



---

# Una Guía de autodefensa contra **COVID-19**

## **Parte 2: Consejos para trabajar con el personal de apoyo durante Covid-19**

---

En marzo de 2020, el Self-Advocacy Resource and Technical Assistance Center (Centro de Recursos y Asistencia Técnica de Autodefensa) llevó a cabo un grupo de sondeo en línea con líderes colegas de todo el país. Hablamos sobre los problemas que todos enfrentamos al trabajar con el personal de apoyo durante el brote de coronavirus. Los autodefensores escribieron estos consejos.

# Consejos para trabajar con el personal de apoyo durante Covid-19

---

El coronavirus o COVID-19 cambiará nuestras vidas en muchos aspectos por un tiempo. Cambiará las formas en que recibimos apoyo y servicios. Estos consejos pueden ayudarte a lidiar con los cambios.

---

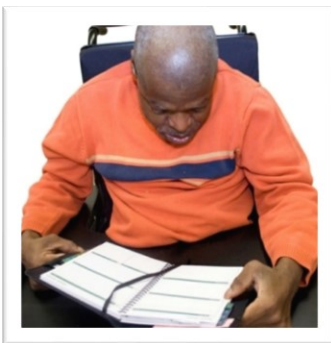
## Nada sobre nosotros, sin nosotros



- Habla directamente conmigo. Quiero formar parte de todas las conversaciones sobre mí.
- Piensa en las palabras que usas. Las personas usan muchas palabras nuevas. Hay una lista de palabras que se deben conocer que están en este folleto.

## Elaborar un plan escrito

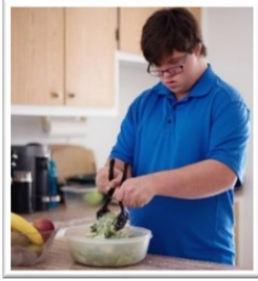
Realiza un plan escrito con tu administrador del caso. Obtén una copia. Pide que se pongan detalles en un calendario.



- Decide con qué necesitas ayuda.
- Decide cuándo debe ocurrir. Pregúntate: “¿Puedo esperar un par de horas o esperar un día o una semana para que esto suceda?”
- Decide quién te ayudará.
- ¿Puede el personal ayudarte por teléfono? ¿O necesita estar en persona?

---

**Por ejemplo:**



**Comidas:** ¿Puedes calentar una comida preparada o necesitas ayuda para preparar cada comida?

**Compras de comestibles:** ¿Necesitas ayuda una vez por semana o cada 2 semanas?

**Ducha:** ¿Necesitas ayuda todos los días o cada 3 días?

---

## Tú y tu administrador del caso deben acordar un plan

Asegúrate de hacerlo por escrito



- Incluye qué hacer si el personal no aparece.
- Indica a quién llamar si necesitas ayuda.  
(Incluye familiares o amigos)
- Incluye qué hacer si te enfermas. A quién llamar si no puedes comunicarte con tu médico.

## Cómo tratar con el nuevo personal de apoyo

Si recibes un nuevo personal de apoyo:



- Tu agencia debe informarte antes de que suceda.
- Trata de conocer al personal nuevo por teléfono primero.
- Planifica cómo capacitar al nuevo personal de asistencia.
  1. ¿Qué quieres que sepan?
  2. ¿Quién puede ayudarte con la capacitación?
  3. Repasa tu plan con tu nuevo personal de apoyo.

## Estar seguro cuando estás en casa



No les abras la puerta a extraños. Si son nuevos integrantes del personal, se te informará que están llegando. Habla con alguien en quien confías antes de regalar tu comida, dinero u otras cosas.

---

### Si mi persona contratada está enferma, ¿qué debo hacer?

Los médicos dicen que las personas enfermas deben quedarse en casa. Un miembro del personal que está enfermo debe quedarse en casa hasta que esté bien. Informa a tu equipo y al administrador del caso.



Mira la lista de tus números de contacto de emergencia al menos una vez por semana. Colócalos en tu teléfono. Habla con el personal sobre:

- Cuándo llamar a tu médico
- Cuándo llamar al número de crisis de la agencia
- Cuándo llamar al 911

## Si te enfermas

### Cuidado de asistentes



Muchas personas necesitan ayuda cuando están enfermas. Si estás enfermo y no puedes cuidarte, llama a tu administrador del caso. Te ayudarán a organizar los servicios. A decidir qué es seguro y qué satisface tus necesidades.

## EPP: equipo de protección personal

Los gérmenes se meten en el cuerpo de una persona a través de la nariz, la boca y los ojos.



Por lo tanto, tu personal puede usar:

- Guantes
- Cubrebocas
- Gafas o anteojos

---

**¿Quién es responsable de conseguir estos suministros?**

**Si recibes servicios de una agencia,** ellos lo comprarán estas cosas.

**Si administras tus propios servicios,** debes comprar estos artículos.

---

## Cosas que debes preguntar a tu administrador del caso

Coloca el número de tu administrador del caso en tu teléfono.



**Si vives en un programa residencial:**

- Pregunta qué sucederá si te contagias de coronavirus.
- Pregunta qué sucederá si alguien con quien vives se contagia.

