

GUÍA PARA PERSONAS CON AUTISMO

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?

- Es un nuevo virus llamado SARS-Cov2 que afecta la salud de las personas, empezando por las vías respiratorias.
- La enfermedad que este virus provoca se llama COVID-19 y es muy contagiosa.
- Surgió en Wuhan, China en diciembre de 2019 y para marzo de 2020 ya se había extendido por el mundo, por lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) la declaró como pandemia mundial.

¿Cómo se transmite?

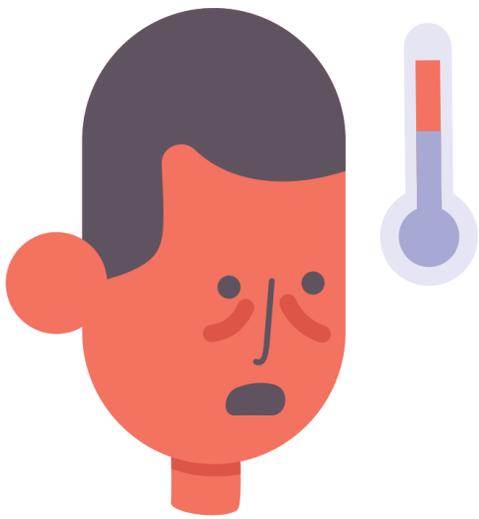


- **De una persona a otra** a través de las gotitas de saliva o fluidos que salen despedidas de la boca o nariz de una persona infectada cuando estornuda, tose o habla y que ingresan al cuerpo de la persona sana por la boca, nariz u ojos.
- También es posible que alguien se infecte al tocar **objetos o superficies contaminadas** por el virus y después tocarse la boca, nariz u ojos.

¿Cuáles son sus síntomas?

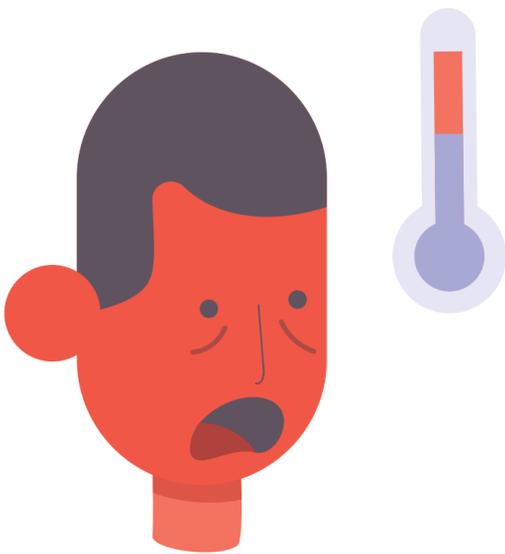
Los síntomas pueden aparecer de 1 a 12 días después del contagio de coronavirus y son distintos dependiendo la gravedad.

Empieza como si fuera una gripa común con:



- Tos seca.
- Fiebre.
- Dolor de cabeza.
- También puede generar cansancio, dolor o ardor de garganta, escurrimiento nasal, dolor muscular o de articulaciones, y ojos enrojecidos.

Los síntomas son graves cuando la persona tiene:



- Fiebre alta y constante.
 - Dificultad para respirar.
 - Dolor en el pecho.
-
- Un resfriado común se puede confundir con coronavirus, por eso es importante consultar a un médico en caso de tener algún síntoma.
 - Si tienes síntomas, puedes contactar a un médico particular de confianza o [comunicarte con alguno de los servicios de orientación médica indicados en la página 33 de esta Guía.](#)

¿Cómo se atiende?



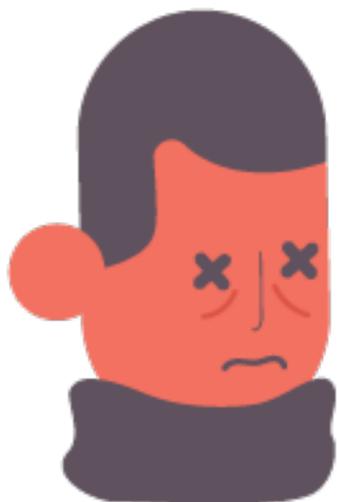
- No existe aún una vacuna para prevenir la enfermedad por coronavirus, solo medicamentos que pueden ayudar a la persona enferma a sentirse mejor y que siempre debe recetar un médico.
- La mayoría de las personas se mejoran por sí solas, sin requerir atención hospitalaria, en alrededor de dos semanas.
- Las personas que enferman de gravedad necesitan ir a un hospital donde las atiendan con aparatos especiales. Cuando sus pulmones están muy dañados, se pueden usar máquinas para ayudarles a respirar.

¿Por qué las personas con autismo podrían tener mayor riesgo de contagio?



El riesgo de contraer coronavirus es mayor por:

- Encontrar dificultades para cumplir con las medidas de higiene.
- Tener que tocar objetos y superficies para comunicarse o pedir apoyo.
- No poder guardar la sana distancia cuando requieren que otras personas les apoyen para realizar sus actividades cotidianas.
- La falta de información clara para saber lo que deben hacer para no contagiarse.



Además, las personas con autismo que tienen problemas de salud relacionados con el sistema inmunológico y metabólico, corren el riesgo de enfermarse gravemente y perder la vida.

