

GUÍA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD MOTRIZ

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 de la gravedad.

Empieza como si fuera una gripa común con al menos dos de estos síntomas:



- Tos seca.
- Fiebre.
- Dolor de cabeza.

También puede provocar 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.

- Tener algunos de los síntomas comunes no necesariamente significa que sea coronavirus, podría ser un resfriado u otra infección respiratoria.
- En caso de tener síntomas, consulta a un médico de confianza o [comunícate con alguno de los servicios de orientación médica indicados en la página 35 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 deben ser atendidas en un hospital. Cuando sus pulmones están muy dañados, se puede utilizar oxígeno suplementario y ventilación mecánica para ayudarles a respirar.



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

El riesgo de contraer coronavirus es mayor por:

- Encontrar barreras físicas para aplicar las medidas básicas de higiene.
- Tener que tocar objetos, superficies y dispositivos para apoyarse, desplazarse o moverse.
- No poder guardar la sana distancia cuando requieren que otras personas les apoyen para realizar sus actividades cotidianas.
- La falta de información clara y en formatos accesibles para saber lo que deben hacer para no contagiarse.



Además, las personas con discapacidad que tienen problemas de salud crónicos relacionados con la función respiratoria, el sistema inmunológico, cardiopatías o diabetes, 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. Por ejemplo, [aquí puedes consultar el semáforo de CDMX](#).
- Si necesitas salir, **usa cubreboca y, si puedes, también careta.** Si eres usuario de silla de ruedas, usa además guantes desechables y, si te es posible, tíralos en algún bote o bolsa de basura que puedas tener cerca de la puerta de entrada de tu casa. [Consulta aquí cómo debes usar el cubreboca.](#)

- **Mantén una distancia de un metro y medio o más entre tú y otras personas.** Si te es posible, la puedes calcular extendiendo tus brazos hacia los lados, adelante y atrás, o utilizando tus ayudas técnicas.



Persona
con muletas

← 1.50 m →



Persona y perro
de asistencia

← 1.50 m →



Niña usuaria
silla de ruedas

← 1.50 m →



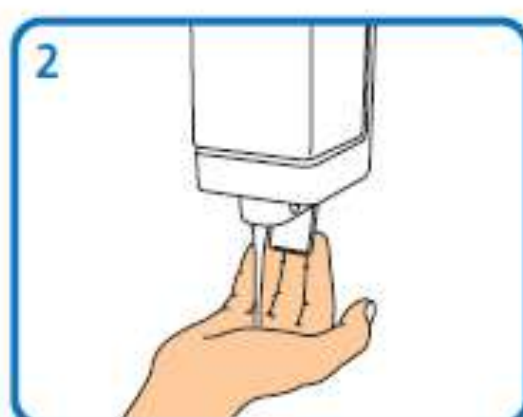
Persona con
bastón blanco

← 1.50 m →

- **Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón frotando 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](#).