**Si tienes un trabajo** tu administrador del caso puede ayudarte a mantenerte en contacto con tu jefe. Si no estás trabajando en este momento pueden ayudarte a resolver cómo pagar tus facturas. Pueden ayudarte a solicitar beneficios de ayuda para las personas durante el coronavirus.



---

Revisa tu hoja de datos de emergencia.

Asegúrate de que esté actualizada.

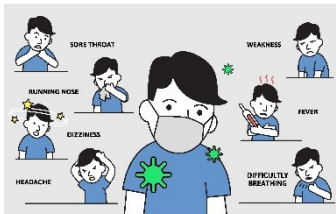
---

### Control médico:



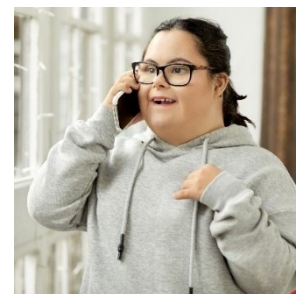
- Fíjate cuánto medicamento tienes.
- Conoce cuándo puedes obtener tu siguiente surtido
- Averigua si tus medicamentos se te pueden entregar o enviar por correo.
- Si le tienes que pedir a tu médico que solicite medicamentos adicionales como respaldo.

### ¿Qué es útil?

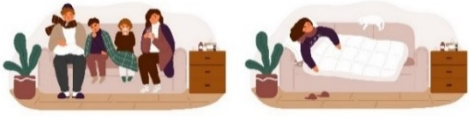


El coronavirus cambiará nuestras vidas en muchos aspectos por un tiempo. El personal debe explicar si están utilizando nuevas formas de ayudarte. El personal debe preguntar frecuentemente si tienes alguna duda.

Algunas personas viven con su persona de apoyo. **Si la persona de apoyo se enferma, deben informar a tu administrador del caso.** Si alguien de la casa se enferma, se debe informar al administrador del caso. Es posible que puedas irte y permanecer en algún otro lugar durante un tiempo.



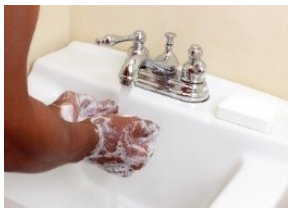
## ¿Qué hacer si alguien con quien vives se enferma?



Mantente alejado de la persona enferma. Deben estar en su propia habitación. No vayas a su habitación “enferma”.



La persona enferma debe usar un cubrebocas si sale de su habitación. La persona enferma debe tener su propio baño que nadie más utilice.



---

**Lávate las manos con agua y jabón tanto como puedas.**

---

## Apoyo emocional



Puedes tener muchos sentimientos durante este tiempo. Es posible que te sientas solo o preocupado. La vida puede ser más estresante ahora. Haz una lista de cosas que debes hacer para bajar tu nivel de estrés.

Prueba nuevas formas de mantenerte en contacto con familiares y amigos.



**Utiliza esta lista de verificación básica cuando el personal o tus amigos llamen o pasen:**



- ¿Qué alimentos tienes en tu casa?
- Verifica qué provisiones para la casa o medicamentos tienes y qué necesitas.

**Charla sobre:**

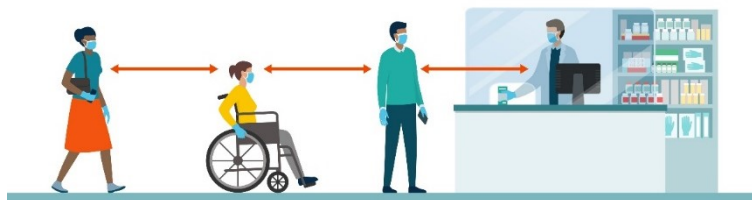


- ¿Te sientes enfermo?
- ¿Cómo duermes?
- ¿Cómo te sientes emocionalmente?  
¿Estás molesto o preocupado?
- ¿Con qué desearías tener ayuda?

## **El personal te enseñará nuevas formas de mantenerte saludable**

El personal te ayudará a:

- Permanecer a 6 pies (2 metros) de distancia de los demás cuando estés en público.
- Toser o estornudar en el codo.
- Lavarte las manos con frecuencia.
- Intentar no tocar tu rostro.
- Usar un teléfono o Internet para hablar con tu terapeuta.
- Usar un termómetro para tomarte la temperatura.







Conoce más información sobre las órdenes más recientes sobre el coronavirus que tu gobernador emitió. Entiende que hay algunas cosas que son buenas ideas. Y hay algunas cosas que debes hacer.

---

## Protección de los derechos



Pídele al administrador del caso el número de Protección y defensa de tu estado. O puedes encontrarlo en: <https://www.ndrn.org/about/ndrn-member-agencies/>

Llámalos si crees que no estás recibiendo el tratamiento necesario. Además, llama si crees que un amigo no recibe el tratamiento médico necesario.



**Debemos hablar para que nuestro personal de apoyo sea tratado de manera justa. Sus derechos como trabajadores deben protegerse.**

**Los derechos de la discapacidad son derechos de los trabajadores.**