

MI PLAN COVID-19



**QUEDARSE EN CASA
MANTENERSE A SALVO**

Hablar sin Contratiempos Durante los Tiempos de Pandemia

La vida ha cambiado
mucho.



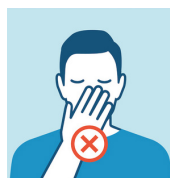
En lugar de ir a la escuela, a trabajar o los eventos, se les pide a todos que se queden en casa y se mantengan saludables.



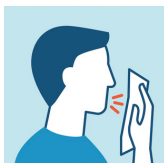
Lava sus manos por 20 segundos.



No te toques la cara.



Tosa en un pañuelo o en su codo.



No comparta alimentos o utensilios.



Solo salga a citas médicas, compras esenciales, o ejercicio al aire libre en su vecindario.

Cubra su nariz y su boca.



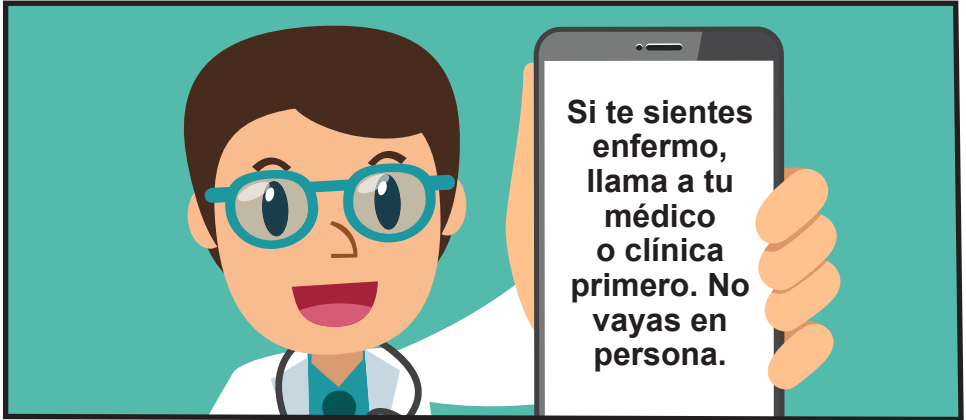
Si tiene una alta sensibilidad al tacto y a las texturas, pruebe una bufanda o tela suave para usar como cubierta hecha en casa.

Mantenga 6 pies de distancia.

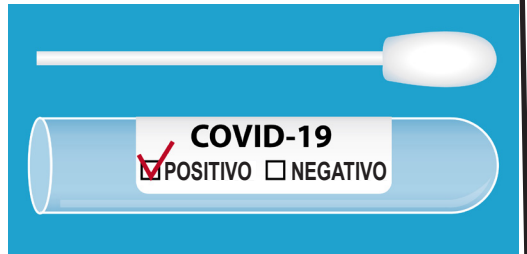


6 pies es aproximadamente la longitud de dos carretas de compra, o un poco, más de dos brazos.

¿Qué pasa si me enfermo?



Si su médico cree que podría tener el COVID-19, le solicitarán una prueba. La prueba se realiza con un hisopo largo dentro de la nariz. Puede tomar días obtener los resultados.



Antes de recibir los resultados, tendrás que aislarte en tu casa. Se llama “cuarentena”.

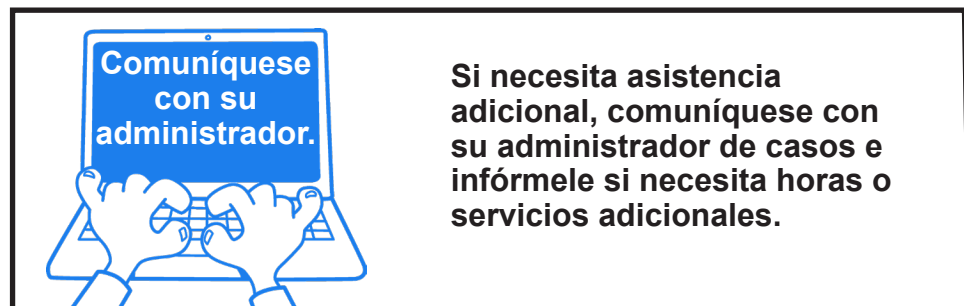
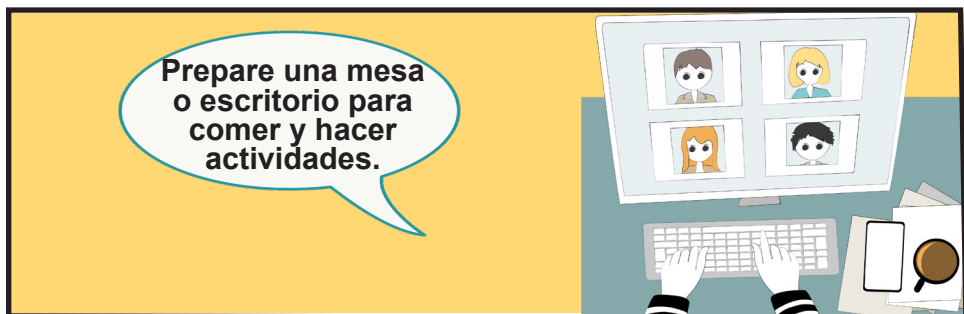


Si su prueba resulta positiva para el virus, tendrá que quedarse en cuarentena durante al menos dos semanas.