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



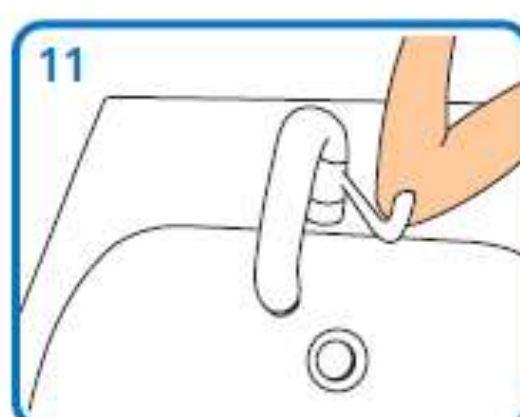
Ay, ay, ay, ay, canta y no llores



Porque cantando se alegran



Cielito lindo, los corazones



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



Porque cantando se alegran



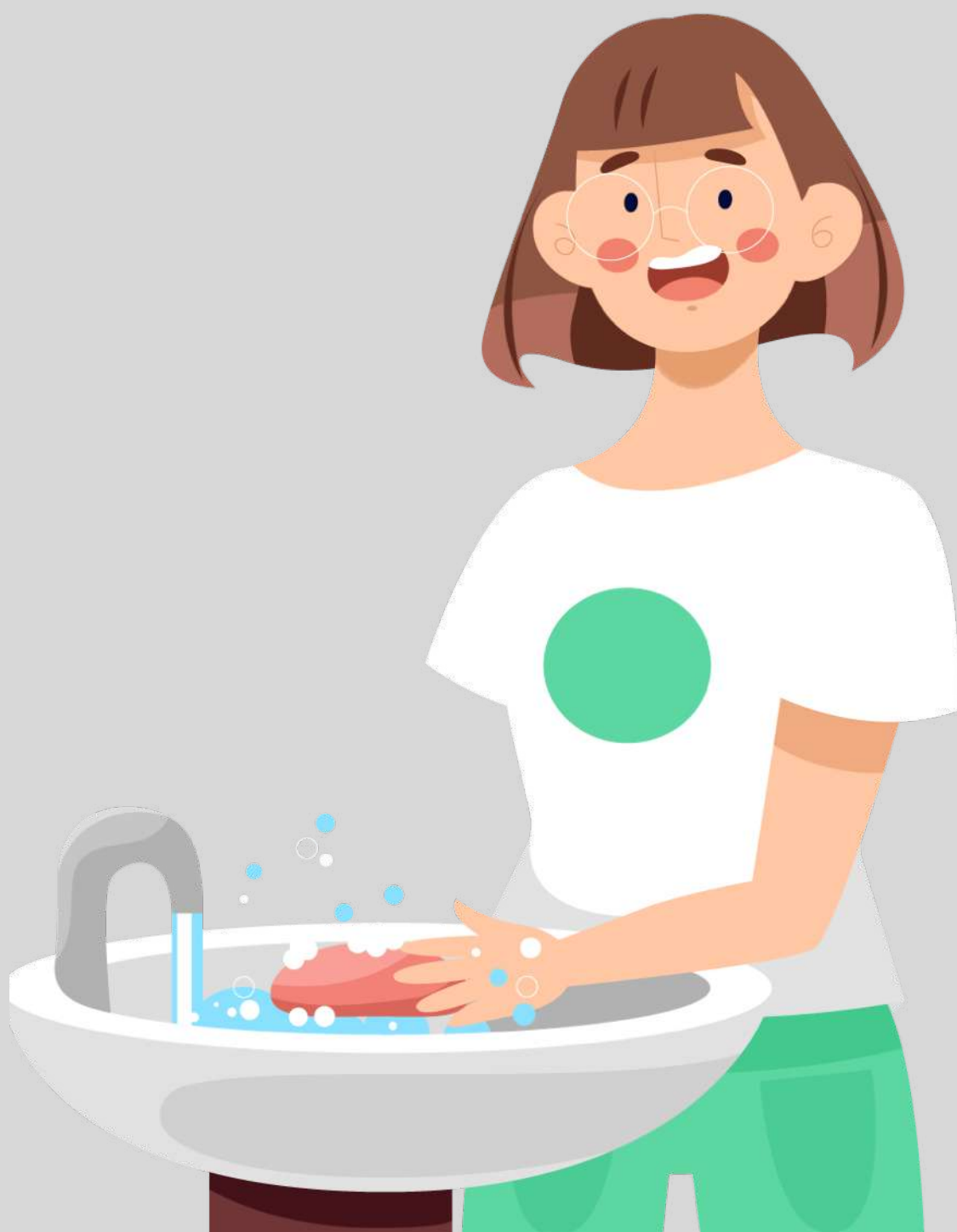
Cielito lindo, los corazones

- * Si no puedes lavar tus manos por ti solo o sola, pide apoyo a algún familiar o persona de asistencia personal.

- **Si no hay agua y jabón disponible, usa gel desinfectante con una concentración de alcohol de al menos 60%** o prepara tu propia solución marcando en un bote tres partes iguales y llenando las primeras dos con alcohol y la última con agua.

Si tienes amputaciones o formas distintas en tus manos o brazos, te compartimos algunas recomendaciones de lavado que podrían servirte:

- Puedes utilizar otras partes del cuerpo como la boca o el cuello para hacer el lavado recomendado, utilizando un zacate o trapo enjabonado.
- Si cuentas con tu otro brazo, puedes seguir estos pasos:



1. Con la mano dominante, colocarte jabón.
2. Con el pulgar, frotar los laterales de cada dedo y el espacio que hay entre ellos.
3. Con el dedo índice, hacer lo mismo con el pulgar.
4. Cerrar la mano (puño) y con el pulgar frotar desde los nudillos hasta las uñas.
5. Enjuagar.

- **Si te es posible, cuando tosas o estornudes, cubre tu boca y nariz con el interior del codo.** Si en tu caso no aplica, puedes pedir apoyo para limpiarte o utilizar un cubreboca para hacer la función de protección. Si usas pañuelos desechables, tíralos a la basura y lávate las manos.
- **Evita tocar tu cara,** en especial boca, nariz y ojos.
- **Limpia y desinfecta lo que tocas por lo menos una vez al día:** superficies, objetos y aparatos electrónicos, como tu celular, tableta o computadora.
- **Limpia y desinfecta a diario tus ayudas técnicas,** como silla de ruedas, bastón, andadera, muletas, grúas, férulas, prótesis, aditamentos, dispositivos auditivos, lentes o tableros de comunicación. Si sales a la calle, haz una limpieza más profunda al regresar a casa. [Te damos algunas recomendaciones en la página 12 de esta Guía.](#)
- **Evita el contacto** con personas que tengan infecciones respiratorias.
- **Abre las ventanas** de tu casa y tu cuarto para que corra 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.

Limpieza de ayudas técnicas:

Para limpiar y desinfectar tus ayudas técnicas te recomendamos tener en casa dos cubetas con trapos, jabón, botella con agua, desinfectante en aerosol, toallitas desinfectantes y/o rociador con la solución de agua y alcohol que te indicamos [cómo preparar en la página 10 de esta Guía.](#)



Cubeta 1 - Úsala cuando únicamente hayas estado en casa. Lo ideal es tenerla en un lugar de fácil acceso para ti.



