

GUÍA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD PSICOSOCIAL

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?

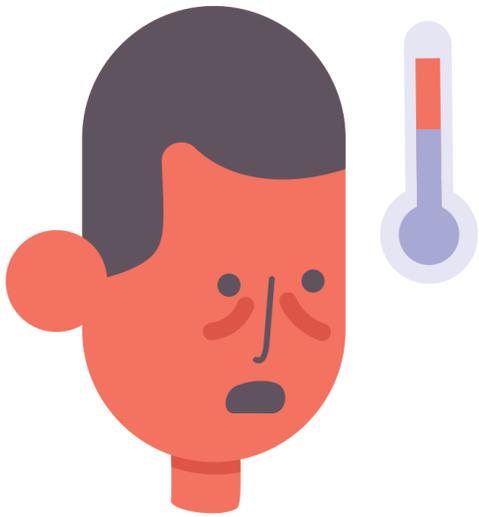


- **De una persona a otra** a través de las gotitas de saliva o fluidos que salen despedidas de la boca o nariz de una persona infectada cuando estornuda, tose o habla y que ingresan al cuerpo de la persona sana por la boca, nariz u ojos.
- También es posible que alguien se infecte al tocar **objetos 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 momento de contagio de coronavirus y son distintos dependiendo la gravedad.

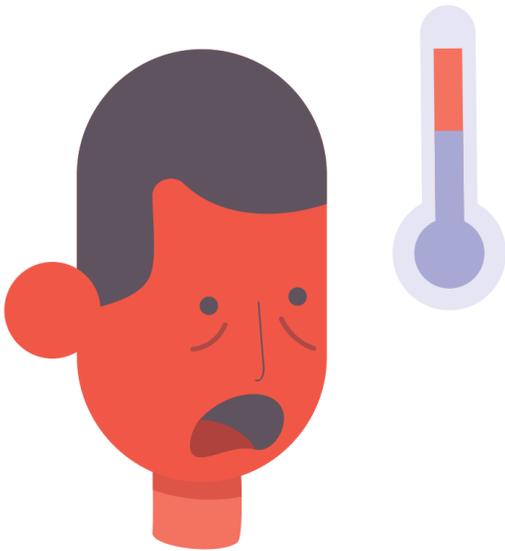
Empieza como si fuera una gripa común con:



- 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 enferma tiene:



- Fiebre alta y constante.
- Dificultad para respirar.
- Dolor en el pecho.

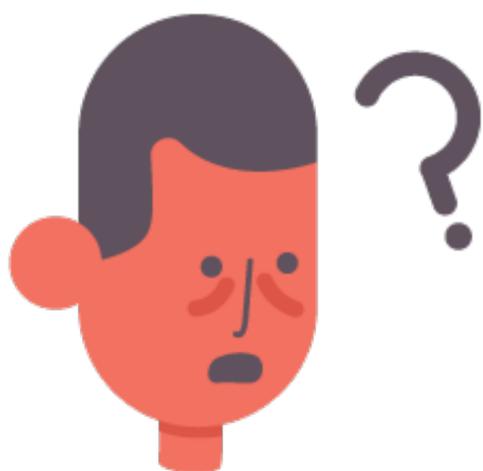
- Un resfriado común se puede confundir con coronavirus, por eso es importante consultar a un médico en caso de tener algún síntoma.
- Puedes contactar a un médico particular de confianza o [comunicarte con alguno de los servicios de orientación médica indicados en la página 34 de esta Guía.](#)

¿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 discapacidad psicosocial¹ podrían tener mayor riesgo de contagio?



El riesgo de contraer coronavirus puede ser mayor por:

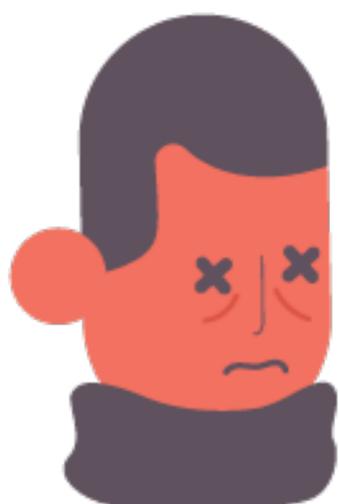
- La dificultad para cumplir con el distanciamiento físico si viven en lugares donde los espacios son reducidos y las personas están muy cerca entre sí, como instituciones psiquiátricas o de asistencia social, albergues o cárceles.
- La falta de información clara sobre las medidas de prevención y de salud, y en formatos que ayuden a comprenderla mejor, por ejemplo, a través de imágenes o videos.
- Las barreras que pueden encontrar para aplicar las medidas de higiene debido a la pobreza, la desigualdad de recursos y la falta de un lugar donde vivir.
- La falta de apoyo de sus familiares o personas de su comunidad.
- No contar con el acompañamiento de un profesional para mantener o incrementar su bienestar.