Para más información, puedes visitar las páginas coronavirus.gob.mx y coronavirus.gob.mx/información-accesible

2. Protégete



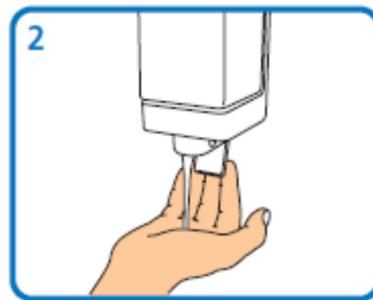
Sigue estas medidas para tener menos riesgo de contagiarte de coronavirus:

- **Quédate en casa.** Mantente al pendiente del sistema de semáforo de tu localidad, con el cual podrás saber cuándo es seguro salir.
- Si necesitas salir, **usa cubreboca y, si puedes, también careta.**
- **Mantén una distancia de al menos un metro y medio entre tú y otras personas.** La puedes calcular extendiendo tus brazos hacia los lados, adelante y atrás.
- **Lávate las manos con agua y jabón** antes, durante y después de preparar alimentos, antes de comer, después de ir al baño, después de tocar distintos objetos, después de sonarte y tan pronto regreses a casa cuando hayas salido.

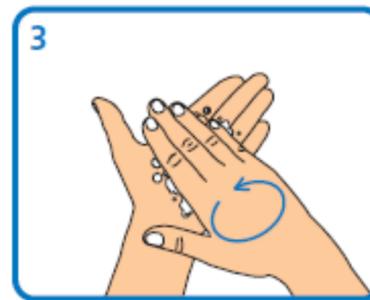
- Cada que te laves las manos, frota bien tus dedos, palmas, dorsos y muñecas, por lo menos durante 20 segundos. Todo el proceso de lavado lo puedes calcular cantando Cielito Lindo o [hacer aquí tu póster con tu canción favorita](#).



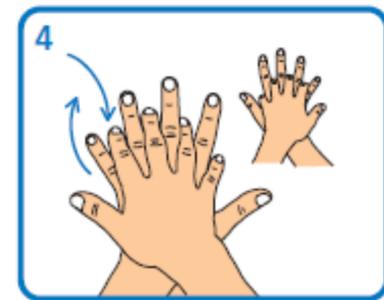
1 De la sierra morena



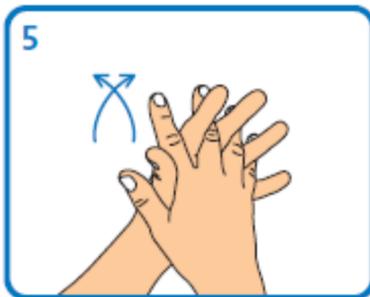
2 Cielito lindo vienen bajando



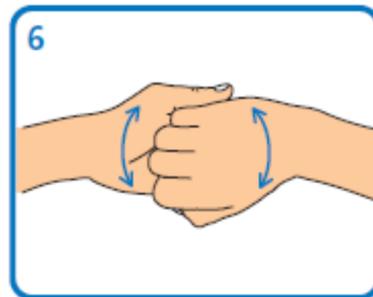
3 Un par de ojitos negros



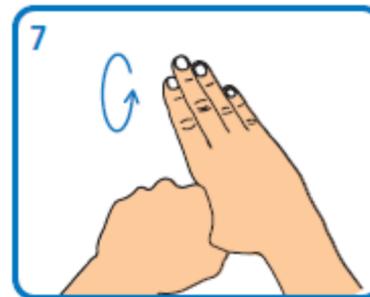
4 Cielito lindo de contrabando



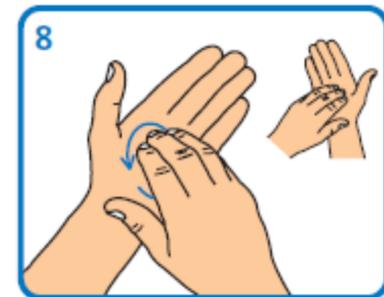
5 Ese lunar que tienes, cielito lindo



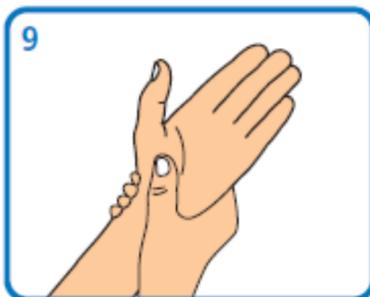
6 Junto a la boca no se lo des a nadie



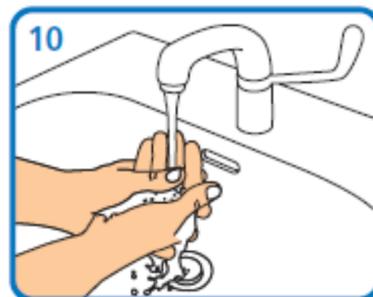
7 Cielito lindo que a mi me toca



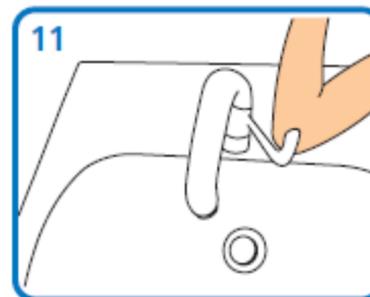
8 Ay, ay, ay, ay, canta y no llores



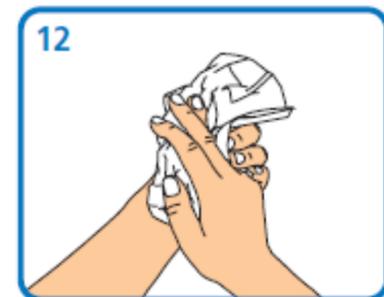
9 Porque cantando se alegran



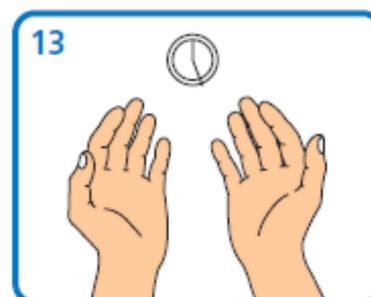
10 Cielito lindo, los corazones



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



12 Porque cantando se alegran



13 Cielito lindo, los corazones

- **Si no hay agua y jabón disponible, usa gel con alcohol** o prepara tu propia solución marcando en un bote tres partes iguales, y llenando las primeras dos con alcohol y la última con agua.
- **Cuando tosas o estornudes, cubre tu boca y nariz con el interior del codo.** Si usas pañuelos desechables o servilletas, tíralos a la basura y lávate las manos.
- **No toques tu cara,** en especial boca, nariz y ojos, sobre todo si tus manos no están limpias.
- **Limpia y desinfecta por lo menos una vez al día lo que tocas:** superficies, objetos y aparatos electrónicos, como tu celular o tableta.
- **Evita el contacto** con personas que tengan infecciones respiratorias.
- **Abre las ventanas** de tu casa y tu cuarto para que entre aire limpio.