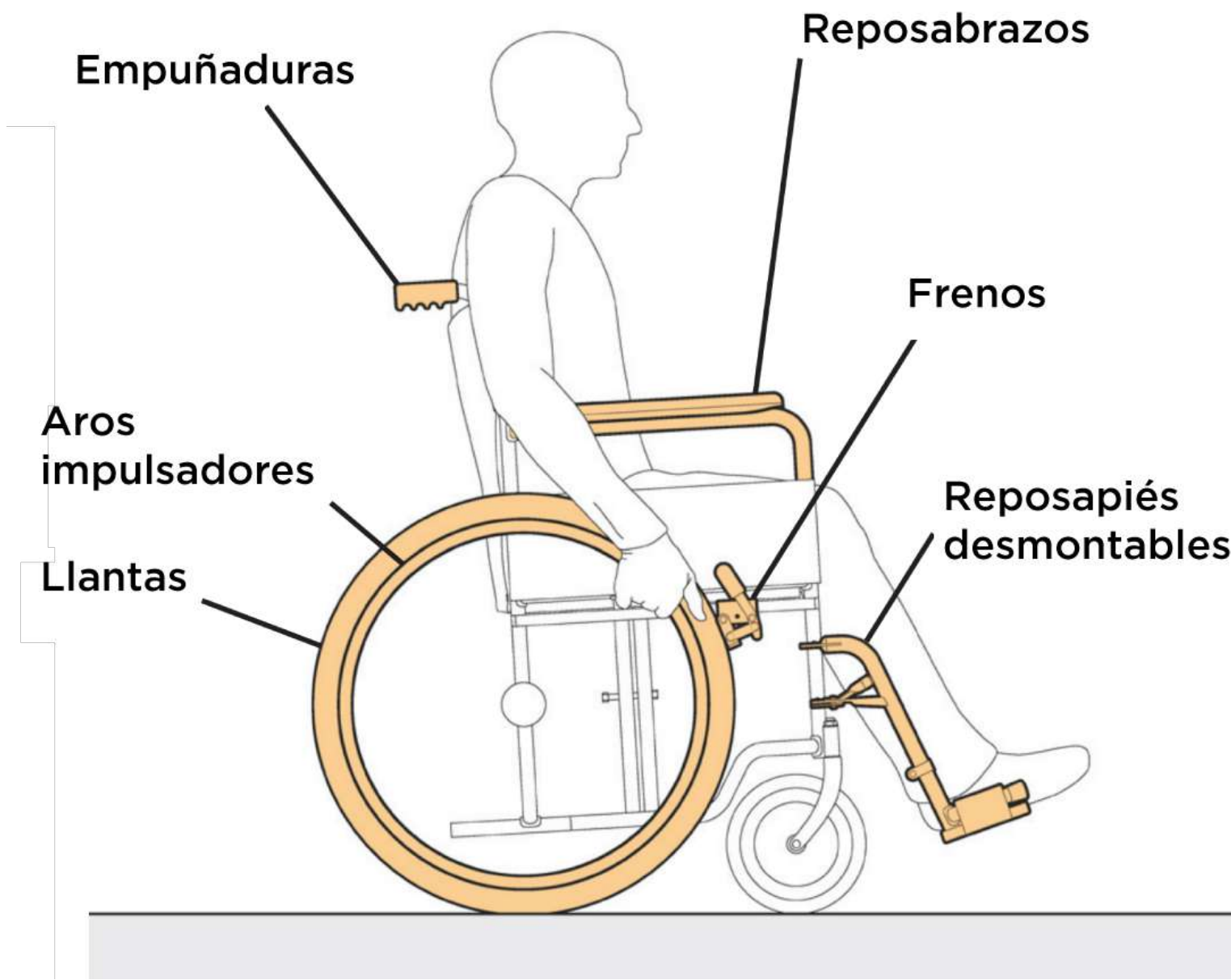
Cubeta 2 - Úsala cuando hayas salido de casa. Lo ideal es tenerla en el baño más cercano a la puerta de entrada para que puedas hacer el proceso de limpieza antes de entrar de lleno a casa.

Paso a paso:

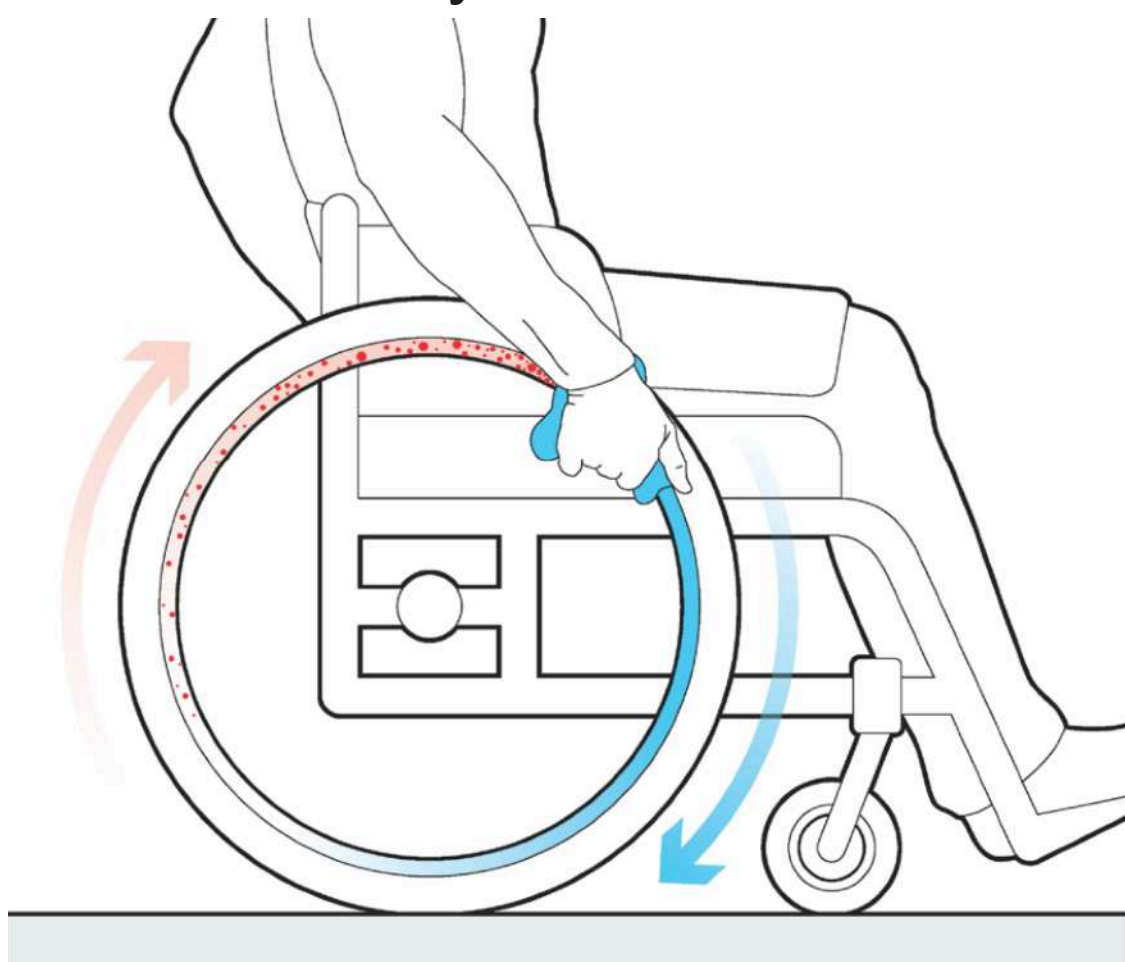
1. Lávate muy bien las manos antes de limpiar y desinfectar tus ayudas técnicas.
2. Limpia con especial atención las partes que tú o alguien más tocan, así como las que tienen contacto con el piso.
3. Lávate las manos al concluir la limpieza.
4. Espera a que tu ayuda técnica se seque antes de volver a tocarla.