¹ 'Personas con discapacidad psicosocial' hace referencia a un grupo históricamente discriminado y marginado que incluye personas usuarias y ex usuarias de psiquiatría, víctimas-sobrevivientes de violencia psiquiátrica, locas, locos, oyentes de voces y personas con diversidad psicosocial.



Algunas personas con discapacidad psicosocial pueden tener un mayor riesgo de enfermarse gravemente y perder la vida debido a:

- La mala nutrición, falta de higiene y malas condiciones de salud que pueden tener si están internadas o privadas de su libertad, lo cual impacta en su sistema inmune.
- Las consecuencias de la violencia y abuso físico, psicológico o sexual que hayan vivido o vivan.
- La resistencia a ser atendidas en una clínica u hospital por experiencias de discriminación, violencia o traumatización que hayan vivido antes.
- Los problemas de salud como diabetes, hipertensión o sobrepeso que puedan tener debido a psicofármacos administrados sin su consentimiento o sin información sobre sus efectos secundarios.
- Las barreras en el acceso a la atención médica y la falta de cobertura de seguro de salud.



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

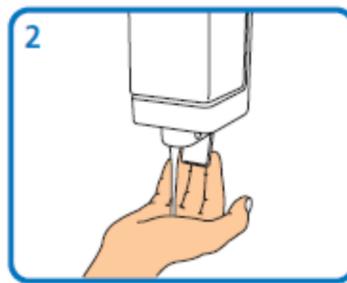
2. Protégete

Sigue estas medidas generales para disminuir el riesgo de contagiarte de coronavirus:

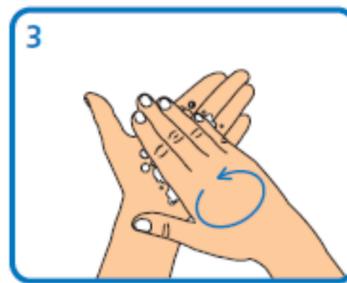
- **Lávate las manos de 10 a 20 veces al día con agua y jabón frotando tus dedos, palmas, dorsos y muñecas, por lo menos durante 20 segundos.** Todo el proceso lo puedes calcular cantando Cielito Lindo o [hacer aquí tu poster con tu canción favorita.](#)