Practica usar cubreboca y careta

Mientras estés en casa, usa cubreboca y careta unos ratitos al día 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 los 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.

Organízate para tener lo necesario en casa.

Botiquín médico:



- Prepara un botiquín con pastillas de paracetamol, alcohol en gel, cubrebocas, guantes, termómetro y, si te es posible, un oxímetro de pulso, el cual es un pequeño aparato que colocas en el dedo de tu mano para conocer tu nivel de oxígeno en el cuerpo.
- Si tomas medicamentos de manera regular, asegúrate de tener los necesarios para todo un mes o más si es posible.



Compras:

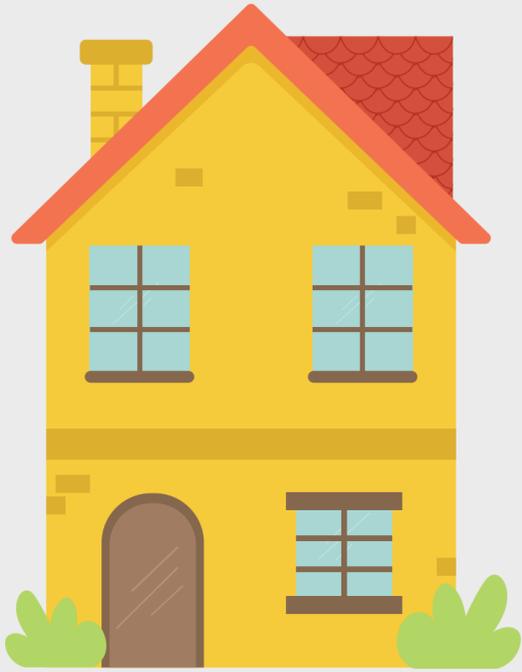
Si necesitas apoyo para hacer tus compras puedes:

- Pedir a algún familiar, amigo o vecino de confianza que cuando vaya a la tienda o al mercado haga también tus compras.
- Hacer tu pedido, por teléfono o WhatsApp, a la tienda o mercado de tu colonia que estén haciendo entregas a casa o, si te es posible, puedes utilizar los servicios a domicilio de los grandes supermercados. Si no lo has usado antes, pídele a algún familiar o amigo que te muestre cómo hacerlo.



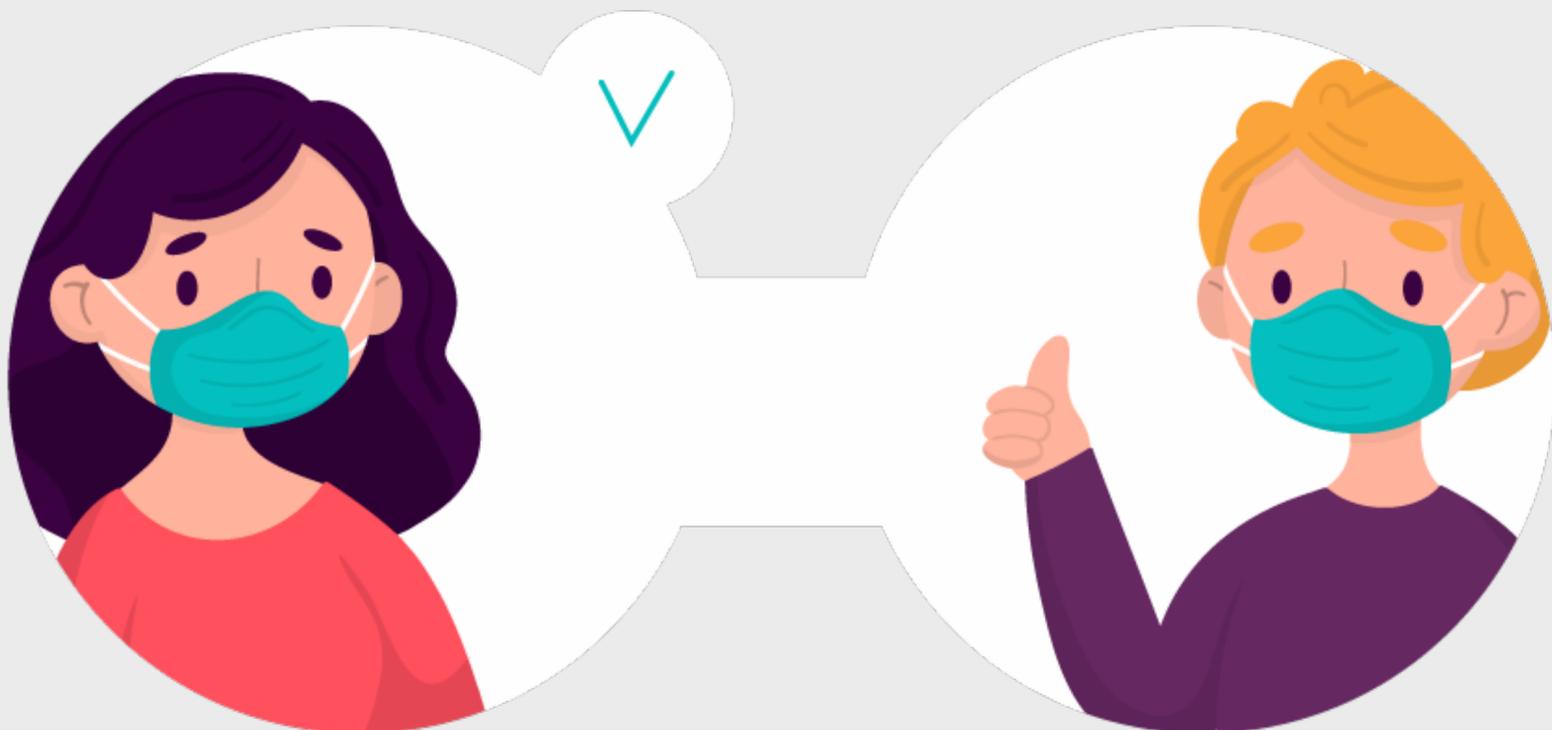
Recuerda desinfectar todos los productos antes de guardarlos en tu despensa o refrigerador:

- Limpia los productos empaquetados con toallitas o aerosol desinfectantes, o con la solución de alcohol y agua [que te indicamos cómo preparar en la página 9 de esta Guía.](#)
- Lava las frutas y verduras con agua y jabón de trastes, y usa desinfectante especial para frutas y verduras en las que lo requieren como las fresas o la lechuga.



Si vives en una institución, casa hogar o departamento de vida independiente con otras personas con o sin autismo, es importante:

1. Reacomodar los espacios para cumplir con las medidas de higiene y sana distancia.
2. Limitar las visitas.
3. Desinfectar espacios, superficies y equipos de uso común.
4. Disminuir las actividades en espacios comunes.
5. Respetar el orden y la organización de las cosas para evitar estar buscándolas e interactuar si no es necesario.



3. Cuida tu salud

El coronavirus está generando cambios en el mundo entero, modificando lo que hacemos todos los días. Esto le está sucediendo a todas las personas en todo el mundo, por eso ahora tenemos que hacer cosas nuevas dentro y fuera de casa para:

- Protegernos del coronavirus.
- Cuidar nuestro cuerpo, mente y emociones. Es decir, elegir lo que es mejor para nosotros, lo que nos hace bien, aunque no siempre sea lo que queramos.



Cuida tu cuerpo:



Tu cuerpo necesita nutrientes, cuidados y movimiento para estar sano:

- **Ten una alimentación sana.** Si sigues alguna dieta, continúa con ella.
- **Come frutas y verduras** para fortalecer tu cuerpo.
- **Toma suficiente agua:** 8 vasos al día.
- **Mantén tu rutina de aseo personal aunque pases más tiempo en casa:** báñate todos los días, péinate, cepilla tus dientes, lava tu ropa.
- **Intenta hacer 20 minutos o más de ejercicio al día.** Puedes hacerlo dentro de casa si tienes algún aparato como caminadora o bicicleta, brincar la cuerda, hacer yoga o seguir rutinas de ejercicio en internet como [ésta de zumba](#). Si lo necesitas, puedes salir a caminar o bajar y subir escaleras, siempre y cuando uses cubreboca y, si puedes, también careta, y no toques el pasamanos u otras superficies.
- **Cuida tu sueño intentando dormir 8 horas al día.** Puedes seguir un ritual para prepararte para dormir, por ejemplo, dejar de usar tu celular o tableta una hora antes, y hacer algún ejercicio para relajarte.

Cuida tu mente:



Hacer distintos tipos de actividades en el día puede ayudar a que te sientas bien.

Dependiendo de tus posibilidades, gustos y ganas, puedes:

- **Hacer labores en casa** como poner la mesa o regar las plantas.
- **Divertirte** con juegos de mesa, cantando karaoke, practicando adivinanzas o viendo un episodio al día de una serie. Si tienes tableta, puedes usar apps con las que además de pasarla bien, también aprendas como [TEAyudo a jugar.](#)
- **Relajarte** escuchando música, dibujando o pintando, armando un rompecabezas, platicando con los demás o escribiendo en tu diario personal.

Cuida lo que piensas:



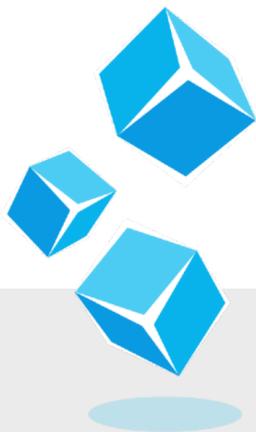
- La mejor manera de mantenerte informado o informada sobre el coronavirus es por medio de las autoridades de salud o preguntando a tus familiares.
- En el [sitio web de Yo También](#) tenemos un sección especial sobre coronavirus y todos los días publicamos un video accesible en nuestras redes sociales, [las cuales aparecen en la página 40 de esta Guía](#).
- Trata de leer, ver o escuchar noticias sobre el coronavirus solamente una o dos veces al día. Intenta no hacerlo antes de irte a dormir.
- Cuando alguna información o indicación sobre el coronavirus no te quede clara, pide que te la expliquen con un lenguaje sencillo y frases cortas, si eso te funciona.

