



UNC Frank Porter Graham
Child Development
Institute Autism Team

Apoyando a Adultos con Autismo durante los Tiempos Inciertos: Guía de Acompañamiento

Ann Sam, Ph.D., & UNC FPG Autism Team:

Becky Dees, Victoria Waters, Kara Hume, Jessica Steinbrenner, Brianne Tomaszewski, Yolanda Perkins, Mary White, Lindsay Rentschler, Nancy McIntyre, Susan Szendrey, Sallie Nowell, & Samuel Odom

Contenido adaptado de Hume, Waters, Sam, Steinbrenner, Perkins, Dees, Tomaszewski, Rentschler, Szendrey, McIntyre, White, Nowell, & Odom, 2020

Traducción: María del Mar Ferre Aguilera y Rocío de la Torre Sánchez. Asociación Asperger Ibiza y Formentera.

La propagación del coronavirus (COVID-19) ha generado incertidumbre y estrés para muchas personas. Hacer frente a lo desconocido, adaptarse a nuevas expectativas laborales, el cambio de las rutinas diarias, la pérdida de conexión con las personas y la preocupación por contraer el virus, son factores que contribuyen a aumentar el estrés.

Adaptarse a estos cambios, puede suponer un desafío o resultar abrumador.

Recursos para Adultos con Autismo durante los Tiempos Inciertos





COVID-19



Vida diaria



Conexión social



Salud mental

Esta guía ha sido desarrollada como respuesta a muchos adultos autistas y familiares que contactaron con nuestro equipo para que desarrolláramos recursos para adultos.

El objetivo de la guía es unir diferentes recursos específicos para adultos y puede servir como un suplemento o una guía complementaria del kit de herramientas “Apoyando a personas con autismo durante los tiempos inciertos”, que fue desarrollado para familias de niños/as y jóvenes con autismo. Es posible que sean necesarias adaptaciones y adiciones específicas para cubrir mejor tus necesidades.

Estos materiales se dividen en cuatro áreas: recursos COVID-19, recursos para la Vida Diaria, recursos para apoyar la Conexión Social y recursos para favorecer la Salud Mental. Cada sección contiene materiales desarrollados y enlaces a sitios web donde encontrar otros recursos que pueden ser útiles.



Índice

Recursos COVID-19	4
¿Qué hago si me pongo enfermo?.....	5
Cuidar de alguien que está enfermo	6
Páginas web sobre COVID-19.....	8
Recursos para la Vida Diaria.....	9
Horario diario	10
Ejemplo de horario diario	12
Plantilla horario diario.....	13
Compras online en el supermercado y servicio de recogida	14
Lista de verificación para las compras en la acera.....	22
Compras en el supermercado.....	23
Lista de verificación para la compra en el supermercado.....	29
Consejos para recogida de pedidos en la farmacia	30
Lista de verificación para la compra en la farmacia	31
Consejos de limpieza	32
Lista de verificación para la limpieza del hogar.....	34
Páginas web sobre recursos de la vida diaria.....	35
Recursos para apoyar la Conexión Social.....	36
Cómo crear una cuenta de Zoom y hacer una reunion	37
Unirse a Zoom desde el correo electrónico	41
Unirse a Zoom desde el teléfono (Dispositivos Apple)	43
Ideas para hacer las vídeo llamadas divertidas.....	46
Páginas web con recursos para apoyar la conexión social.....	47
Recursos para favorecer la Salud Mental.....	48
Afrontar el COVID.....	49
Mantenerse active	50
Estrategias de afrontamiento	52
Apoyo en crisis (Estados Unidos).....	54
Apoyo en crisis (España).....	55
Páginas web sobre Salud Mental (recursos en inglés)	56
Páginas web sobre Salud Mental (recursos en español).....	57
Referencias.....	58
Agradecimientos	58
Cita sugerida	58



Recursos COVID-19

Seguimos aprendiendo cada vez más sobre el coronavirus. Los científicos y médicos nos dan unas pautas que tenemos que seguir para mantenernos lo más seguros posible. Los siguientes recursos e informaciones nos ofrecen una panorámica de los diferentes recursos disponibles sobre COVID-19.



Los recursos incluyen:

- ¿Qué hago si me pongo enfermo?
- Cuidar de alguien que está enfermo
- Páginas web sobre COVID-19

¿Qué hago si me pongo enfermo?



Quédate en casa, excepto para ir a visitar al médico

- Llama a tu médico desde casa y haz un plan para hacer un seguimiento de los síntomas.
- La mayoría de las personas no necesitan ir al hospital.
- Si tienes Problemas para respirar, llama al 911 (En España llama al 112).
- No vayas a comprar, ni uses transportes públicos.

Mantente alejado de otras personas y de las mascotas en casa.

- Quédate en tu habitación, la puedes llamar la "habitación enferma".
- No toques a las demás personas.
- Intenta no tocar las cosas que otras personas suelen tocar.
- Si no puedes mantener la distancia de seguridad, usa una mascarilla.



Llama a tu médico

- Llama a tu médico o a tu centro de salud antes de ir allí.
- Explica a los médicos cómo te sientes y tus síntomas.
- Pospón citas con el médico que no sean urgentes.