Si eres usuario de silla de ruedas:

- Limpia con mayor profundidad estas partes:



- Una manera sencilla de limpiar los aros impulsadores y las llantas es tomando un trapo con agua y jabón o una toallita desinfectante en cada mano y empujar la silla hacia adelante por una distancia de 6 metros, ya sea en sentido recto o en círculos.



- Si tu silla de ruedas es eléctrica, limpia también la palanca y los controles.

Fuente: Peter Axelson, Beneficial Designs

Organízate para tener lo necesario en casa.

Botiquín médico:



- Prepara un botiquín con pastillas de paracetamol, alcohol en gel, 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 medicamentos de manera regular, asegúrate de tener los necesarios para todo un mes o más si es posible.



Compras:

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 utilizar 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.



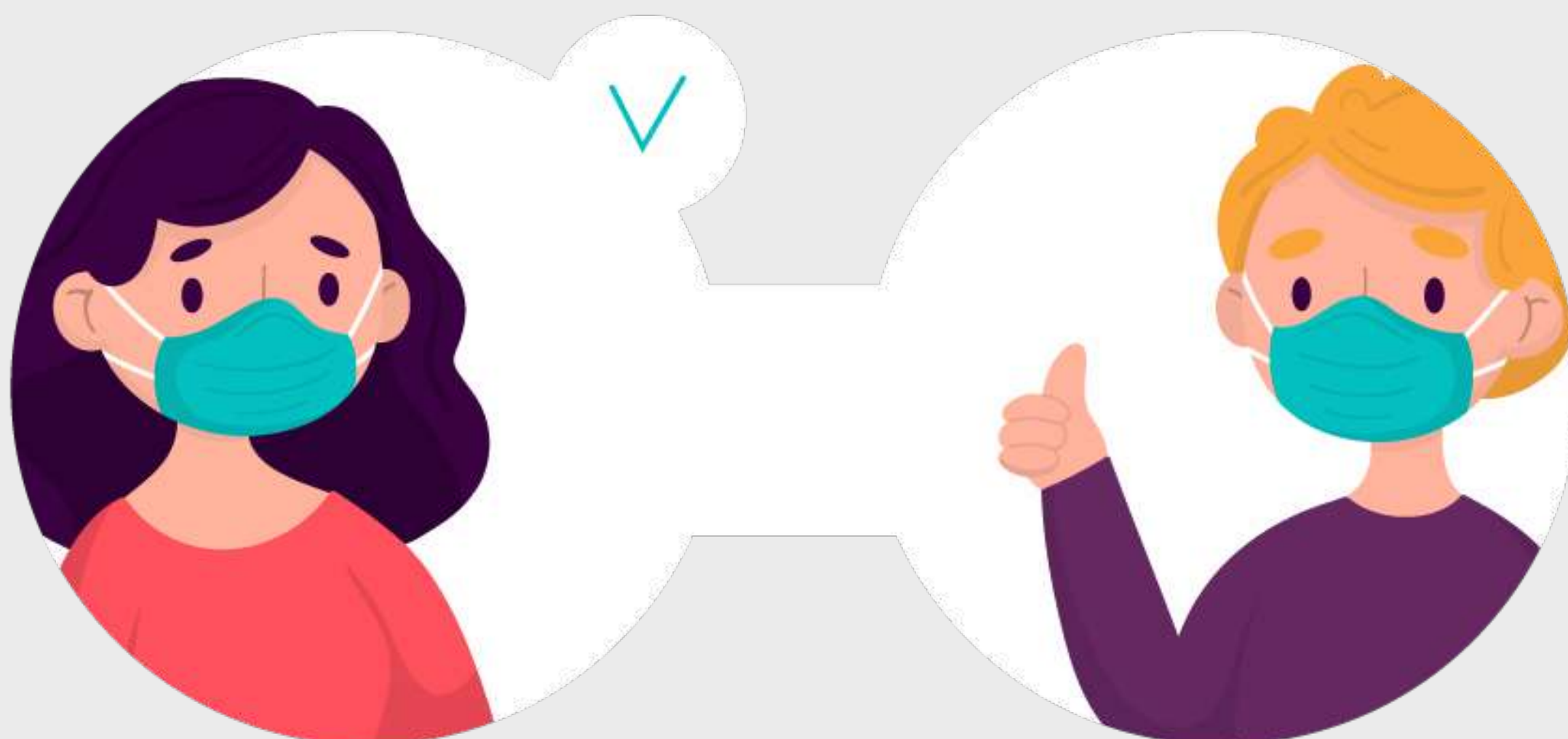
Recuerda desinfectar todos los productos antes de guardarlos en tu despensa o refrigerador:

- Limpia los productos empaquetados con toallitas o aerosol desinfectantes, o rociándoles la solución de alcohol y agua [que te indicamos cómo preparar en la página 10 de esta Guía.](#)
- Lava las frutas y verduras con agua y jabón de trastes, y usa desinfectante especial para alimentos (bactericida) en las que lo requieren como las fresas o la lechuga.



Si vives en una institución, casa hogar o un departamento de vida independiente con otras personas con o sin discapacidad, se deben...