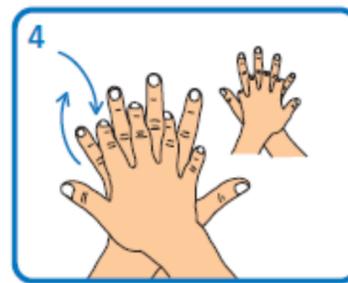
1 De la sierra morena



2 Cielito lindo vienen bajando



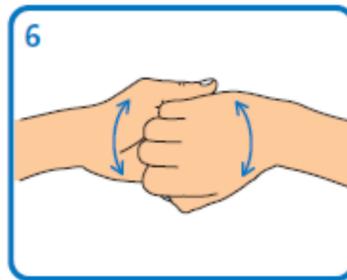
3 Un par de ojitos negros



4 Cielito lindo de contrabando



5 Ese lunar que tienes, cielito lindo



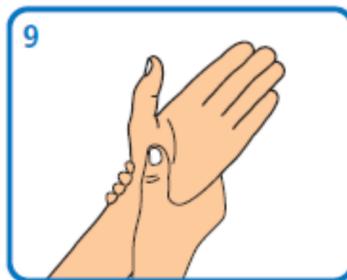
6 Junto a la boca no se lo des a nadie



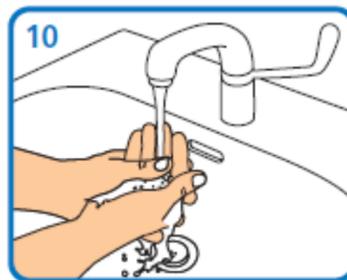
7 Cielito lindo que a mi me toca



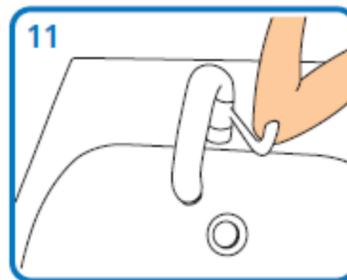
8 Ay, ay, ay, ay, canta y no llores



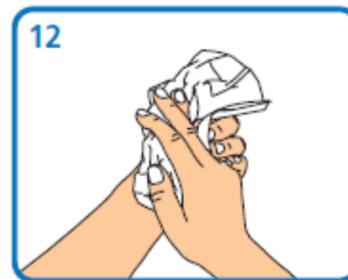
9 Porque cantando se alegran



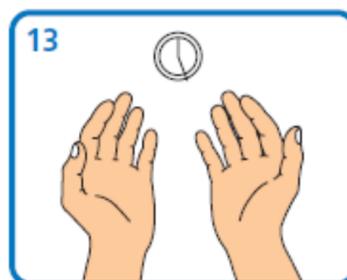
10 Cielito lindo, los corazones



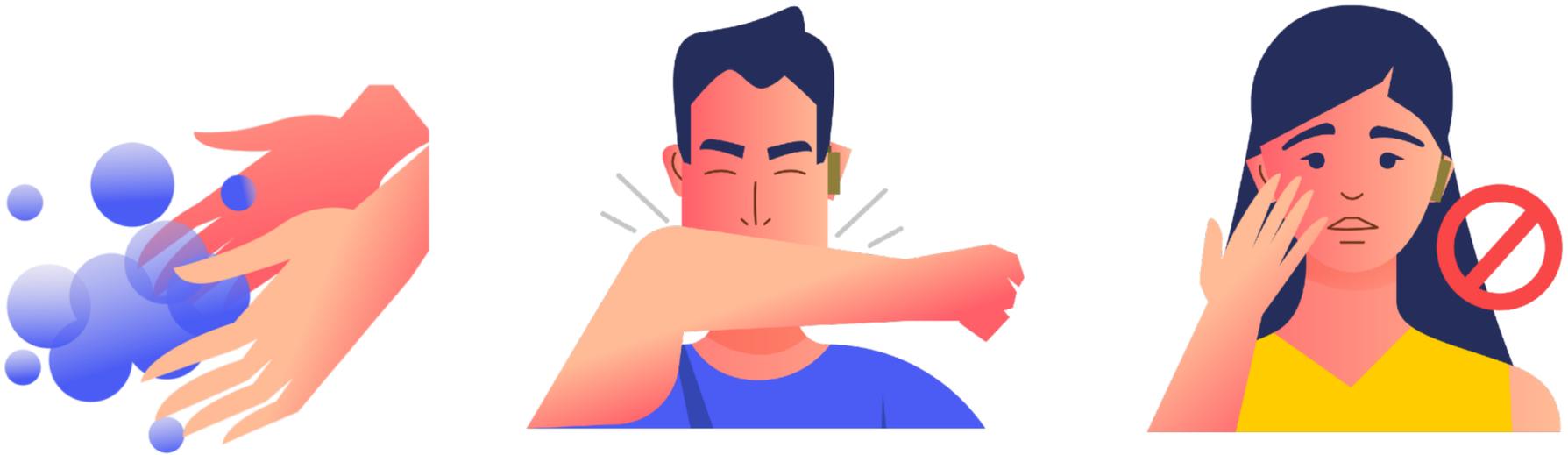
11 Ay, ay, ay, ay, canta y no llores



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.
- **Cubre tu boca y nariz con el interior del codo cuando tosas o estornudes.** Si usas pañuelos desechables, servilletas, toallas de papel o papel higiénico, tíralos a la basura y lávate las manos.
- **Evita tocar tu cara,** en especial boca, nariz y ojos.
- **Limpia y desinfecta una o más veces al día lo que tocas:** superficies, objetos y aparatos electrónicos, como celular o computadora. Si sientes que estas actividades te generan ansiedad, intenta hacerlas en compañía de alguien de tu confianza, cuidando la distancia. [Encuentra aquí algunos ejercicios para el manejo de ansiedad que te pueden servir.](#)
- **Mantén una distancia de un metro y medio o más entre tú y otras personas.** Puedes calcularla extendiendo tus brazos hacia los lados, adelante y atrás. Cuando sea posible, aprovecha para mantener todavía más distancia.
- **Evita el contacto** con personas que tengan infecciones respiratorias.