Cuida tus emociones:



Los cambios que estamos viviendo pueden hacer que sintamos angustia, miedo o soledad. Para sentirte mejor, puedes hacer varias cosas:

- **Compartir** con quienes vivan contigo cómo te sientes. Pueden simplemente conversar o hacer alguna actividad que les permita expresar cómo se sienten y escucharse entre todos, por ejemplo, leer un cuento juntos o hacer una pequeña obra de teatro, si eso les funciona.
- **Comunicarte** a través de tu celular o tableta con quienes no puedes ver en persona para platicarles lo que has hecho, cómo te sientes y que ellos también te cuenten cómo están.
- **Desconectarte** a ratos de las noticias, las pantallas, los videojuegos y de cualquier otra cosa que te aíse demasiado de tu alrededor.
- **Tranquilizarte** con ejercicios para respirar, estirarte y relajarte que sepas que te funcionan.



Técnica para relajarte

Siéntate o acuéstate en una posición cómoda, cierra los ojos y respira profundo. Imagina que eres un cubo de hielo, duro y frío. Están congelados tus pies, piernas, cadera, tronco, manos, brazos, cara, cabeza. De pronto, el sol comienza a calentar tu cuerpo y te vas derritiendo poco a poco. Se derrite primero tu cabeza, suéltala, ahora es como un charco de agua. Después se derrite tu cara, tus ojos, tu nariz, tu boca, suéltala, es de agua. Siguen tus brazos y tus manos, también tu espalda, tus piernas y tus pies. Todo se convierte en agua. Eres como un gran charco de agua. Tu cuerpo se siente ligero, te sientes bien en tu piel. Estás en calma.



Si en algún momento la angustia o el miedo no te permiten realizar tus actividades diarias, pide ayuda. [En la página 34 de esta Guía encontrarás herramientas y líneas de apoyo emocional.](#)

Si alguien de tu familia, un amigo o compañero de escuela o trabajo muere...

Puedes sentir tristeza, enojo, muchas ganas de llorar o un hueco enorme en el pecho. Está bien. Para sentirte mejor, puedes hablar, escribir o incluso dibujar sobre lo que sientes. [Aquí te compartimos una guía pensada para niños y jóvenes pero que puede ser útil para todos.](#)

4. Comparte esta información con quienes te apoyan



Es muy importante que las personas que te apoyan como tus familiares, amigos o personas de asistencia personal estén sanos para poder apoyarte si lo requieres.

A ellos les recomendamos:

1. Cuidarse a sí mismos.
2. Aislarse si han estado en contacto con alguien que tenga coronavirus.
3. Avisarte si tienen síntomas de una infección respiratoria para que, si lo requieres, puedas buscar a otra persona para que te apoye.



4. Cumplir con las medidas de higiene recomendadas:

- Lavar sus manos antes de entrar al espacio en el que vives, así como antes y después de apoyarte en lo que requieras.
- Si requieres de su apoyo para tu higiene personal, alimentación, vestimenta, suministro de medicamentos o alguna otra necesidad, pídeles que se laven las manos antes y después de apoyarte. También puedes solicitarles que usen cubreboca y careta.
- Limpiar y desinfectar sus objetos personales una o más veces al día, especialmente al llegar a tu casa.
- Apoyarte en la limpieza y desinfección del lugar en el que vives.



Superficies: Puertas, manijas, cocina, muebles, lavabos, escusados.

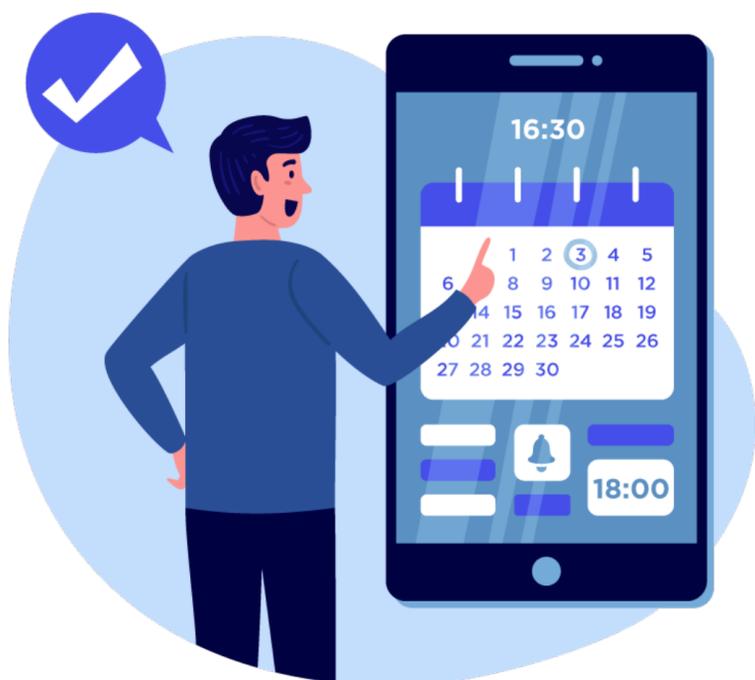
Objetos de uso común: Teléfono, control remoto, electrodomésticos.

Objetos de apoyo: Pizarrones para comunicación, carpeta de comunicadores, tableta.