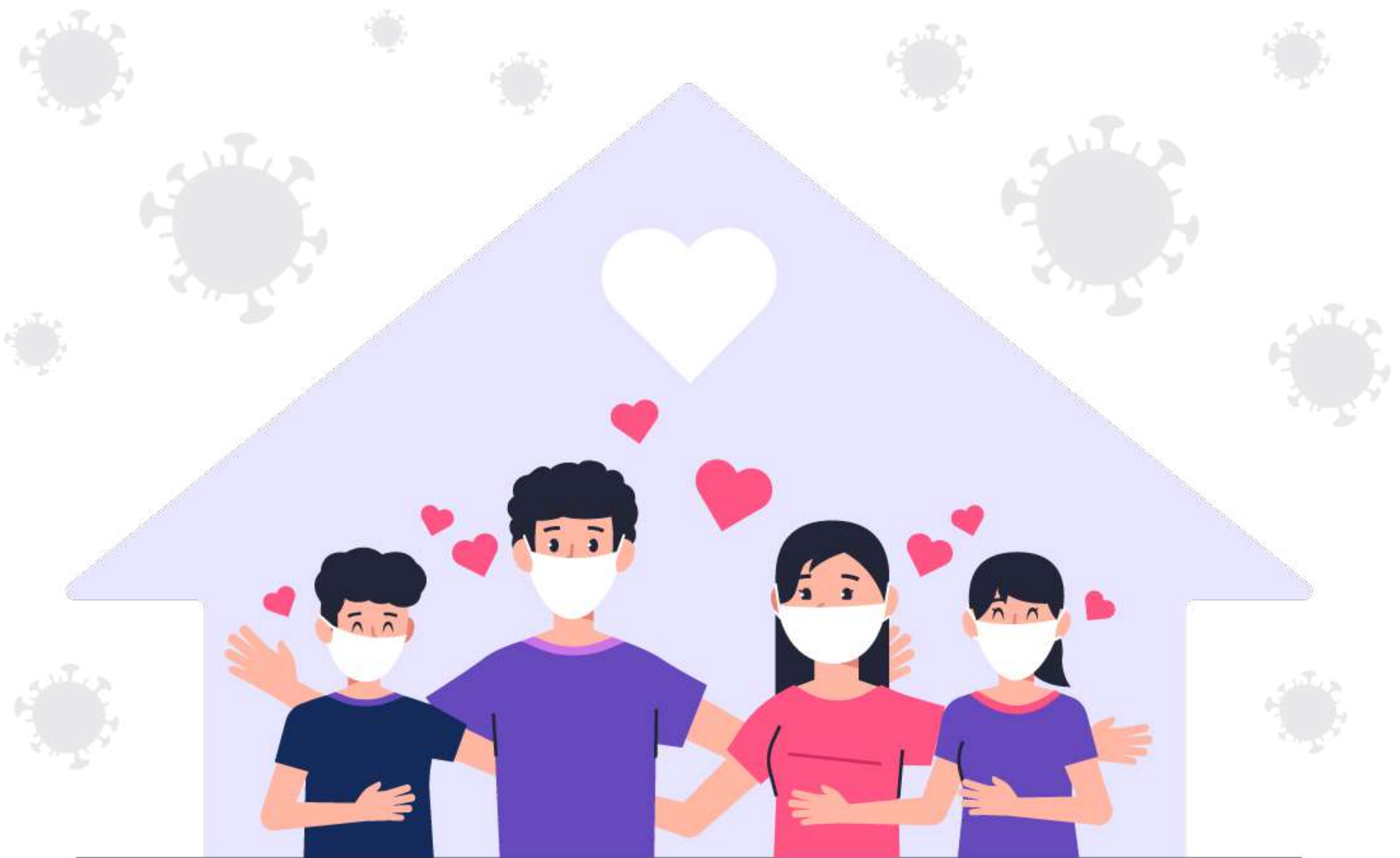
1. Reacomodar los espacios para cumplir con las medidas de higiene y sana distancia.
2. Limitar las visitas.
3. Desinfectar espacios, superficies y equipos de uso común.
4. Disminuir las actividades en espacios comunes.
5. Respetar el orden y la organización de las cosas para evitar estar buscando e 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 lo está sucediendo a todas las personas en todo el mundo, por eso ahora debemos tener cuidados especiales dentro y fuera de casa para protegernos a nosotros mismos y a los demás.

Aquí encontrarás 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.](#)

Fortalece tus defensas consumiendo alimentos ricos en vitaminas A, C y D como cítricos, pimienta, brócoli, y probióticos como yogurt u otros alimentos fermentados.

Toma suficiente agua: 8 vasos al día. [Conoce aquí la jarra del buen beber.](#)

Procura mantener tu rutina diaria de aseo personal aunque pases más tiempo en casa.

Intenta hacer por lo menos 20 minutos de ejercicio al día para compensar los tiempos de reposo. Si te es posible, en casa puedes hacer ejercicios para estirar o fortalecer ciertas partes de tu cuerpo, o de respiración. Si lo necesitas, puedes hacer paseos cortos cerca de casa [siguiendo los cuidados explicados en la página 7 de esta Guía.](#) Haz lo que te haga sentir mejor.

Cuida tu sueño procurando dormir 8 horas al día. El tiempo puede variar, lo importante es que te sientas descansado o descansada.



Si pasas mucho tiempo en cama o en la silla de ruedas, procura acolchonar con almohadas las partes de tu cuerpo que son puntos de apoyo, así como cambiar de posición cada 2 o 3 horas para prevenir la generación de escaras. [Encuentra aquí más recomendaciones y cuidados al respecto.](#)

Cambia de fecha tus citas médicas que no sean esenciales y sesiones de fisioterapia en las que compartas aparatos con otras personas. Si necesitas consultar a algún especialista, una opción es [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. Debes elegir un plan para poder registrarte pero aun así el servicio no tiene costo.

