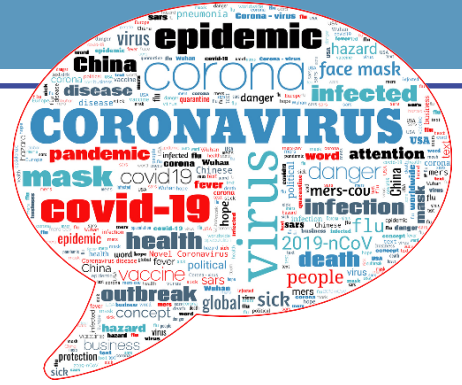




Hablemos COVID-19



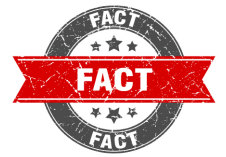
Para familias, amigos y proveedores de cuidado de personas con Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo.

Los cambios que estamos experimentando debido al brote del COVID-19 son difíciles para todos, pero para las personas con Discapacidad Intelectual o del Desarrollo (IDD por sus siglas en Inglés), lo repentino y la severidad de estos cambios en la vida a diario pueden ser extremadamente estresantes. La pérdida de la libertad y la rutina a diario puede parecer un castigo. No se sienten enfermos. Todos los demás se ven bien. ¿Porque todo se está cerrando?

Si usted está apoyando a una persona con una Discapacidad Intelectual del Desarrollo que está luchando con los cambios, aquí hay algunas pautas para individualizar de acuerdo a su edad y necesidades.

Use hechos y lenguaje sencillo.

- Explique que el virus es nuevo. Y debido a que es nuevo, no hay vacuna para ello, y la gente puede transmitirla a otros sin siquiera saberlo.
- Si quieren saber más sobre el virus, explique que afectan los pulmones de las personas y dificultan la respiración, y que las personas pueden transmitirlo a los demás sin sentirse enfermos.
- Explique que las escuelas y las empresas están cerradas, y los eventos se cancelan, para que podamos evitar la propagación de este virus y enfermarse a demasiadas personas al mismo tiempo.
- Refuerza que depende de todos nosotros, hacer lo que podamos para asegurarnos de que no nos enfermemos. Cuenta con su ayuda para frenar la propagación del virus al permanecer en casa, lavándose las manos y las superficies que tocan mucho, y manteniendo una distancia de las personas si salen.



Si no sabes la respuesta a una pregunta, no la adivines. Hay muchos recursos en línea y muchos de ellos están anotados en informingfamilies.org/covid-resources.

Ayuda a crear una nueva rutina.

No hay escuela ni trabajo. Actividades canceladas. Tomar medidas puede ayudar a compensar los sentimientos de impotencia, frustración, depresión e ira.

Proporciona apoyo para juntos crear nuevas rutinas. Haz lo visible. Llénalo con cosas que elijan y sobre las que tienen control. Agregue nuevas actividades sobre las que aprenda en línea a medida que se ofrezcan más oportunidades.



Apoya las conexiones con amigos y familiares a través de la tecnología, como Llamadas virtuales, Lugares de reunión en Google, Facebook, Zoom, texto y llamadas telefónicas. Encuentra maneras para reforzar que las relaciones con otras personas no han cambiado, incluso si la conexión se ve diferente ahora.

Se Tranquilizador.

La vida puede ser diferente durante muchos meses, estamos todos juntos en esto, y todos seguiremos cuidándonos el uno al otro. La familia, los amigos, los vecinos, los servicios, y las personas serviciales están en todas partes.