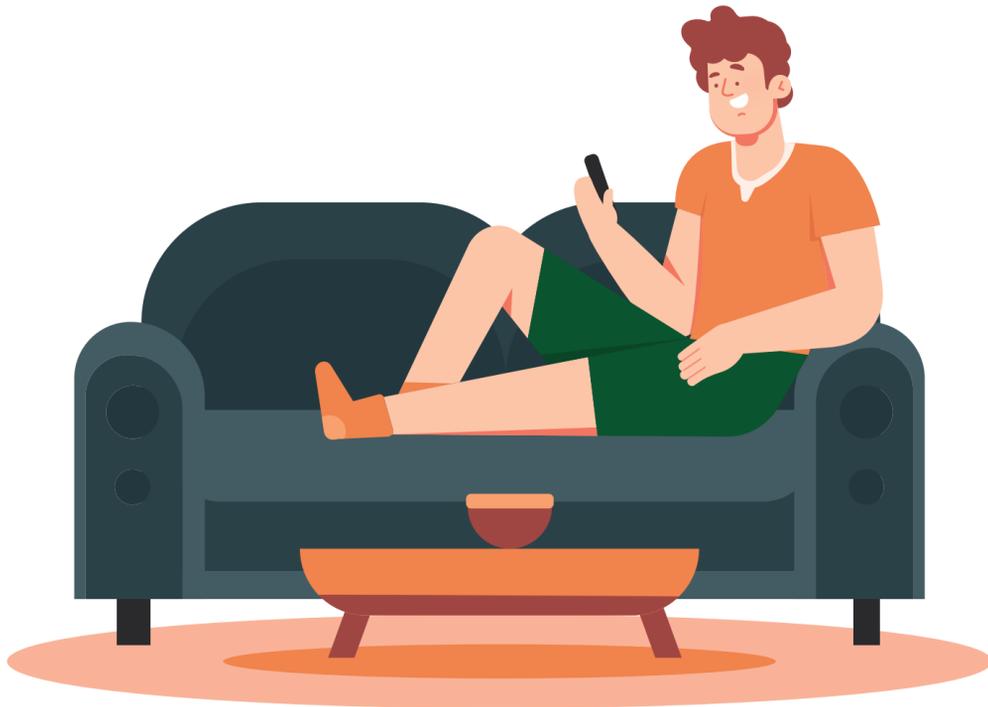


Tus familiares y otras personas de tu confianza pueden acompañarte en esta etapa de distintas maneras:

1. Explicándote de una manera clara lo que necesites saber.
2. Haciéndote parte de las conversaciones que tienen que ver contigo.
3. Guiándote para establecer tu rutina en casa, es decir, las actividades y horarios que tendrás, siempre dándote opciones para que puedas elegir.



Pueden hacer juntos un agenda con una lista de cosas por hacer o una secuencia de imágenes o fotos para saber lo que harás cada día y en qué momento. [Aquí te compartimos una app que puede serte útil para organizar tus días.](#)



4. Adecuando en conjunto los espacios para las distintas actividades. Si te es posible, designa una “zona de desconexión” donde después de trabajar o estudiar, hacer labores en el hogar o ejercicio, puedas descansar y tranquilizarte.
5. Utilizando tableros o carteles que te ayuden a recordar los nuevos hábitos de higiene. Por ejemplo, poniendo uno a lado del lavabo con el paso a paso para el lavado de manos y otro a un lado de la puerta de entrada con las medidas que tienes que tomar para salir a la calle.
6. Apoyándote para mantener tus rutinas de aseo, alimentación y sueño.
7. Estando al pendiente de tu salud y estado de ánimo preguntándote:
 - Si has tenido algún malestar.
 - Si estás durmiendo bien.
 - Qué emociones has sentido.
 - En qué necesitas que te apoye.
8. Haciendo juntos un plan de cuidados para que tengas lo que necesites durante el tiempo que tengas que estar en casa.

Ejemplo de rutina:



8:30 am - Bañarte y vestirte.



9:30 am - Desayunar.



10:30 am - Tiempo para actividades escolares, trabajar o leer.



2:00 pm - Comer.



3:30 pm - Juego de mesa o rompecabezas en familia.



4:30 pm - Ejercicio.



5:00 pm - Tiempo libre: juego, una hora de tableta, un capítulo de serie.



6:00 pm - Tiempo de relajación: música, lectura.



7:00 pm - Cena.

5. Haz un plan de cuidados



Tener un plan para que tengas lo que necesites mientras estés en casa y para saber qué hacer en caso de que tú o alguien con quien vives tenga síntomas de coronavirus, te ayudará a sentirte más tranquilo o tranquila.

Escribe el tuyo con la ayuda de una persona de confianza y compártelo con tu red de apoyo.

Te recomendamos incluir la siguiente información:

- **Quién eres.** Tu nombre, edad y fecha en que escribiste el plan.
- **Quiénes son tus personas de confianza.** Anota sus nombres completos, la relación que tienen contigo (padres, hermanos, personas de apoyo, amigos, vecinos) y su número de teléfono. Guárdalos también en tu celular.

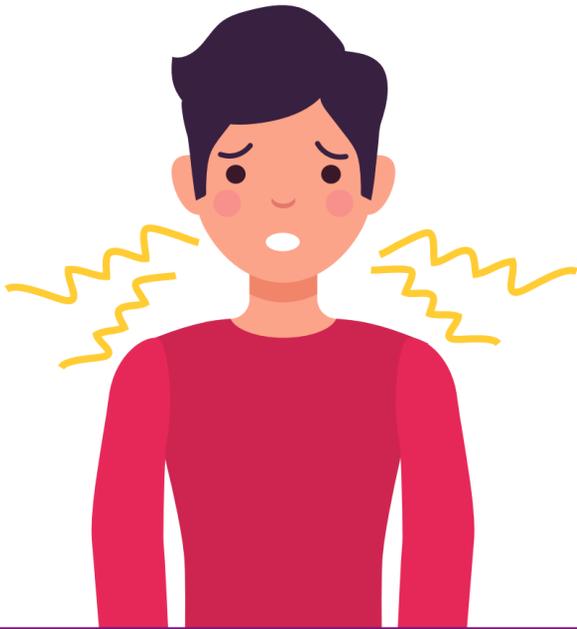


- **Para qué necesitas apoyo y cuándo.** Si te funciona, puedes hacer una tabla como ésta:

Necesito apoyo para...	Cuándo lo necesitas	Quién te puede apoyar
1. Comprar comida	Todos los sábados	José, hermano, 55.90.12.34.56
2. Preparar alimentos de la semana	Todos los lunes	Rosa, tía, 55.12.34.56.78