Si vives en casa:

- **Intenta no salir.** Si necesitas hacerlo, que sean paseos cortos, utilizando cubreboca y careta, y cuidando mantener la sana distancia con otras personas. Puedes salir en compañía de alguien de tu confianza, siempre y cuando los dos sigan las recomendaciones. [Consulta aquí cómo debes usar el cubreboca.](#)
- **Mantente al pendiente del sistema de semáforo de tu localidad** con el cual podrás saber cuándo es seguro salir. Por ejemplo, [aquí puedes consultar el semáforo de CDMX.](#)
- **Procura abrir las ventanas** de tu dormitorio y de tu casa para que corra aire limpio.
- **Prepara un botiquín médico** con alcohol en gel, solución de alcohol y agua en un bote para rociar ([ve la página 9 de esta Guía para saber cómo prepararla](#)), cubrebocas, careta, 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 medicamento controlado de manera regular asegúrate de tener el necesario para todo un mes o más si es posible.** Anota la fecha en que debes renovar tu receta o ir a tu centro de salud por más medicamento.
 - ▶ Si requieres otro medicamento, pregunta en la farmacia si es posible que te lo vendan con una receta escaneada que tu médico les envíe directamente por correo electrónico. Si esto es posible, coméntalo con tu médico.



- **Si necesitas apoyo para comprar alimentos, productos de higiene o de limpieza 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 esté haciendo entregas a casa o, si te es posible, puedes probar los servicios a domicilio de los grandes supermercados. Si no lo has hecho 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:**
 - ▶ Para los artículos empaquetados puedes utilizar toallitas o aerosol desinfectantes, o rociarlos con la solución de alcohol y agua que [te indicamos cómo preparar en la página 9 de esta Guía.](#)
 - ▶ Las frutas y verduras debes lavarlas con agua y jabón de trastes, y usar desinfectante especial (bactericida) en las que lo requieren como las fresas o la lechuga. Nunca utilices cloro para desinfectar alimentos.

Si vives en una institución psiquiátrica o de asistencia social y deseas abandonarla:



Busca el apoyo de algún familiar con el que puedas vivir o pide a la persona encargada de trabajo social que te ayude a buscar otras opciones.

Si vives en una institución psiquiátrica o de asistencia social y deseas permanecer ahí:



Pide a un familiar o persona de confianza que se asegure de que las personas que trabajan en la institución:

- ▶ Elaboren un censo de la población que se encuentra en el lugar, indicando tipo de discapacidad y grupos de mayor riesgo.
- ▶ Informen a diario a la Secretaría de Salud de las personas enfermas de coronavirus que viven o trabajan ahí, y se separe a esas personas del resto.
- ▶ Reacomoden los espacios para cumplir con las medidas de higiene y sana distancia, reduciendo el número de residentes por dormitorio y aumentando el espacio entre las camas, usando barreras neutrales como casilleros y cortinas.
- ▶ Establezcan distintos horarios para comer y para las actividades cotidianas para que así tengas menos contacto con otras personas.



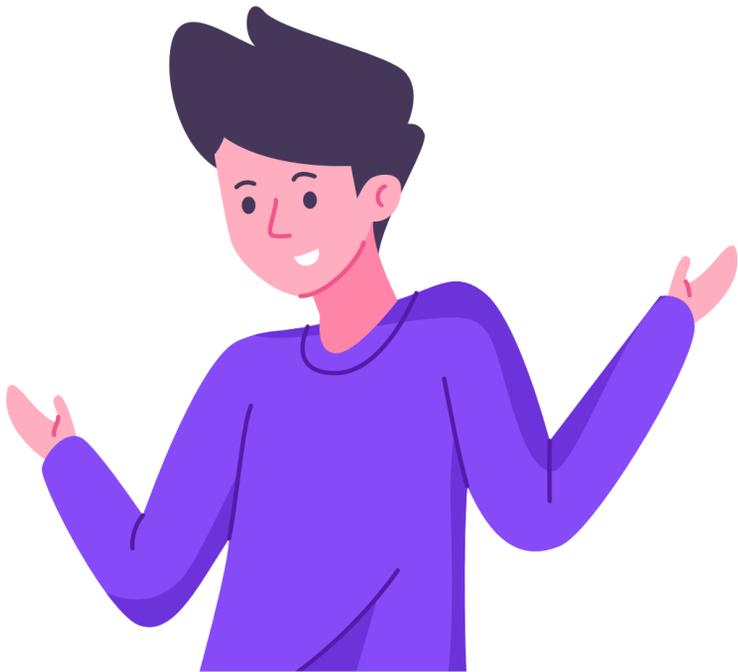
- ▶ Te den suficiente jabón, gel desinfectante, papel higiénico, toallas de papel.
- ▶ Desinfecten constantemente espacios, superficies, barreras neutrales y equipos que tú y otras personas utilizan.
- ▶ Te permitan tener información sobre lo que está pasando y cómo debes cuidarte del coronavirus.
- ▶ Limiten las visitas para prevenir contagios, pero te permitan usar un teléfono, celular o computadora para comunicarte con tus familiares y amigos.
- ▶ Suspendan reuniones grupales, talleres o cualquier actividad donde participen muchas personas.
- ▶ Aseguren que corra el aire limpio en habitaciones y, si es posible, tener espacios con iluminación natural o mejor aún, luz solar.
- ▶ Te informen si hay cambios en reglamentos o en los horarios de toma de medicamento.