Usa mascarilla

- Usa mascarilla que cubra nariz y boca siempre que tengas que estar cerca de otras personas.
- Mantén una distancia de seguridad de 6 pies (2 metros) con otras personas.
- No te toques la cara.



Lávate las manos, limpia las cosas que toques

- Lávate las manos con mucha frecuencia con agua caliente y frótate bien las manos con el jabón durante 20 segundos.
- Limpia cada día las cosas que toques en tu habitación y cuarto de baño con un spray desinfectante (lee las indicaciones de uso que tenga el producto).

Para obtener más información mira los pasos del CDC para prevenir la propagación del COVID-19 si estás enfermo (en inglés): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/sick-with-2019-nCoV-fact-sheet.pdf>

Adaptado del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (en inglés):

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Cuidar de alguien que está enfermo

La mayoría de las personas que se ponen enfermas por COVID-19 no necesitan ir al hospital y pueden recuperarse en casa. Aquí tienes una guía para cuidar de alguien que está enfermo en casa. Las personas mayores y las personas con ciertas condiciones (enfermedades pulmonares, cardiovasculares, diabetes) tienen más riesgo de tener consecuencias graves debido al Covid-19 y deberían buscar atención médica cuando se den los primeros síntomas.



Haz un seguimiento si los síntomas empeoran

Ten a mano el número de teléfono de tu médico. Contacto con tu médico inmediatamente si alguno de estos síntomas empeora:

- Problemas para respirar.
- Dolor y presión en el pecho persistente.
- Aumento de la confusión e incapacidad para activarse.
- Cara o labios azulados.
- Cualquier otro síntoma que sea preocupante o severo.

Evita la propagación de gérmenes

La persona enferma debe:

- La persona enferma tiene que estar en su habitación, lo más separado de los demás cómo se pueda.
- Usar un baño diferente si es posible.
- No compartir cosas como platos, toallas y ropa de cama.
- Usar mascarilla o cubrirse la cara cuando esté con otras personas.

El resto de personas cercanas y tú debéis:

- Lavar las manos a menudo.
- Evitar tocarse la cara.
- Todos los días, limpiar las superficies que tocamos frecuentemente (pomos de las puertas, encimeras, mesas, interruptores de luz).
- Limpiar las sábanas en profundidad; usar guantes si manipulamos ropa sucia.
- Evitar que vengan visitas a casa.





Tratamiento

- Dale muchos líquidos (como agua) y déjale tiempo para que descanse.
- Algunos medicamentos que no necesitan receta médica, pueden ayudar a paliar síntomas como la tos o el dolor.
- La mayoría de las personas mejoran después de una semana.

Quando acabar con el aislamiento de la persona enferma

- No tenga fiebre durante al menos 72 horas sin tomar medicinas.
- El resto de síntomas hayan mejorado.
- Al menos hayan pasado 7 días desde que empezaron los síntomas o le hayan hecho dos test seguidos que den negativo, espaciados de 24 horas.
- En todos los casos, siga las pautas de su médico para el aislamiento en el hogar.



[Cuidar de alguien que podría tener COVID \(ASL vídeo\)](#); en inglés).

Adaptado del Centro de Control y Prevención de Enfermedades: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>

Páginas web sobre COVID-19

Recurso	Descripción	Páginas web
Autism Society of America Toolkit	Kit de herramientas online para el COVID-19 desarrollado por Autism Society (en inglés).	https://www.autism-society.org/COVID-19/
Coronavirus	La Organización Mundial de la Salud (OMS) ofrece datos actualizados sobre COVID-19.	https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus/coronavirus
Coronavirus (COVID-19)	El CDC ofrece datos actualizados sobre COVID-19.	https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
COVID-19 datos actualizados y recursos	Información sobre COVID-19 con links a recursos útiles desarrollados por la Organization for Autism Research (en inglés).	https://researchautism.org/COVID-19/
Información en lenguaje sencillo sobre COVID-19	Información en lenguaje sencillo sobre COVID-19 realizado por Green Mountain Self Advocates (en inglés).	https://selfadvocacyinfo.org/Recurso/plain-language-information-on-COVID-19/
Síntomas y test	Guía online del CDC para ayudar en la toma de decisiones sobre el cuidado y para ir al médico.	https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html
Síntomas del Coronavirus (COVID-19)	Gráfico de una página, realizado por el CDC, que describe los síntomas del COVID-19 (en inglés).	https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID19-symptoms.pdf
Cuando y cómo usar mascarillas	Vídeo de la OMS que describe cuando se debe usar la mascarilla y cómo se debería usar.	https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks

Para obtener más información en español, el Ministerio de Sanidad de España ofrece diferentes recursos:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>



Recursos para la Vida Diaria

Durante este periodo, muchas personas estamos confinadas en casa y tenemos restricciones de movimiento. Si sales de tu casa, debes tener en cuenta las medidas de distanciamiento social. Estas medidas y reglas han cambiado la forma en la que hacemos muchas tareas, como ir al supermercado, limpiar nuestra casa, trabajar desde casa y programar nuestro día. A

continuación, tienes una serie de recursos que proporcionan materiales imprimibles o sugerencias de sitios web para ayudar a adaptarse a estos cambios.