- **Qué hacer si alguien que vive contigo se enferma.** Si es posible, esa persona debe tener su propia habitación y utilizar un baño que nadie más use. Debe evitar salir de su cuarto y tú no entrar al suyo. No compartir cubiertos, platos o vasos. [Consulta aquí recomendaciones de higiene y limpieza de espacios en esa situación.](#)
- **Quién de tus personas de confianza puede apoyarte** si se enferma el familiar que te apoya o tu persona de asistencia personal, en caso de que la tengas.
- **Cuál es tu historia clínica y qué medicamentos tomas.** [Anótalos en el formato que encontrarás en la página 36 de esta Guía.](#)
- **Si tienes un médico de confianza,** anota su nombre, teléfono, celular y el hospital en el que atiende. Guárdalo también en tu celular.

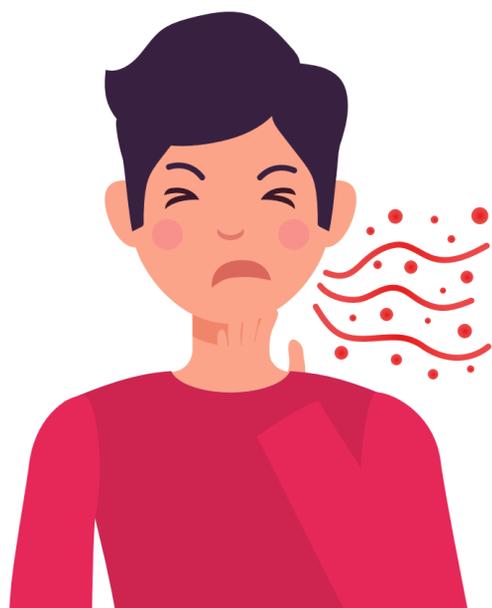
Qué hacer si tienes síntomas de coronavirus.



Si tienes fiebre, dolor de cabeza o tos seca:

Avisa a un familiar o a tu persona de asistencia personal, si la tienes, para que te acompañe en los siguientes pasos:

1. Pidan orientación médica a través de alguna de estas dos opciones:
 - a) Contacten a un médico particular de confianza.
 - b) Llamen a alguna de las líneas de orientación médica de las autoridades de salud:
 - ▶ Atención nacional: Llama al **800.00.44.800** o envía un mensaje de WhatsApp al **55.86.33.85.89** donde te responderá Susana Distancia.
 - ▶ Atención local: Llama a LOCATEL (**55.56.58.11.11**) si vives en CDMX o [encuentra aquí la línea directa de COVID-19 de tu estado](#).
2. Escuchen con atención, tomen nota de las recomendaciones médicas y síganlas.



Si además te cuesta trabajo respirar o tienes dolor de pecho, necesitas atención médica urgente.

Avisa a un familiar o a tu persona de asistencia personal, si la tienes, para que te acompañe en los siguientes pasos:

1. Si tienes un médico particular de confianza, contáctenlo y sigan sus indicaciones.
2. Si no tienes esa posibilidad, llamen al **911**, donde un médico realizará un rápido diagnóstico y les dará indicaciones.
 - Si necesitas una ambulancia, en el **911** la enviarán a donde te encuentres.
 - Si puedes ir por tu cuenta al hospital público más cercano, debes antes llamar a LOCATEL (**55.56.58.11.11**) si vives en CDMX o [a la línea directa de COVID-19 de tu estado que aparece en este directorio](#) para que te digan a qué hospital debes ir.
3. Cubran nariz y boca con un cubreboca o pañuelo, y encima una careta.
4. Vayan al hospital que les hayan indicado.



6. A qué tienes derecho

Conoce los derechos que tienes durante la emergencia por coronavirus y lo que puedes hacer si cualquier institución o persona, incluso de tu familia, no los respeta.

Tienes derecho a:

- **Recibir y poder consultar información clara sobre el coronavirus.**

Conocer lo que está pasando y cómo debes cuidarte a través de anuncios del gobierno, noticias o indicaciones médicas con un lenguaje sencillo, imágenes o videos.

- **Estar y sentirte bien mientras estás en casa.** Si en algún momento sientes angustia, temor o tristeza, puedes pedir y recibir ayuda de manera gratuita en las líneas de [apoyo psicológico y emocional indicadas en la página 34 de esta Guía.](#)
- **Mantener tu empleo.** Durante la suspensión de actividades no esenciales no pueden despedirte por no ir a trabajar. Durante el primer mes que no hayas ido a trabajar, debieron pagarte al menos el equivalente a un salario mínimo por cada día.
- **Continuar con tu educación.** Por medio del programa del gobierno “Aprende en casa” a través de televisión, radio o internet, [en la sección de Educación Inclusiva que puedes ver aquí,](#) o con las opciones que tu escuela haya puesto en marcha, como sitios web o sesiones en línea.



- **Ser atendido o atendida en el hospital público más cercano** si en la línea de orientación médica te indican que necesitas atención médica.