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 debemos tener cuidados especiales para protegernos a nosotros mismos y a los demás.

Aquí te compartimos recomendaciones **para cuidar tu bienestar físico, mental y emocional que pueden servirte a ti y quizá también a otras personas de tu familia o comunidad.**





Cuida tu cuerpo:

- **Procura tener una alimentación sana.** Si sigues alguna dieta por hábito o por salud, continúa con ella. Puedes considerar [el plato del bien comer.](#)
- **Toma suficiente agua:** 8 vasos al día. [Conoce aquí la jarra del buen beber.](#)
- **Consume alimentos ricos en vitaminas A, C y D** como cítricos, pimiento, brócoli, y probióticos como yogurt u otros alimentos fermentados, para fortalecer tu sistema inmune.
- **Mantén tu rutina diaria de aseo personal.** Además, ahora que pasas más tiempo en casa o en tu dormitorio, puedes considerar ampliar tu rutina a acciones que tal vez antes no encontrabas tiempo para hacer como lavar más seguido tu ropa de cama o arreglar tu ropa.
- **Intenta hacer por lo menos 20 minutos o más de ejercicio al día.** Puedes hacer ejercicios de estiramiento o para fortalecer tu cuerpo en algún lugar de tu casa o en tu dormitorio. [Encuentra recomendaciones de apps para ejercitarte en la página 37 de esta Guía.](#) Si lo necesitas, también puedes dar paseos cortos tomando un cubreboca y careta de tu botiquín médico, y manteniendo la sana distancia con otras personas. Trata de salir en un horario, y a un lugar, en que no haya tanta gente. Haz lo que te haga sentir mejor.



- **Cuida tus horarios.** Intenta aprovechar las horas en que cuentas con luz de día para hacer arreglos en tu casa o en tu dormitorio, leer, ejercitarte o hacer algo que te divierta, para que por la noche puedas descansar y recuperar energía para el día siguiente. Esto puede ayudarte a sentirte bien y a estar en armonía con las personas con las que vives.
- **Cambia de fecha tus citas médicas no esenciales para que evites ir a centros médicos.** Recuerda anotar en tu calendario la nueva fecha de tu cita.
- **Si en este tiempo necesitas hacer alguna consulta básica sobre algún malestar estomacal, muscular o problemas en la piel, por ejemplo, [puedes utilizar el servicio de consultas gratuitas por chat que la red de médicos en línea, Top Doctors México,](#) está ofreciendo durante la emergencia por coronavirus. Deberás elegir un plan para poder registrarte pero aun así es gratuito. Ten en cuenta que no hay atención psiquiátrica.**



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:

- Trabajar, estudiar, hacer arreglos en casa, cocinar, cuidar el jardín o cualquier otra actividad que te mantenga enfocado o enfocada en algo particular.
- Barrer el patio común, subir el garrafón de agua a algún vecino u otras actividades con las que apoyes a tu comunidad.
- Cantar, jugar juegos de mesa o videojuegos, moverte, resolver acertijos, ver un capítulo de alguna serie de TV o una película, o cualquier otra actividad que te entretenga o divierta.
- Escuchar música, dibujar o pintar, armar un rompecabezas, meditar, hacer ejercicios de respiración o cualquier otra actividad que te hagan sentir tranquilo o tranquila.

Si acudes a alguna terapia ocupacional o psicológica, comenta con tu terapeuta la posibilidad de continuarla de manera virtual.



Cuida lo que piensas:

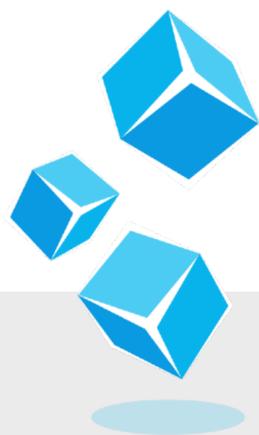
- La mejor manera de mantenerte informado o informada sobre el coronavirus es por medio de las autoridades de salud, como la [OMS](#) y la [Secretaría de Salud](#), o preguntando a tus familiares.
- [En el sitio web de Yo También](#) tenemos un sección especial sobre coronavirus y todos los días publicamos un video accesible en [nuestras redes sociales, las cuales aparecen en la página 42 de esta Guía](#).
- Trata de leer, ver o escuchar noticias sobre el coronavirus solamente una o dos veces al día. Mucha información puede cansarte. Procura no ver o escuchar las noticias antes de irte a dormir.
- Recuerda que lo que depende de ti es cumplir las medidas de higiene, comer bien y hacer ejercicio, por ejemplo. Enfócate en eso para ayudar a descansar la mente.
- Cuando alguna información o instrucción sobre el coronavirus no te quede clara, pide que te lo expliquen con un lenguaje sencillo y frases cortas, si eso te funciona.
- Muchas personas estamos teniendo las mismas dudas y lo importante es compartirlas para juntos encontrar respuestas claras.