Los recursos incluyen:

Horario diario

Ejemplo de horario diario

Plantilla horario diario

Compras online en el supermercado y servicio de recogida

Lista de verificación para la compra en el supermercado online

Compras en el supermercado

Lista de verificación para la compra en el supermercado

Consejos para las compras en la farmacia

Lista de verificación para la compra en la farmacia

Consejos de limpieza del hogar

Lista de verificación para la limpieza del hogar

Páginas web de recursos para la vida diaria

Horario diario

Durante este tiempo en el que tendrás que ajustar rutinas y horarios, será útil que establezcas un horario diario para el tiempo que estés confinado en casa. Usa esta guía para establecer el horario que mejor se ajusta a ti.



Forma – El horario diario puede ser de diferentes formas:

- Lista de verificación escrito.
- Un planificador diario o un calendario.
- Opciones digitales como un calendario online o una app para planificarse.

Localización - ¿Dónde ubicar el horario?

- Encuentra una *ubicación central* en tu casa para colocar el horario. Esto evitará que se pierda. Los lugares donde pasas mucho tiempo son buenas opciones: cocina, escritorio, dormitorio.
- Usa un *horario portátil* si prefieres poder acceder a él de forma inmediata. Guárdalo en un portapapeles para llevarlo contigo a donde vayas o utiliza el teléfono móvil para acceder fácilmente a él en cualquier sitio.



Interacción:

Interactúa con tu horario para asegurarte de seguir la rutina correctamente y que completes las actividades establecidas. Para conseguirlo puedes:

- Marcar las actividades conforme las vas completando.
- Tachar, borrar las actividades realizadas.
- Si utilizas una app, aprieta, haz clic o marca la actividad con un check digital.

Actividades a incluir:

- *Autocuidado*: comidas, medicación, higiene y ejercicio.
- *Tareas domésticas*: limpieza/desinfección, colada, planificación y preparación de las comidas.
- *Cuidado de otras personas en casa*: tu pareja, tus hijos/as, tu padre/madre, personas enfermas, mascotas.
- *Obligaciones laborales*: llamadas programadas, tareas diarias y descansos periódicos.
- *Ocio y tiempo libre*: conectar con otras personas, leer, juegos/puzles, películas, etc.





Otras consideraciones:

- Usar una alarma si necesitas ayuda adicional para comprobar tu horario o transitar hacia la siguiente actividad.
- Planificarse: Deja un tiempo al final de cada día para establecer tu horario para el siguiente día.
- Programar las actividades semanales: Asegúrate de planificar cada semana cuando irás al supermercado, a la farmacia, las tareas domésticas y conectar con otras personas.
- Permitir hacer elecciones cuando sea posible: esto facilita que puedas tomar decisiones basadas en tu estado de ánimo.
- Ser flexible: No pasa nada si en algún momento es necesario hacer cambios inesperados.
- Todos/as tratamos de organizar nuestros días en casa. No pasa nada si no te da tiempo a hacer todo lo que tenías previsto en un día. Usa esa información para aprender y ajustar el horario del día siguiente.

Ejemplo de horario diario

Fecha: martes, 31 de marzo del 2020			
Hora	Actividad	Recordatorios	¿Hecho o lo programo para mañana?
08:00	Rutina matutina	Ducha, desayuno, medicación.	✓
09:00	Trabajo	Llamada a las 10h.	✓
12:00	Comida		✓
12:45	Paseo fuera de casa		Andar 20 minutos mañana.
13:00	Trabajo	Responder emails	✓
15:00	Descanso	Libre elección	
15:30	Trabajar		
17:00	Ejercicio	Bicicleta estática o yoga	
18:00	Cena	Sopa de pollo	
19:00	Socializar	Llamar a un amigo	
20:00	Tiempo Libre	TV o puzle	
21:00	Rutina de antes de dormir	Lavarse los dientes, medicación, leer.	
22:00	Dormir	Poner la alarma	

Plantilla horario diario

Fecha:

Hora	Actividad	Recordatorios	¿Hecho o lo programo para mañana?

Compras online en el supermercado y servicio de recogida

Si estás en cuarentena porque estás enfermo, porque has estado expuesto a alguien contagiado por COVID-19, eres una persona de alto riesgo, y/o prefieres no ir al supermercado, puedes considerar la opción de hacer un pedido online, especialmente si la tienda tiene servicio de entrega a domicilio. Recuerda que es muy probable que necesites una tarjeta de crédito o débito para usar este tipo de servicios.



Elegir el supermercado y/o el tipo de servicio:



Elige el supermercado y/o el tipo de servicio:

Comprueba si en la zona donde vives hay supermercados o empresas de servicios que ofrezcan compra online.

- Haz una búsqueda en Internet para buscar tiendas cerca de donde vives que ofrezcan este servicio – puedes empezar buscando en las páginas web de tus supermercados favoritos, prueba buscando “compra online supermercado” o “entrega a domicilio supermercado online”.
- Puede que debido al coronavirus los supermercados hayan hecho cambios en las condiciones de compra online, por ese motivo comprueba bien las diferentes páginas web.

Compara:

Compara los precios y los servicios que ofrecen los diferentes supermercados para encontrar el que mejor se adapte a ti. Quizás tengas que probar diferentes supermercados online hasta que encuentres cual es el mejor para ti.