Pide guía y apoyo de profesionales para saber cómo dar continuidad a la rehabilitación en casa. Una opción para hacerlo es a través del [servicio de tele-rehabilitación de Fundación Teletón.](#)

Cuida tu mente:



Dependiendo de tus posibilidades, gustos y ganas, intenta realizar distintos tipos de actividades durante el día:



Ocupacionales: Actividades que te mantengan enfocado o enfocada en algo particular, por ejemplo, trabajar, estudiar, hacer arreglos en la casa, cocinar, cuidar el jardín.



Recreacionales: Actividades que te entretengan o diviertan, por ejemplo, cantar, jugar juegos de mesa o videojuegos, resolver acertijos, ver un capítulo de alguna serie de TV o una película.

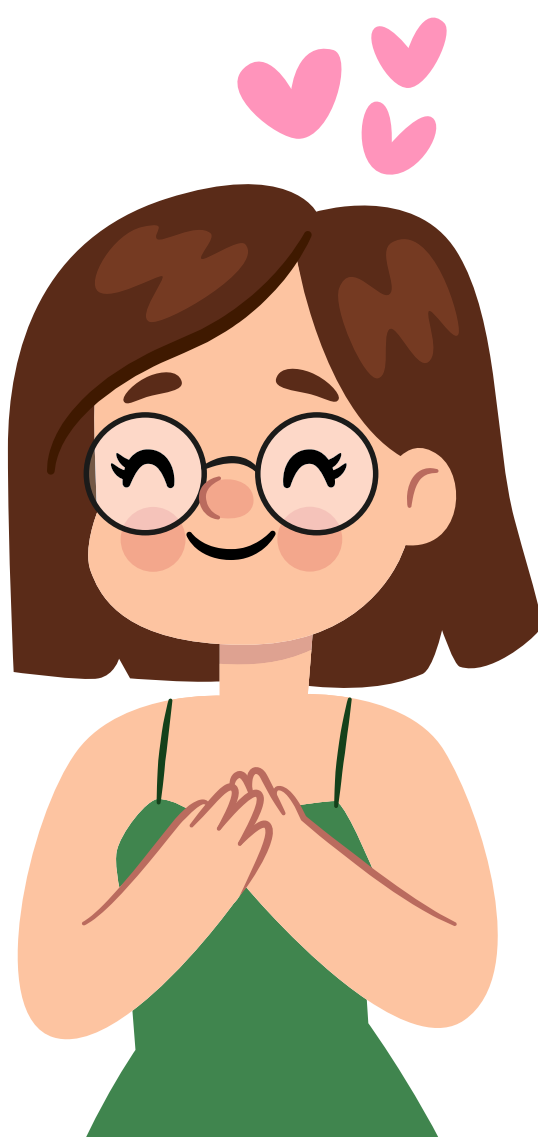


Relajantes: Actividades, espacios o momentos que te hagan sentir tranquilo o tranquila, por ejemplo, escuchar música o sentir sus vibraciones, dibujar o pintar, armar un rompecabezas, meditar, platicar con otras personas.



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](#).
- [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, [indicadas en la página 43 de esta Guía](#).
- Trata de leer, ver o escuchar noticias sobre el coronavirus solamente una o dos veces al día y de preferencia no antes de irte a dormir. Mucha información puede cansarte.
- Recuerda que lo que depende de ti es cumplir las medidas de higiene, comer bien y hacer ejercicio, por ejemplo. Enfócate en eso que sí está en tu control para ayudar a descansar la mente.
- 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.
- Muchas personas estamos teniendo las mismas dudas y lo importante es compartirlas para juntos encontrar respuestas claras.



Cuida tus emociones:

Los cambios y la incertidumbre 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 viven contigo cómo te sientes y que ellos también te platiquen cómo están.
- **Comunicarte** con quienes no puedes ver aprovechando la tecnología, ya sea con mensajes de texto o de voz, llamadas o videollamadas en plataformas como Google Meet o Zoom, las cuales cuentan con [funciones de accesibilidad que puedes consultar en la página 38 de esta Guía](#). Esto es muy importante para todos y todas, en especial si vives solo o sola.
- **Desconectarte** a ratos de las noticias, las pantallas y cualquier otra cosa que te aíse demasiado de tu alrededor.
- **Tranquilizarte** con ejercicios para respirar, estirarte y relajarte que sepas que te funcionan.

Si en algún momento la angustia o el miedo no te permiten realizar tus actividades diarias, pide ayuda. [En la página 36 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 tus familiares, amigos o personas de asistencia personal estén sanos para poder apoyarte si lo requieres.

A ellos les recomendamos:

1. Cuidar 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 necesitas, puedas buscar a otra persona de tu red de apoyo.



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 necesites.
- Si requieres de su apoyo para desplazarte, para tu higiene personal, alimentación, vestimenta, cambios posturales, suministro de medicamentos, limpieza de tus ayudas técnicas o alguna otra necesidad, pídeles que se laven las manos antes y después de apoyarte. También puedes solicitarles que usen cubreboca y careta.
- Asear con especial atención las partes de su cuerpo que te sirven de apoyo, como cuello y hombros.
- Limpiar y desinfectar frecuentemente sus objetos personales.
- Si lo necesitas, apoyarte en la limpieza y desinfección de superficies, objetos de uso común y ayudas técnicas.



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

1. Comprender mejor lo que está sucediendo, siempre haciéndote parte de las conversaciones que tienen que ver contigo.
2. Mantener tus rutinas de aseo, alimentación y sueño, y definir nuevas actividades para el tiempo que pases en casa. Si te es útil, puedes hacer un calendario con imágenes para organizar tus actividades.
[Aquí te compartimos una app que puede servirte para planear tus días.](#)
3. Adecuar espacios para las distintas actividades: trabajo o estudio, ejercicio, recreación y relajación. Si es posible, designa una “zona de desconexión” donde puedas descansar y relajarte.
4. Estar al pendiente de tu salud y estado de ánimo observándote, haciéndote preguntas, conversando.
5. Hacer un plan que sirva para que tengas lo que necesites mientras estés resguardado o resguardada en casa.