Cuida tus emociones:

Los cambios que estamos viviendo pueden provocarnos estrés, angustia, miedo o soledad. Para manejar esos sentimientos y sentirte mejor, te recomendamos probar lo siguiente:

- **Compartir** con quienes vivan contigo cómo te sientes y que ellos también te platiquen cómo están.
- **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 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.



Tus sentimientos y emociones están ahí para ayudarte a adaptarte a la situación. Encuentra maneras para que cumplan esa función. Por ejemplo, todo lo que no podemos controlar o saber sobre el coronavirus puede provocar miedo, escribir sobre esa sensación puede ayudar a manejarla.

Si en algún momento la angustia o el miedo no te permiten realizar tus actividades diarias, pide ayuda. [En la página 35 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 dibujar sobre lo que sientes. [Aquí te compartimos una guía pensada para niños y jóvenes, pero que puede ser útil para todas las edades.](#)

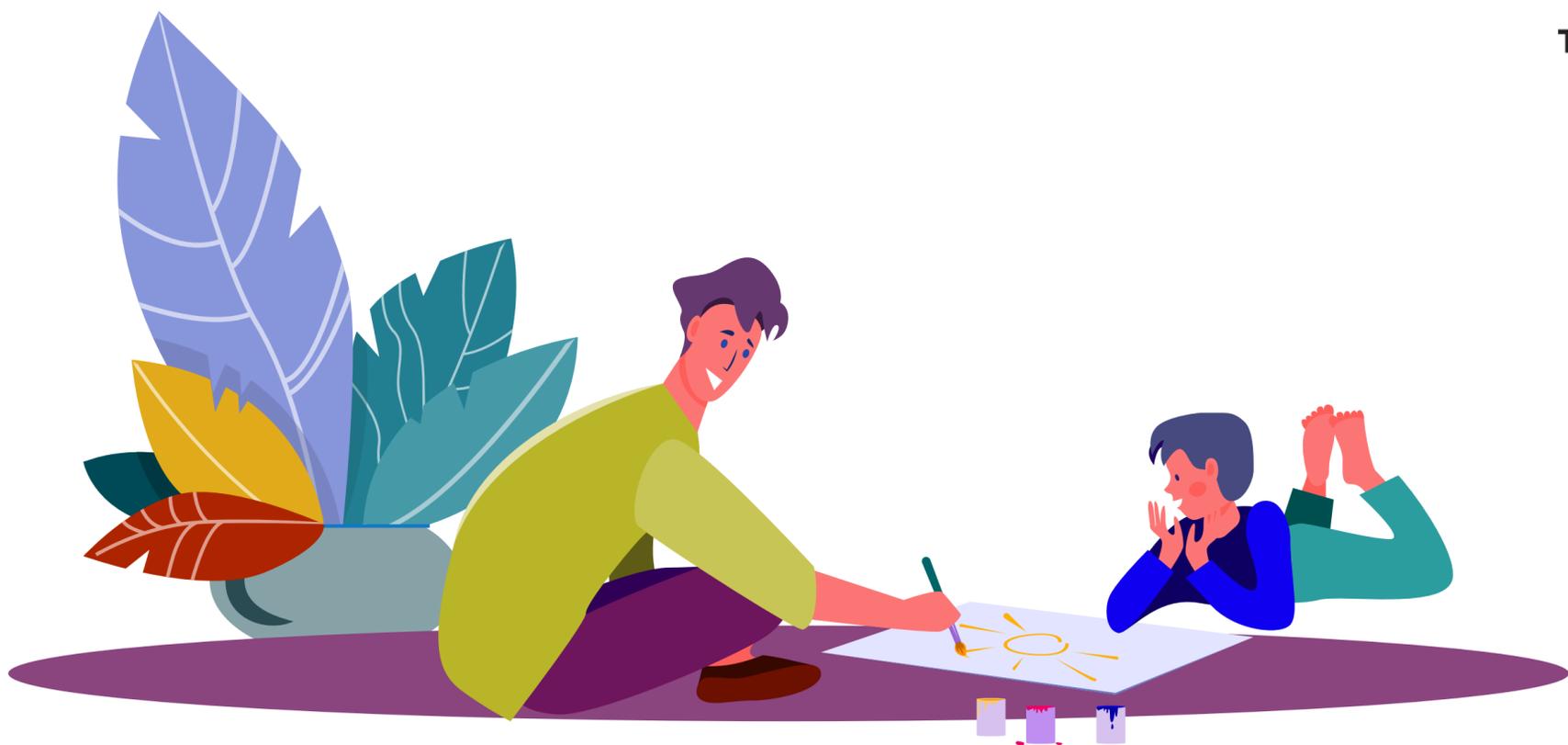


4. Comparte esta información con quienes te apoyan

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, su propia salud física y emocional.
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.
 - Limpiar y desinfectar sus objetos personales una o más veces al día, especialmente si vienen de la calle.
 - Apoyarte en la limpieza y desinfección del lugar en el que vives.



Si lo necesitas, tus familiares y otras personas de tu confianza pueden acompañarte en esta etapa de distintas maneras:

1. Explicándote lo que necesites saber de una manera clara.
2. Haciéndote parte de las conversaciones que tienen que ver contigo.
3. Apoyándote para mantener tus rutinas de aseo, alimentación y sueño.
4. Guiándote para adaptar tus actividades durante el tiempo que debas estar resguardado o resguardada. Si te es útil, pueden hacer una agenda o tabla con símbolos para organizar tus actividades. [Aquí te compartimos una app que puede serte útil para planear tus días.](#)
5. Adecuando espacios para las distintas actividades. Si te es posible, designa una “zona de desconexión” donde puedas descansar y tranquilizarte.
6. Estando al pendiente de tu salud y estado de ánimo observándote, haciéndote preguntas, conversando.
7. Haciendo juntos un plan de cuidados para que tengas lo que necesites durante el tiempo que debas estar en casa.



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 junto con la ayuda de una persona de tu 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, persona de asistencia personal, 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 necesito	Quién me 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.