- *Precio:* Los precios de recogida y de entrega a domicilio varían en los diferentes supermercados. Algunos ofrecen una tarifa plana; otros cargan un suplemento en función de lo que pidas; otros te pidan que hagas una suscripción; y otros servicios son gratis, pero tienes que pedir al menos un mínimo de productos.



Compara (continuación):

- **Productos disponibles:** Debido a la pandemia de Coronavirus, algunas tiendas tienen limitaciones sobre los productos que pueden pedirse online. Por ejemplo, algunas tiendas no venden productos que son muy demandados estos días, como el papel higiénico y los espráis desinfectantes.
- **Sustitución de artículos:** Las tiendas online suelen sustituir un artículo por otro si este no está disponible. Mira cual es la normativa del supermercado para la sustitución de artículos, y si te preocupa, comprueba que la tienda online te dé la oportunidad de hacerles llegar información sobre tus preferencias respecto a la sustitución de artículos.
- **Página web o app:** Existe la posibilidad de hacer pedidos usando apps o páginas web. Si necesitas una app para hacer el pedido en tu supermercado, comprueba que la app sea compatible con tu teléfono móvil.
- **Recogida o entrega a domicilio:** Las tiendas suelen ofrecer servicios de recogida en tienda, entrega debajo de casa y/o entrega a domicilio. Considera cual es la mejor opción para ti y elige la tienda online que ofrezca el servicio que buscas.
- **Servicio de reparto:** Algunas tiendas tienen un servicio de reparto propio. Otras se apoyan en empresas externas (como Instacart) para hacer los repartos. Mira los comentarios y valoraciones de otros clientes sobre el servicio de reparto.



Crea una cuenta:

Una vez que hayas decidido hacer la compra online en un supermercado, hazte una cuenta en la página web o descarga la app.

- Escoge un nombre de usuario (aunque normalmente será tu email) y una contraseña que puedas recordar.
- Si hay opción para registrar tu teléfono móvil, recuerda que será útil que lo tengan. Muchas tiendas lo utilizan para mandarte recordatorios a través de un mensaje de texto.

Antes de empezar:



Haz una lista de la compra:

- Es importante pensar con anticipación sobre cuáles serán los artículos que necesitarás para las comidas que planeas comer en los próximos días. Además, no olvides considerar otros artículos para el hogar que puedas necesitar, como papel higiénico, pañuelos de papel, pasta de dientes, etc.
- Durante la pandemia de Coronavirus, es mejor comprar con menos frecuencia de lo habitual, así que considera qué artículos durarán más y compre suficiente comida para al menos 1 semana. Esto implica comprar al menos algunas frutas y verduras congeladas o enlatadas, y no sólo productos frescos.

¿Entrega a domicilio o recogida en la tienda?:

Decida qué es mejor, entrega a domicilio o recoger los artículos en la tienda. Si vas a recoger el pedido en la tienda, tienes que pensar cómo llegarás allí.

- Recuerda, si estás en cuarentena porque estás enfermo o puedes haber estado expuesto a COVID-19, el reparto a domicilio puede ser la única opción. Si las tiendas no ofrecen entrega a domicilio, un amigo/a, familiar o vecino/a que estén sanos/as pueden recoger el pedido por ti.
- Si puedes ir a recoger el pedido, decide cómo llegarás a la tienda. Algunas opciones son ir en coche, ir en bicicleta o caminar hasta allí.
 - Recuerda, si va en bicicleta o caminando, debes pensar en pedir menos artículos para asegurarte de que puedes llevar todas las bolsas al volver.
 - Si normalmente utilizas el transporte público u otros servicios de transporte para llegar al supermercado, actualmente puede ser más seguro usar el servicio de entrega a domicilio o encontrar a otra persona que recoja tus compras. Sin embargo, si necesitas usar el transporte público u otros servicios de transporte, asegúrate de usarlo con precaución.



Pasos para hacer un pedido online:



Selecciona una tienda:

Elige qué tienda usarás (consulte los consejos anteriores) e inicia sesión en la página web o en la aplicación.

- Si la tienda / servicio ofrece diferentes formas de hacer los pedidos, intenta probar qué es más fácil de usar, la página web o la app.

Selecciona un horario de recogida o entrega:

- La entrega de pedidos o el servicio a domicilio a menudo debe programarse con 4 o más horas de anticipación, pero durante la pandemia de Coronavirus pueden necesitarse varios días o incluso una semana de anticipación.
- Si los horarios disponibles no te vienen bien, puedes probar una tienda diferente para ver si tienen más opciones.



Elige los artículos que comprarás:

- Recuerda planificar con anticipación (vea los consejos de la sección Antes de empezar y otros recursos).
- Agrega notas en los artículos si tienes necesidades específicas (como pedir plátanos que estén menos maduros) o notas sobre sustituciones (sólo quiero una determinada marca de cereal).

Verifica los artículos en tu carrito online:

- Comprueba que tienes los artículos correctos y el número de cada artículo en tu carrito online.
- Revisa el precio total. Si hay una cantidad mínima a gastar para que puedan hacer el pedido, asegúrate de cumplir con el requisito.