Si comparte el hogar con otros, deberá permanecer en su cuarto para evitar que los demás se enfermen.

Es difícil mantenerse apartado de los demás, pero hay cosas que pueden ayudar a que sea más fácil:



Recursos para Mantenerse Conectado y Comprometido.

Incluso si está separado de los demás, no tiene que pasar por esto solo.



TECNOLOGÍA DE ASISTENCIA

Servicios de Tecnología de Asistencia (si tienes la exención IFS o Basic Plus, o la Primera Opción de la Comunidad del Programa DDA): dshs.wa.gov/dda

Programa de Distribución de Equipos Tecnológicos (TED): informingfamilies.org/ted

ACTIVIDADES EN LÍNEA

Esenciales de Internet llamado Comcast Internet Essentials. \$9.95 por mes más impuestos para personas que reciben asistencia para la vivienda, Medicaid, SNAP, SSI y otros servicios de bajos ingresos: internetessentials.com

Lecciones de Arte Gratis: youtube.com/c/wildfreeandcrafty

Fiesta para Mirar en Netflix: netflixparty.com

Pequeños Conciertos de Escritorio: npr.org/series/tiny-desk-concerts

Visitas Virtuales al Museo: artsandculture.google.com/project/streetviews

YMCA en Casa: ymca.net

CONEXIÓN SOCIAL

Mejores Amigos de Washington: bestbuddies.org/washington

La Persona Primero de Washington: peoplefirstofwashington.org

Olimpiadas Especiales: specialolympicswashington.org

Para obtener más recursos e ideas para la conexión, visite: informingfamilies.org/covid-resources

Existen nuevas restricciones, pero aun tienes derechos.

Durante el brote del COVID-19 el Gobernador ha establecido nuevas reglas con la esperanza de mantener a las personas saludables.

Si tienes preguntas sobre las nuevas restricciones, puedes preguntarle a tu administrador de recursos de caso o a tu proveedor.



Aun con estos límites, **TÚ TIENES DERECHOS.**

Tus Derechos Incluyen

El derecho a **estar seguro.**

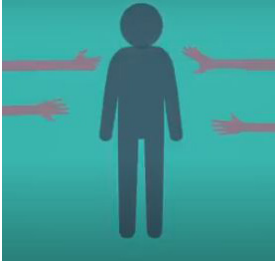
El derecho de estar **libre de abuso o negligencia.**

El derecho a **contactar a tu Manejador de Casos de DDA** si no puede estar seguro con los apoyos y servicios que tiene en este momento, o si no está satisfecho con el apoyo que está recibiendo.

Si está experimentando estas cosas, son señales de Abuso, Negligencia y Explotación.

ABUSO FÍSICO

Cuando alguien le pega, lo empuja, o te avienta.



ABUSO EMOCIONAL

Llamarte nombres o hacerte cosas para hacerte sentir mal contigo mismo.



ABUSO SEXUAL

Tocar el cuerpo y las áreas privadas cuando no quieres que te toquen.



EXPLOTACIÓN FINANCIERA

Tomar su dinero o pertenencias, o presionarlo para que regale su dinero o pertenencias.



NEGLIGENCIA

Alguien que no lo cuida como se supone que debe hacerlo o que no le brinda la ayuda que necesita para cuidarse.

Qué hacer si ha sido abusado, descuidado o explotado?



Llame a ENDHARM al 1-866-363-4276
vaya en línea para hacer un informe.
dshs.wa.gov/report-abuse-and-neglect.

Su mensaje será enviado a la mejor
agencia para su preocupación, como los
Servicios de Protección Para Adultos
(APS) o Los Servicios de Atención
Residencial (RCS).



Si no está seguro que sus derechos
han sido violados, y no está en peligro
inmediato, llame a la Oficina del Defensor
de Discapacidad del Desarrollo al:
1-833-727-8900.



Si está en peligro inmediato, llame
al 9-1-1.

Recursos de Seguridad y Derechos

ACABAR CON EL DANO: 1-866-363-4276

Este número gratuito para informar inquietudes sobre un niño o adulto vulnerable se opera las 24 horas, los 7 días de la semana.

Envejecimiento y Administración de Apoyo a Largo Plazo (AL TSA): dshs.wa.gov/altsa (haga clic en "Report Adult Abuse")

Derechos para Personas con Discapacidades en Washington (DRW): disabilityrightswa.org. DRW es una organización privada sin fines de lucro que protege los derechos de las personas con discapacidad en todo el estado.