- **Quiénes te visitan y a quién visitas.** Lo ideal es no visitar a otras personas ni recibirlas en casa mientras dure la emergencia por coronavirus, pero si no puedes evitarlo, lleva un registro con los nombres y teléfonos de los familiares y amigos a los que veas por si requieres informarles de un contagio.
- **Cuál es tu historia clínica y qué medicamentos tomas.** [Anótalos en el formato que encontrarás en la página 38 de esta Guía.](#)
- **Si tienes un médico de confianza,** anota su nombre, teléfono/celular y hospital en el que atiende en ese mismo formato. Guárdalo también en tu celular.
- **Si eres derechohabiente del IMSS, ISSSTE, INSABI u otra institución de salud pública,** anota tu número de registro, los datos de tu clínica familiar y ten a la mano una copia de tu carnet.

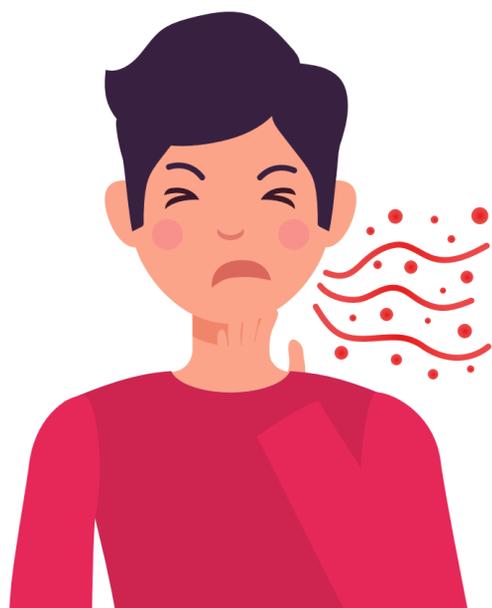
Qué hacer si tienes síntomas de coronavirus.



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 diagnóstico inicial 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:

- **Vivir en comunidad.** Si tu voluntad es dejar la institución psiquiátrica o de asistencia social en la que vives, se debe garantizar que así suceda, sobre todo en estos momentos en que tu salud puede estar en mayor riesgo al estar internado o internada.
- **Recibir y poder consultar información sobre el coronavirus.** Conocer lo que está pasando y cómo debes cuidarte a través de anuncios del gobierno, noticias o indicaciones del médico con un lenguaje sencillo, imágenes, símbolos o videos.
- **Estar y sentirte bien mientras estás resguardado o resguardada 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 35 de esta Guía.](#)
- **Disponer de los medicamentos que tomas de manera regular** y recibir asesoría sobre [su relevancia o peligro si se mezcla con medicamentos para tratar el coronavirus.](#)



- **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 por lo 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 bien 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:

- Solicitar atención médica por sospecha o confirmación de coronavirus sin que eso resulte en que te deriven a una institución psiquiátrica para su tratamiento.
- Ser escuchado o escuchada por el personal de salud y recibir información y explicaciones de fácil comprensión.
- Contar con la presencia de un familiar o persona de tu confianza.
- Recibir la información que requieras sobre cualquier medicamento, estudio, tratamiento o intervención quirúrgica que te quieran dar o practicar. Incluyendo su costo y consecuencias para tu salud.