Hacer el pedido:

- Asegúrate de confirmar el pedido; a veces hay varios pasos antes de finalizar el pedido.
- Ten preparada tu tarjeta de crédito, a no ser que los datos de la misma estén ya guardados en la aplicación.

Utiliza un recordatorio:

Utiliza un recordatorio en tu calendario o teléfono móvil para la hora de entrega o recogida del pedido.

- Muchas tiendas / servicios mandan recordatorios automáticos, pero por si acaso será útil que utilices un recordatorio adicional.
- Si vas a recoger tu pedido a la tienda, asegúrate de poner el recordatorio con tiempo suficiente para llegar allí.



Sólo si tienes que recoger tu pedido:

Ve a la tienda a la hora correcta.

- Comprueba que llevas tu teléfono (para informar a la tienda que estás allí) y tu tarjeta de crédito e identificación (para cualquier verificación necesaria en el momento de la recogida).
- Normalmente las tiendas tienen indicaciones específicas en tus páginas web o apps, sobre donde recoger el pedido una vez que estés allí. Algunas tiendas tienen un carril para aparcar cerca de la tienda; otras tiendas tienen un espacio de estacionamiento específico para recoger los pedidos; y otras tiendas te indican que tienes que entrar en la tienda para recogerlo.

Hazle saber a la tienda que estás allí.

- Normalmente, las tiendas tienen algún mecanismo que te ayuda a hacerles saber que estás allí, ya sea a través de la aplicación, mensajes de texto o llamando.

Recoge tú pedido.



Sólo si te traen a domicilio el pedido:

Escuchas el timbre o la notificación por mensaje de texto de que tu pedido ha llegado y lo metes dentro de casa.

- Si ves que llega el repartidor, comprueba que dejan las bolsas en la puerta de casa. Mantén 6 pies (2 metros) de distancia social mientras descarga el pedido. Algunos servicios de entrega pueden pedirte que esperes hasta que el repartidor/a regrese al coche antes de meter tu compra en casa.
- Ponga la compra dentro de casa.



Propinas:

Las políticas de propinas varían según la tienda y el servicio. Muchas tiendas no permiten dar propina al repartidor, pero otras tiendas no tienen una política clara o pueden permitir propinas. Para los servicios de entrega a domicilio es más probable que se permita dar propina, pero eso también varía. Asegúrate de conocer la política de propinas.



Una vez que la compra está en casa:



Lávate las manos:

Recuerda lavarte las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos después de haber metido la compra dentro de casa.

Limpia los latas y envases:

Antes de colocar en tu sitio los productos, limpia las latas y los envases con una bayeta que tenga algún producto desinfectante.



Guarda las bolsas:

Coloca las bolsas de supermercado en un recipiente cerrado para devolverlas o reutilizarlas en la próxima compra.

Limpia las superficies:

Después de limpiar los envases, limpia la encimera y cualquier área que haya tenido contacto con las bolsas y con los artículos que has comprado.



Lávate las manos otra vez:

Recuerda lavarte las manos con agua y jabón nuevamente durante al menos 20 segundos.

Resolución de Problemas:

Problema	Posible solución
<p>La tienda no tiene todos los artículos de mi lista.</p>	<p>En ocasiones los supermercados pueden no tener un artículo o una marca específica de un producto que quieres comprar. Comprueba si hay algún artículo alternativo que puedas comprar. Por ejemplo, generalmente compras queso en lonchas, pero la tienda no tiene ninguno. Si realmente necesitas queso, puedes intentar comprar un bloque de queso o un tipo diferente de queso. Si no quieres comprar un artículo o marca diferente, puedes mirar en un supermercado online diferente para ver si tienen el artículo que quieres o esperar hasta el próximo pedido para ver si el artículo está disponible.</p>
<p>No me gustan las sustituciones que hizo el supermercado / servicio.</p>	<p>Esta es una parte difícil de las compras online. Si no te gusta una de las sustituciones, a menudo hay formas de comunicarlo a la tienda o servicio. Es posible que esta vez no haya una forma de cambiar la sustitución, pero muchas tiendas/servicios aprenden de los comentarios que proporciona y, con suerte, no harán una sustitución similar en el futuro. Además, ten en cuenta que cuando compras online, a menudo puedes poner notas para los artículos específicos si no quieres que los sustituyan.</p>
<p>No sé cómo usar mis cupones.</p>	<p>Algunas tiendas aceptan cupones electrónicos y otras no. Busque una sección de Preguntas frecuentes (FAQ) en la página web del supermercado o en la aplicación para comprobar si se pueden usar cupones y cómo puedes hacerlo. Si a menudo usas cupones en papel, puede que sea práctico encontrar la forma de usar cupones electrónicos, que son más comúnmente aceptados para las compras online.</p>

Páginas web útiles sobre compras en supermercados online:

MOMMY CONVOS



THAT INSPIRE A HEALTHY, HAPPY HOME

Pros, contras y consejos para hacer pedidos online y recogerlos en el supermercado (inglés).

<https://mommyconvos.com/curbside-grocery-pickup-pros-cons-tips-4success/>



THE KRAZY COUPON LADY

Consejos para la recogida de pedidos en supermercados (inglés).

<https://thekrazycouponlady.com/tips/family/grocery-pickup-curbside-chart>



Consejos y trucos para la compra en supermercados online (USA Today; inglés).