Defensor de la Oficina de Discapacidades del Desarrollo: ddombuds.org. Defensor de DD ofrece resolución de quejas dirigidas por los residentes al nivel más bajo posible.

Mi Plan para la Salud Física y Emocional

Maneras de mantenerme físicamente saludable:

Para mantenerme saludable, necesito apoyo para:

- Mantener mis manos limpias
- Lavar las superficies en mi casa
- Hacer y usar una máscara o cubierta facial
- Aprender a mantener una distancia segura de los demás

Maneras de cuidar mi salud emocional y mental:

- Hablar con amigos o familia
- Hablar con un consejero de salud mental
- Hacer ejercicio
- Hacer estiramientos/yoga/técnicas de respiración
- Escuchar música relajante
- Hacer un Diario de Video
- Otro _____

Para hacer frente a estos cambios en mi vida necesito apoyo para:

- Expresar mis sentimientos
- Comunicar mis elecciones
- Crear una rutina que funciona para mi
- Comprar mis bebidas y comidas favoritas
- Otros _____

Mi Plan para la Salud Física y Emocional

Mis comidas y bebidas favoritas:

Personas con las que quiero estar conectado:

Como me conectare con ellos (por teléfono, texto, Virtualmente, Facebook, Zoom, o por Skype):

Para mantenerme conectado, necesito apoyo para:

- Hacer una llamada
- Conectarme al internet
- Encontrar mis amigos y familia a través del internet
- Organizar una reunión en línea e invitar otros
- Encontrar nuevas actividades
- Aprender a comunicarme con un dispositivo o aplicación de telecomunicaciones
- Otro _____

Mi Plan para Estar Seguro

¿QUÉ PASO?

¿A QUIÉN LE SUCEDIÓ?

¿CUÁNDO SUCEDIÓ? _____

¿QUIÉN LO HIZO? _____

¿ALGUIEN MÁS ESTUVO AHÍ? _____

¿CÓMO ME SIENTO (FÍSICA Y EMOCIONALMENTE)?

Mi Plan para Estar Seguro

¿OTRA INFORMACIÓN?

¿QUÉ QUIERO QUE PASE?

- Estar seguro**
- Dejar la situación**
- Que alguien esté al pendiente de mi _____ veces al día/
semana/mes.**
- Conseguir alguien nuevo para apoyarme**
- Obtener más apoyo**
- Habla con un defensor**
- Aprender a protegerme**
- Otro _____**

Mi Plan para Estar Seguro

PERSONAS QUE HE CONTACTADO:

#1

Nombre _____

Título de trabajo _____

Agencia o Ubicación _____

¿Cuándo me puse en contacto con ellos?

Día y Mes: _____

Horario: _____

¿Hablaste con ellos o dejaste un mensaje?

- Hable con ellos
- Deje un mensaje
- Mande un correo electrónico

¿Qué me dijeron ellos?

¿Cuáles son mis siguientes pasos?

Mi Plan para Estar Seguro

PERSONAS QUE HE CONTACTADO:

#2

Nombre _____

Título de trabajo _____

Agencia o Ubicación _____

¿Cuándo me puse en contacto con ellos?

Día y Mes: _____

Horario: _____

¿Hablaste con ellos o dejaste un mensaje?

- Hable con ellos
- Deje un mensaje
- Mande un correo electrónico

¿Qué me dijeron ellos?

¿Cuáles son mis siguientes pasos?

Mi Plan para Estar Seguro

PERSONAS QUE HE CONTACTADO:

#3

Nombre _____

Título de trabajo _____

Agencia o Ubicación _____

¿Cuándo me puse en contacto con ellos?

Día y Mes: _____

Horario: _____

¿Hablaste con ellos o dejaste un mensaje?

- Hable con ellos
- Deje un mensaje
- Mande un correo electrónico

¿Qué me dijeron ellos?

¿Cuáles son mis siguientes pasos?

Mi Plan para Estar Seguro

PERSONAS QUE HE CONTACTADO:

#4

Nombre _____

Título de trabajo _____

Agencia o Ubicación _____

¿Cuándo me puse en contacto con ellos?

Día y Mes: _____

Horario: _____

¿Hablaste con ellos o dejaste un mensaje?

- Hable con ellos**
- Deje un mensaje**
- Mande un correo electrónico**

¿Qué me dijeron ellos?

¿Cuáles son mis siguientes pasos?

Este folleto-Hablar sin Contratiempos Durante Los Tiempos de Pandemia sobre el COVID-19 fue creado por Informing Families en colaboración con La Oficina de Defensores de Discapacidades del Desarrollo del Estado de Washington.



UN AGRADECIMINETO
ESPECIAL
a Ivanova Smith de Cover art
y content consulting.

© Abril 2020



INFORMINGFAMILIES.ORG

Informing Families es un recurso del Consejo de Discapacidades del Desarrollo del Estado de Washington, en asociación con La Administración de Discapacidades del Desarrollo del Estado de Washington.