5. Haz un plan de cuidados



Tener un plan para que tengas lo necesario 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.

Una vez que lo tengas listo, compártelo con las personas de tu confianza.

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 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
Compras, medicamentos, preparación de alimentos, etc.	Tiempos y frecuencia	Nombre y teléfono de la persona que te apoyará

- **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. Salir lo menos posible de su cuarto y tú no entrar al suyo. No compartir cubiertos, platos o vasos. [Encuentra 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.
- **Si tienes un médico de confianza,** anota su nombre, teléfono/celular y hospital en el que atiende. Guárdalo también en tu celular.
- **Si eres derechohabiente del IMSS, ISSSTE, INSABI u otra institución de salud pública,** anota tu número de registro, datos de tu clínica familiar y ten a la mano una copia de tu carnet.

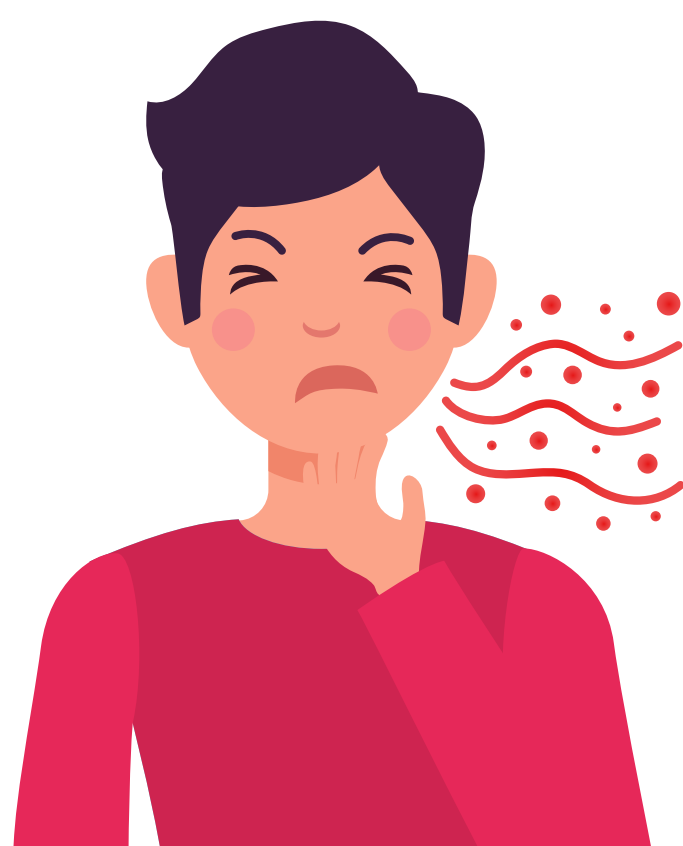
Qué hacer si tienes síntomas de coronavirus.



Si tienes fiebre, dolor de cabeza o tos seca:

Avisa a un familiar o persona de asistencia personal, si la tienes. Si lo necesitas, pídele que te acompañe en los siguientes pasos:

1. Pide orientación médica a través de alguna de estas dos opciones:
 - a) Contacta a un médico particular de confianza.
 - b) Llama 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. Escucha con atención, toma nota de las recomendaciones médicas y síguelas.



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

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

1. Si tienes un médico particular de confianza, contáctalo y sigue sus indicaciones.
2. Si no tienes esa posibilidad, llama al **911**, donde un médico realizará un diagnóstico inicial y te 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 (**56.58.11.11**) si vives en CDMX o a la línea directa de COVID-19 de tu estado [o a la línea directa de COVID-19 que aparece en este directorio](#) para que te digan a qué hospital debes ir.
3. Cubre nariz y boca con un cubreboca o pañuelo y encima una careta.
4. Ve al hospital que te hayan indicado. Si lo requieres, pídele a alguien de tu confianza que te acompañe.



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 sobre el coronavirus.** Saber lo que está pasando y cómo debes cuidarte a través de anuncios del gobierno, noticias o indicaciones del médico en un lenguaje sencillo, con imágenes, símbolos o videos, si eso te funciona.
- **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 36 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 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:

- ▶ Que las instalaciones cuenten con rampas, barandales y adaptaciones al mobiliario para que puedas ingresar, desplazarte y acceder a los servicios de higiene.
- ▶ 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 los requisitos del 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.** Nadie puede molestarte, incomodarte o hacerte sentir mal con sus palabras, forma de mirarte o tocarte, 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 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_defensayasesoría@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.**

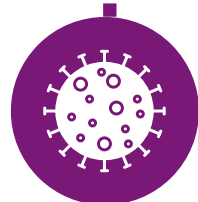
* Los pictogramas utilizados para ilustrar esta Guía fueron obtenidos de [freepik.com](https://www.freepik.com)

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:

- [Ingresa aquí al servicio de tele-rehabilitación de Fundación Teletón.](#)
- Top Doctors México puso a disposición del público en general un chat para hacer consultas médicas gratuitas durante la emergencia por coronavirus. [Ingresa aquí para registrarte.](#)



Apoyo psicológico y emocional:

- Para recibir orientación gratuita puedes llamar a:
 - Línea de la Vida al **800.911.20.00**
 - Línea Teletón al **800.835.38.66**
 - Línea UNAM al **55.50.25.08.55**
- [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,](#) elaboradas por APAC.
- [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.](#)

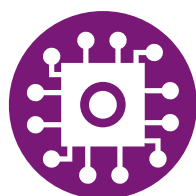


Redes de apoyo para mujeres:

Durante el tiempo en 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:

- La **app Día a día** es un diario visual pensado especialmente para personas con dificultades de comunicación, como las que puede generar la parálisis cerebral. Está disponible para sistemas operativos iOS y Android, y [puedes descargarla aquí](#).
- Conoce las funciones de accesibilidad de plataforma de videollamadas como [Skype](#), [Google Meet](#) y [Zoom](#).