<https://www.usatoday.com/story/tech/review/2020/04/10/tips-and-tricks-grocery-shopping-online-during-coronavirus-pandemic/5130942002/>



¿Qué tienes que saber antes de hacer una compra para recoger en el supermercado? (inglés).

<https://money.usnews.com/money/blogs/my-money/articles/what-to-know-before-you-try-grocery-pickup>

Algunas páginas web de supermercados online en España:

<https://supermercado.eroski.es/>
<https://www.alcampo.es/compra-online/>
<https://www.carrefour.es/>
<https://www.mercadona.es/>
<https://www.dia.es/compra-online/>

Guía sobre compra en supermercados online en España:

http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/compra_alimentos_internet.pdf

Lista de verificación para las compras en la acera

Antes de la compra online...	Fecha				
Haz una lista de la compra					
Elige un supermercado					
Selecciona recogida en la tienda					
Compra online...					
Elige los productos que quieras comprar.					
Revisa el carrito de la compra virtual.					
Haz el pedido (confírmalo y paga).					
Ponte una alarma en tu teléfono/calendario para la hora y el día de la recogida.					
Antes de ir al supermercado...					
Espera la confirmación de que tu pedido está listo.					
Planifícate para recoger el pedido a la hora prevista.					
Utiliza mascarilla.					
Lleva desinfectante de manos /gel hidroalcohólico (si tienes)					
En la tienda...					
Sigue las señales para llegar al punto de recogida.					
Sigue las instrucciones dadas por el supermercado para hacerles saber que estás ya allí.					
Utiliza mascarilla.					
Mantén la distancia de seguridad de 6 pies (o 2 metros) con las demás personas.					
Descarga la compra en el coche (o deja que el empleado de la tienda te ayude).					
Dale una propina al empleado si es apropiado.					
Desinfecta tus manos.					
Cuando llegues a casa...					
Lávate las manos.					
Limpia paquetes y latas.					
Limpia la encimera o los lugares donde hayan estado las bolsas.					
Guarda las bolsas para reciclarlas.					
Lávate las manos otra vez.					

Compras en el supermercado

Antes de planificar de ir a comprar al supermercado, asegúrate de que permitan la entrada de clientes. Actualmente, algunas tiendas solo tienen opciones de recogida o entrega. Si las compras en la tienda no son una opción, consulta la sección de esta Guía sobre compras online y recogida de pedidos. Si estás enfermo y hay artículos del supermercado que necesita, **NO** vayas al supermercado. Pide a un amigo/a o familiar que vaya por ti o comprueba si tu supermercado entrega pedidos a domicilio.



Antes de ir al supermercado:



Haz una lista de los artículos que necesitas:

- El uso de una lista puede reducir el tiempo que estarás en la tienda y cerca de otras personas.
- Incluye suficientes productos en la lista para que te duren al menos 2-3 semanas.

Ir durante las horas de poca afluencia:

- Busca el nombre y la ubicación de la tienda (dirección o ciudad y estado) en Google para ver qué días / horas la tienda tiene menor afluencia de personas.
- Elige un día y una hora para ir a la tienda, cuando en la tienda haya poco tiempo de espera.

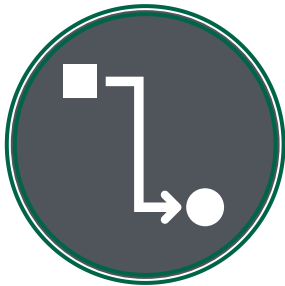


Utiliza una mascarilla:

- El uso de una mascarilla puede ayudar a limitar la propagación de gérmenes.
- Puedes ver el video [Cómo hacer tu propia mascarilla del CDC](#) para aprender cómo hacer una si no tienes.

Lleva desinfectante para manos / gel hidroalcohólico o toallitas desinfectantes:

- El desinfectante para manos y las toallitas se pueden usar para limpiar tus manos y el asa del carrito de la tienda de comestibles y así, limitar la propagación de gérmenes.
- Si no tienes desinfectante o toallitas, consulte la sección Resolución de problemas de este apartado.



Prepárate para hacer cola en la entrada a la tienda

- Algunas tiendas están limitando el número de clientes que pueden estar dentro de la tienda a la vez. Es posible que tengas que esperar en la fila fuera de la tienda para poder entrar.
- Recuerda vestirte en función del tiempo que haga, ya que es posible que tengas que esperar afuera antes de poder entrar en la tienda (por ejemplo, si hace frío, lleva una chaqueta o un suéter; si está lloviendo o puede llover, lleva un paraguas).

En el supermercado:



Usa mascarilla:

- Usa mascarilla durante todo el tiempo, incluso mientras esperas en la cola dentro y fuera de la tienda.
- Quítate la mascarilla una vez que hayas llegado a tu coche y hayas cargado todos los comestibles.

Limpia el asa del carrito:

- Usa una toallita desinfectante para limpiar el asa del carro.
- Algunas tiendas se encargan de limpiar el asa del carrito antes de entregárselo.