- Firmar, de tu puño y letra, tu consentimiento informado para autorizar cualquier medicamento, estudio, tratamiento o intervención quirúrgica. Infórmate y cuida tu salud a tiempo para no llegar a un punto de emergencia en el que no puedas firmar y alguien más tenga que hacerlo por ti. [Consulta aquí los requisitos del consentimiento válidamente informado](#) y revisa que el formato que te entreguen para firma en los servicios médicos cumpla con todos esos requisitos.
- Recuerda que si alguien más firma en tu lugar, tienes derecho a que esa persona se asegure de saber cuál es tu voluntad y la haga respetar.
- Que se cuide de manera especial el suministro de medicamentos para prevenir interacciones farmacológicas con los medicamentos que regularmente tomas.
- **Continuar recibiendo tratamientos médicos, quirúrgicos o de recuperación que no puedan posponerse**, con la tranquilidad de que se tomarán las medidas sanitarias necesarias para evitar contagios
- **Que no te maltraten.** Nadie puede molestarte, ni incomodarte o hacerte sentir mal con sus palabras, forma de mirarte o tocarte, ni lastimar tu cuerpo.
- **Salir cuando sea indispensable.** Si necesitas salir a tomar aire o por alguna urgencia, puedes dar paseos cortos y [siguiendo los cuidados indicados en la página 10 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 discapacidad 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 **55.86.33.85.89**

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.](#)



Orientación para otras especialidades médicas:

Si necesitas hacer alguna consulta básica sobre algún malestar, [puedes utilizar el servicio de consultas gratuitas por chat](#) que la red de médicos en línea, Top Doctors México, está ofreciendo durante la emergencia por coronavirus. Deberás elegir un plan para poder registrarte pero aun así es gratuito. (No hay atención psiquiátrica).



Apoyo psicológico y emocional:

- Para recibir orientación gratuita puedes llamar a:
 - Línea de la vida al **800.911.20.00**
 - Instituto Nacional de Psiquiatría al **800.95.31.705**
 - Núcleos Uranos de Bienestar Emocional (NUBE), [encuentra aquí los teléfonos.](#)
- [Encuentra aquí un libro de ejercicios para la ansiedad por coronavirus](#) elaborado por The Wellness Society.
- [Consulta aquí una serie de recomendaciones para saber qué hacer si sufres una crisis de ansiedad y herramientas para ayudar a otra persona en esa situación.](#)
- [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.](#)
- Si tienes dudas sobre cómo se aplica la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad en el caso de las personas con discapacidad psicosocial, envía un correo con tus dudas a contacto@enprimerapersona.mx para recibir respuesta.



Redes de apoyo para mujeres:

Durante el tiempo que hemos estado en cuarentena la violencia de género e intrafamiliar han 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.

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



Tecnología:

Encuentra aquí ejemplos de apps para hacer ejercicio en casa:

- [Estiramiento](#)
- [Entrenamiento sin equipo](#)

* 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 presentarla en caso de que requieras atención médica.



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

Vivo con 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 las siguientes personas

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)

Que me toquen El ruido La luz

Los lugares con mucha gente Algunos olores

Algunos sabores Otros

Las técnicas o situaciones que me dan tranquilidad son

Mi médico de cabecera es _____

y su teléfono es _____

Mi persona de mayor confianza para acompañarme es _____

_____ y su teléfono es _____

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, Confinamiento y aislamiento y [Información sobre el nuevo coronavirus](#)
- Redesfera Latinoamericana de la Diversidad Psicosocial - Locura Latina. [COVID-19 y las personas con discapacidad psicosocial](#)
- 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](#) y [Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados](#)
- Yale University, Dr. Laurie Santos, [Impulsando el bienestar durante la pandemia por COVID-19](#)
- [Wash your lyrics](#)

AGRADECIMIENTOS

Cecilia Guillén Lugo,

Fundadora de En primera persona, A.C.

y Secretaria Técnica de la Redesfera Latinoamericana
de Diversidad Psicosocial

David Boone de la Garza,

asesor jurídico

Víctor Manuel Lizama Sierra,

Coordinador del Equipo de Personas facilitadoras
de Justicia de Documenta A.C.

**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/ YoTambien)