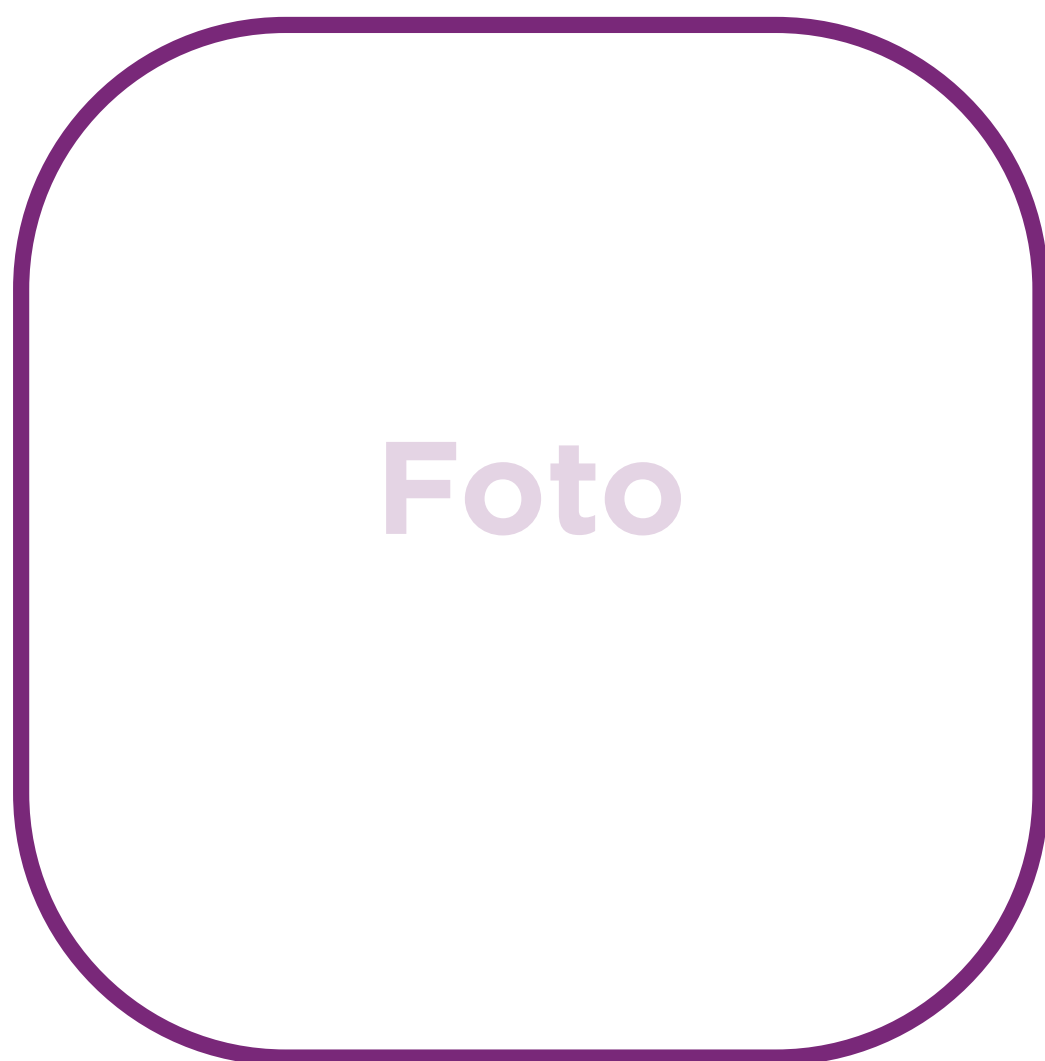
* Los documentos o sitios web relacionados en este texto, que están fuera del sitio yotambien.mx, no necesariamente contienen un lenguaje inclusivo o cumplen con criterios de accesibilidad web compatibles con el uso de tecnologías de apoyo para pcd. yotambien.mx no es responsable de lo que publican estos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



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 enfermedad o enfermedades

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

En caso de una situación de estrés o detonante, las herramientas
que funcionan para tranquilizarme son

Mi médico de cabecera es

y su teléfono/celular

Mi persona de mayor confianza para acompañarme es

y su teléfono/celular es

FUENTES CONSULTADAS

- Asociación Pro Personas con Parálisis Cerebral, IAP (APAC), Consideraciones ante la contingencia por covid-19 para personas con discapacidad motriz (parálisis cerebral)
- Beneficial Design, [Wheelchair and Assistive Technology Users: Precautions for COVID-19](#)
- Boston Public Health Commission, [Limpiar y desinfectar para evitar el COVID-19](#)
- 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](#)
- DISCAPNET, el portal de las personas con discapacidad, [Cuidados escaras y la prevención de las mismas](#)
- Fundación Orange, [Día a día, soluciones tecnológicas](#)
- Human Rights Watch, [Asegurar que las personas con discapacidad tengan sus derechos durante la COVID-19](#)
- Instituto de las Personas con Discapacidad de la CDMX, [COVID-19 - Medidas de atención y protección personas con discapacidad](#)
- Libre Acceso, A.C., [Recomendaciones COVID 19 - Personas con discapacidad motriz y movilidad limitada](#) y [Recomendaciones de lavado de manos para personas con discapacidad](#)
- New Mobility, [Cobertura informativa sobre COVID-19 específica para 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 relativas 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](#)
- Yale University, Dr. Laurie Santos, [Impulsando el bienestar durante la pandemia por COVID-19](#)
- [Wash your lyrics](#)

AGRADECIMIENTOS



David Boone de la Garza,
asesor jurídico.

Laura Bermejo,
Presidenta de Libre Acceso, A.C.

Maryangel García-Ramos,
Líder de la Oficina de Diversidad e Inclusión del Tecnológico
de Monterrey y Fundadora de Mujeres Mexicanas con Discapacidad.

**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)