Es tu derecho:

- ▶ Ser escuchado o escuchada por el personal de salud y recibir información y explicaciones claras.
 - ▶ Contar con la presencia de un familiar o persona de tu confianza que te dé seguridad.
 - ▶ Recibir la información que requieras sobre cualquier medicamento, estudio, tratamiento o intervención quirúrgica que te quieran dar o practicar, y firmar tu consentimiento informado para autorizar cualquiera de éstos. [Conoce aquí lo que es una carta de consentimiento válidamente informado](#)
- **Continuar recibiendo tratamientos médicos, quirúrgicos o de rehabilitación que no puedan posponerse**, con la tranquilidad de que se tomarán las medidas sanitarias necesarias para evitar contagios.
 - **Que no te maltraten.** Recuerda que nadie puede molestarte, insultarte ni lastimar tu cuerpo.
 - **Salir de casa cuando sea indispensable.** Si necesitas salir a tomar aire o por alguna urgencia, [puedes hacerlo siguiendo los cuidados que te compartimos en la página 7 de esta Guía.](#)



Si no recibes información, atención, servicios o encuentras obstáculos para ejercer tus derechos, puedes:

- **Llamar al 911** si estás en una situación de urgencia, peligro, amenaza o riesgo.
- **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 persona con autismo para que te atienda el equipo especializado en discapacidad.
 - ▶ Comisiones estatales de Derechos Humanos de tu estado. [Consulta aquí los datos.](#)
 - ▶ COPRED: Enviando un correo a quejas.copred@gmail.com
- También puedes pedir **asesoría y representación legal gratuita** en el Instituto Federal de la Defensoría Pública. Llama al **800.22.42.426** o envía un correo a ifdp_defensayasesoria@correo.cjf.gob.mx



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

Y podemos ir a la escuela, al trabajo, y reunirnos con nuestros familiares y amigos.

¡Para que estemos juntos de nuevo!

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

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

RECURSOS ÚTILES



Información oficial sobre el coronavirus:

- [Organización Mundial de la Salud](#)
- [Gobierno de México](#)
coronavirus.gob.mx/informacion-accesible



Orientación médica sobre coronavirus:

Nacional:

- Llama al **800.00.44.800**
- Manda un WhatsApp a Susana Distancia al **55.55.86.33.85.89**

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:



Servicios para personas con autismo y sus familias:

- Línea Azul: **800.911.29.85**, atención telefónica gratuita disponible de lunes a domingo de 8:00 am a 10:00 pm.
- Línea Teletón: **800.835.38.66** atención telefónica gratuita disponible de lunes a viernes de 9:00 am a 5:00 pm.
- Domus TEAyuda: Servicio de asesoría, capacitación y acompañamiento de manera digital. Para programar una entrevista, llama al **55.87.88.93.26** o envía un correo a admission@institutodomus.org

Más recomendaciones para tu bienestar mental y emocional:

- [Conoce aquí cinco consejos para tu bienestar emocional](#) durante la contingencia por coronavirus.
- [Descarga aquí la guía “Duelo por Covid-19”](#), elaborada por Tooltoys y avalada por la Red Latinoamericana de Psicología Pediátrica y el Hospital Infantil de México, Federico Gómez.
- [Ingresa aquí a la sección de salud mental](#) del sitio oficial del gobierno sobre coronavirus.



Tus derechos:

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

- [Conoce aquí los derechos generales de los pacientes.](#)
- [Lee aquí la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. También puedes consultarla aquí en lectura fácil.](#)



Redes de apoyo para mujeres:

En el tiempo que hemos estado en cuarentena la violencia de género e intrafamiliar ha aumentado, 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.



Recursos para el tiempo en casa:

- Revisa [aquí](#) el canal Mindful Science de YouTube donde puedes obtener herramientas de relajación y meditación. También puedes descargar la app *Ansiedad y Estrés - cómo relajar tu mente*.
- Encuentra [aquí](#) actividades y apps educativas para niñas, niños y jóvenes con autismo.
- Conoce [aquí](#) la importancia de las rutinas en niños y niñas.

* 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.

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.



Soy una persona con autismo.

Me llamo _____

pero me gusta que me digan

Tengo _____ años

Mi fecha de nacimiento es _____

Mi peso es _____ Mi estatura es _____

Tengo esta/s enfermedad/es _____

Tomo estos medicamentos todos los días _____

Soy intolerante o alérgico/a a estos alimentos o sustancias

En mi historia de vida me he enfermado de _____

Desde mi nacimiento, he estado hospitalizado/a 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:

(Puedes elegir más de una opción)

Físicos Verbales Visuales (dibujos o pictogramas)

Otros _____

Me afecta:

(Puedes elegir más de una opción)

El ruido La luz Los lugares con mucha gente

Algunos olores (indica cuáles) _____

Algunos sabores (indica cuáles) _____

Que me toquen

Otros _____

Me tranquilizo con

Mi médico de cabecera es

y su teléfono/celular

Mi persona de mayor confianza para acompañarme es

y su teléfono/celular

FUENTES CONSULTADAS

- **ADN Girona, Centro de intervención especializado en los Trastornos del Espectro Autista, [Combatir el confinamiento](#)**
- **Centro Mexicano Pro Bono, A.C., Estándares Pro Bono México, Fundación Appleaseed 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](#)**
- **Estado Alarma TEA, [¿Cómo afecta la crisis del COVID-19 a las personas con trastorno del espectro del autismo?](#)**
- **Federación Autismo Castilla y León, [Aprendemos con las rutinas diarias](#)**
- **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, Confinamiento y aislamiento y [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,](#)**
- **Yale University, Dr. Laurie Santos, Impulsando el bienestar durante la pandemia por COVID.19**
- **[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

Gerardo Gaya,

Fundador y Presidente Ejecutivo de Iluminemos de Azul A.C.

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**



Embajada de los Estados
Unidos, México



**FULBRIGHT
COMEXUS**

BECAS FULBRIGHT-GARCÍA ROBLES



DISCAPACIDAD CON TODAS SUS LETRAS

¡Contáctanos!

 yotambien.mx

 [@YotambienAC](https://www.facebook.com/YotambienAC)

 [@YotambienAC](https://www.instagram.com/YotambienAC)

 [@Yotambien](https://twitter.com/Yotambien)

 [YoTambien](https://www.youtube.com/JoTambien)