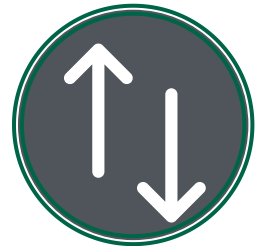


Practica el distanciamiento social:

Mantente al menos a 6 pies – 2 metros de distancia de los demás mientras estés en los pasillos del supermercado y mientras haces cola.

Siga las indicaciones visuales en la tienda:

- Algunas tiendas tienen flechas que indican la dirección en la que debes ir por un pasillo.
- Algunas tiendas tienen cinta adhesiva en el suelo para decirte dónde parar mientras esperas para entrar a la tienda o salir.



Si puedes, paga con tarjeta o con una app de pago:

El uso de una tarjeta de débito, tarjeta de crédito o una aplicación de pago como Apple Pay o Google Pay para pagar tus compras, limita el número de artículos que manipularéis los empleados de la tienda y tú.

Use gel desinfectante /gel hidroalcohólico:

Después de cargar la compra en el coche y quitarse la mascarilla, usa desinfectante para las manos.



Una vez que la compra esté en casa:



Lávate las manos:

Recuerda lavarte las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos después de haber dejado los alimentos dentro de casa.

Desinfecta recipientes y envases:

Antes de guardar los artículos del supermercado, limpie los recipientes y envases con una toallita desinfectante o un paño con lejía.



Recoger bolsas:

Coloque las bolsas de supermercado en un recipiente cerrado para volverlas a utilizar en la próxima compra.

Superficies limpias:

Después de limpiar los envases, desinfecta la encimera y cualquier área donde hayan estado las bolsas de comestibles y los nuevos comestibles.



Lávate las manos otra vez:

Recuerda lavarte las manos con agua y jabón nuevamente durante al menos 20 segundos.

Resolución de Problemas:

Problema	Posible solución
No tengo toallitas desinfectantes.	Puede ser difícil encontrar toallitas desinfectantes en las tiendas, ya que muchas personas las necesitan en este momento. Si no tienes toallitas, no pasa nada. Muchas tiendas tienen toallitas para que los clientes las usen para limpiar el asa del carrito o se encargan ellos mismos de desinfectar los carritos para los clientes. Si tienes desinfectante para manos, puede poner un poco en el asa del carrito. Si no hay toallitas disponibles para limpiar el carrito en la tienda, usa el carrito y recuerda lavarte las manos cuando llegues a casa.
No tengo gel desinfectante para manos / gel hidroalcohólico.	Muchas tiendas han agotado el desinfectante para manos. Si no tienes desinfectante de mano, no pasa nada. Solo recuerda tratar de no tocarte la cara mientras estás fuera y lavarte las manos tan pronto como llegue a casa.
Quiero utilizar mis bolsas reutilizables.	Para limitar la propagación de gérmenes, algunas tiendas no permiten que los clientes usen bolsas reutilizables. Verifica en la tienda (llame antes de ir o pregunta cuándo llegues a la tienda) para ver si puedes usar tus bolsas reutilizables. Si no puede usar tus bolsas reutilizables, usa las bolsas que tiene la tienda: de papel o de plástico. Si se te permiten usar tus bolsas reutilizables, recuerda limpiar las bolsas reutilizables cuando llegues a casa.
La tienda no tiene todas las cosas de mi lista de la compra.	A veces, una tienda puede no tener un artículo o una marca específica de un artículo que te gustaría comprar. Considera si hay algún producto alternativo para comprar. Por ejemplo, generalmente compras huevos grandes de color marrón, pero la tienda no tiene ninguno. Si realmente necesitas huevos, puedes intentar comprar huevos blancos si están disponibles y son asequibles. Si no deseas comprar un artículo o marca diferente, puedes ir a otra tienda para ver si tienen el artículo que necesitas o esperar hasta la próxima compra para ver si el artículo está disponible.
No tengo tarjeta de débito o crédito y tampoco sé usar apps para pagar con el móvil.	Algunas personas solo compran cosas en efectivo. Si no tienes una tarjeta de débito o crédito y no usas aplicaciones de pago, puedes pagar tu compra en efectivo.

Páginas web útiles sobre compras en supermercados:



¿Cómo hacer compras en los supermercados durante la pandemia del COVID19? (inglés).

<https://www.livescience.com/coronavirus-grocery-shopping-guide.html>



No, no hace falta que desinfectes los alimentos. Pero aquí tienes unos consejos para hacer compras seguras (inglés).

<https://www.npr.org/sections/health-shots/2020/04/12/832269202/no-you-dont-need-to-disinfect-your-groceries-but-here-s-to-shop-safely>



Hacer mandados esenciales: comprar alimentos y otros artículos esenciales para el hogar.

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html>



Compra de alimentos durante la Pandemia COVID19. Información para consumidores.

