos y maestros, ¡y abrazarnos!



**TE quedas en casa
porque TÚ quieres estar sano
y quieres cuidar
a los que te aman.**

* Los pictogramas utilizados para ilustrar esta Guía
fueron obtenidos de [freepik.com](https://www.freepik.com)

CONÓCEME

TARJETA DE PRESENTACIÓN

Instrucciones: Imprime estas hojas, llena los espacios en blanco con información sobre ti y tenlas a la mano para presentarlas en caso de que requieras atención médica.

Foto

Me llamo _____

pero me gusta que me digan

Tengo _____ años

Mi fecha de nacimiento es _____

Mi peso es _____

Mi estatura es _____

Soy una persona con discapacidad de tipo _____

Padezco esta/s enfermedad/es

Tomo estos medicamentos todos los días _____

Soy intolerante o alérgico/a a los siguientes alimentos o sustancias:

En mi historia de vida me he enfermado de _____

Desde mi nacimiento, he estado hospitalizado por _____

Las enfermedades hereditarias por parte de mi papá son _____

Las enfermedades hereditarias por parte de mi mamá son _____

Vivo con _____

Mi forma de comunicarme es _____

Comprendo mejor las preguntas e instrucciones por medio de apoyos:

☐ Físicos ☐ Verbales ☐ Visuales (dibujos o pictogramas)

☐ Otros _____

Me tranquilizo con _____

Mi médico de cabecera es _____

y su teléfono/celular es _____

Mi persona de mayor confianza para acompañarme es _____

y su celular es _____

ANEXOS

I. RECURSOS ÚTILES



Información oficial sobre el coronavirus:

[Organización Mundial de la Salud](#)

[Gobierno de México](#)

coronavirus.gob.mx/informacion-accesible



Orientación médica:

Nacional:

- Llama al 800.00.44.800
- Manda un WhatsApp a Susana Distancia al 55.86.33.85.89

CDMX:

- Llama a LOCATEL al 55.56.58.11.11
- Desde tu celular, manda un mensaje de texto con la palabra Covid-19 al 51515

Otros estados:

- Llama a la línea directa del estado en el que vives.
[Consulta aquí el directorio.](#)



Apoyo psicológico y emocional:

Orientación gratuita para el público en general:

- Línea Azul: 800.911.29.85
- Línea Teletón: 800.835.38.66
- [Consulta aquí una lista de especialistas](#) preparados para atender a personas con discapacidad.
- [Conoce aquí las recomendaciones de la Secretaría de Salud](#) para cuidar tu salud mental.



Tus derechos:

Tus derechos están protegidos por la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, la Constitución y las leyes mexicanas.

- [Consulta aquí la Convención.](#)
- [Conoce aquí los derechos generales de los pacientes.](#)

Si no recibes información, atención o servicios, puedes poner una queja ante:

- **CONAPRED:** Enviando un correo a quejas@conapred.org.mx o llamando al 800.543.00.33.
- **CNDH:** Registrándola en atencionciudadana.cndh.org.mx. Al describir la queja, menciona que eres una pcd para que te atienda el equipo especializado en discapacidad.



Redes de apoyo para mujeres:

El confinamiento está incrementando la violencia de género e intrafamiliar, por lo que si tú o alguno de tus familiares vive violencia y/o está en riesgo:

- Llama al 911.
- Contacta a la Red Nacional de Refugios llamando al 800.822.44.60.
- Si vives en CDMX, puedes marcar a la Línea Mujeres (55.56.58.11.11) o [consultar aquí](#) cuál es la LUNA más cercana, un espacio dentro de las alcaldías para atender a las mujeres.

[Consulta aquí](#) el directorio de apoyo elaborado por el Centro de Investigación y Estudios de Género de la UNAM.

* Los documentos o sitios web relacionados en este texto, que están fuera del sitio yotambien.mx, no necesariamente contienen un lenguaje inclusivo o cumplen con criterios de accesibilidad web compatibles con el uso de tecnologías de apoyo para pcd. yotambien.mx no es responsable de lo que publican estos sitios de referencia.

II. FUENTES CONSULTADAS

- **Centro Mexicano Pro Bono, A.C., Estándares Pro Bono México, Fundación Appleseed México, A.C., Fundación Barra Mexicana, A.C.,** [Guía de orientación jurídica por afectaciones derivadas del COVID-19](#)
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades,** [Personas con Discapacidad](#) y [Lo que usted puede hacer](#)
- **Fundación Orange,** [Día a día, soluciones tecnológicas](#)
- **Green Mountain Self Advocates,** [COVID-19, Información por y para personas con discapacidad](#)
- **Human Rights Watch,** [Asegurar que las personas con discapacidad tengan sus derechos durante la COVID-19](#)
- **Inclusion Europe,** [Easy-to-read information about coronavirus](#)
- **Instituto de las Personas con Discapacidad de la CDMX,** [COVID-19 - Medidas de atención y protección personas con discapacidad](#)
- **Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos,** [COVID-19 y los derechos de las personas con discapacidad: directrices](#)
- **Organización Mundial de Salud,** [Consideraciones reativas a la discapacidad durante el brote de COVID-19](#)
- **Organización Panamericana de la Salud,** [Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19](#)
- **Plena Inclusión,** [Información sobre el nuevo coronavirus](#)
- **Secretaría de Salud del Gobierno de México,** [Guía para la protección de la salud de las personas con discapacidad en el contexto de COVID-19,](#) [Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados](#)
- [Wash your lyrics](#)

AGRADECIMIENTOS

Adriana Pérez Carreón,
Directora General de *Declic*: centro de recursos
para la educación inclusiva

David Boone de la Garza,
asesor jurídico

Judith Vaillard Martínez,
Directora General de DOMUS Instituto de Autismo A.C.

Ricardo Adair Coronel Robles,
Joven activista diagnosticado con TEA

**En colaboración con
la Embajada de Estados Unidos en México y Comexus**





DISCAPACIDAD CON TODAS SUS LETRAS

¡Contáctanos!



yotambien.mx



@YotambienAC



@YotambienAC



@Yotambien