<https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/compra-de-comestibles-durante-la-pandemia-del-covid-19-informacion-para-los-contumidores>

Consejos para hacer la compra en el supermercado con seguridad durante la pandemia (español):

<https://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/hacer-compra-supermercado-seguridad-consejos.html>

Lista de verificación para la compra en el supermercado

Antes de ir a comprar...	Fecha				
Haz una lista de la compra.					
Comprueba cuáles son las horas y días de menos afluencia en el supermercado.					
Lleva mascarilla.					
Lleva toallitas desinfectantes y gel desinfectante para manos (si tienes).					
Vístete preparado para el tiempo que haga.					
En la tienda...					
Usa mascarilla.					
Limpia el asa del carrito o cesta con una toallita desinfectante.					
Mantén la distancia de seguridad con otras personas de 6 pies – 2 metros.					
Sigue las indicaciones en el suelo para ir por los pasillos.					
Sigue las señales visuales del suelo mientras esperas en fila para pagar o entrar en la tienda.					
Paga con tarjeta o con una App para pagar (si tienes).					
Desinfecta tus manos después de comprar.					
Cuando llegues a casa...					
Lávate las manos.					
Desinfecta envases y recipientes.					
Desinfecta encimeras y los sitios donde hayan estado las bolsas.					
Guarda las bolsas para reutilizar en otra ocasión.					
Lávate las manos otra vez.					

Consejos para recogida de pedidos en la farmacia

Debido al COVID-19, es importante que las personas con afecciones de salud subyacentes reduzcan los viajes a la tienda o confíen únicamente en los servicios de recogida o entrega a domicilio. Recoger tus medicamentos en la farmacia puede requerir mayor planificación. A continuación, se detallan los aspectos que debe considerar al hablar con tu médico/a o farmacéutico/a acerca de la recogida de pedidos en la farmacia.



- ❑ Pregúntale a tu médico o farmacéutico si puedes pedir los medicamentos online o recibirlos en casa.
- ❑ Algunas compañías de seguros permiten (e incluso alientan) la entrega de medicamentos a domicilio o por correo. Puedes hablar sobre esta opción con tu médico/a o farmacéutico/a.
- ❑ Pregúntale a tu farmacéutico/a si puedes tener un suministro de medicamentos para los próximos 3 meses, y así reducir los viajes a la farmacia.
- ❑ Muchas farmacias ofrecen servicios de entrega a domicilio. Esta es una excelente opción si no puede recibir tus medicamentos en casa directamente del médico. Si tu farmacia preferida no ofrece este servicio, puede valer la pena consultar con otras farmacias locales cerca de tu casa para ver si ofrecen este servicio.
- ❑ Si necesitas recoger tus medicamentos en la farmacia, busca un horario en el que haya menos afluencia de personas. Usa la ventanilla para pedir directamente si es posible. Si tienes que entrar, usa una mascarilla. Recuerda mantener la distancia social dentro de la farmacia (6 pies – 2 metros de distancia de los demás). Usa una tarjeta de crédito o una aplicación para pagar los medicamentos (evita el efectivo si es posible). Lávate las manos cuando regreses a casa durante al menos 20 segundos.
- ❑ Además, verifica si en casa tienes medicamentos y productos de venta sin receta, como por ejemplo un termómetro en casa.

Lista de verificación para la compra en la farmacia

Antes de ir...	Fecha				
Haz una lista de los artículos necesarios.					
Llama a la farmacia antes de hacer un pedido.					
Planifica recogerlo evitando las horas puntas.					
Ponte una mascarilla.					
Lleva toallitas desinfectantes y gel desinfectante para manos (si tienes).					
En la recogida en la tienda (sólo si se aplica)...					
Paga con tarjeta o una app de pago (si tienes).					
Desinfecta tus manos después de coger los medicamentos y pagar.					
En la farmacia (sólo si se aplica)...					
Usa mascarilla para la cara.					
Limpia el asa del carro (con toallitas o desinfectante).					
Mantén la distancia de seguridad de al menos a 6 pies (2 metros) respecto a los demás.					
Sigue las flechas en el suelo cuando vaya por los pasillos.					
Sigue las señales visuales cuando espere en la fila.					
Paga con una tarjeta de débito / crédito, o bien, aplicación de pago (si tiene una).					
Limpia tus manos después de comprar					
Cuando lleges a casa...					
Lávate las manos					
Retira y desecha el embalaje exterior					
Limpia los recipientes y envases					
Limpia la encimera y las áreas donde estaban las bolsas					
Guarda las bolsas para reutilizarlas en otra ocasión					
Lávate las manos de nuevo					

Consejos de limpieza

Es recomendable limpiar las superficies que tocamos habitualmente para ayudar a eliminar los gérmenes. La limpieza ayuda a reducir la cantidad de gérmenes y reduce el riesgo de propagación de infecciones.

Limpiando suministros:



Usar **agua y jabón** es recomendable para eliminar el virus de las superficies.

La **lejía** es un desinfectante y es efectivo para matar el virus. Usa lejía si:

- **NO** está caducada.
- Está especificado en el envase que está "destinada a la desinfección".
- Está mezclada con agua (4 cucharadas de lejía por un cuarto de litro de agua).
- Puedes abrir ventanas en tu hogar.
- **NO** se mezcla con ningún otro producto de limpieza.



Tener en casa un cubo de **fregar y trapos** es de gran utilidad.

Puedes usar guantes **mientras** limpias si quieres.



Adaptado del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>

Resolución de Problemas:

Problema	Posible solución
No tengo productos de limpieza.	Puede ser difícil encontrar desinfectante en las tiendas, ya que muchas personas lo necesitan en este momento. Si no tienes desinfectante, no pasa nada. Para empezar, puedes usar jabón y agua tibia. El jabón si está disponible en las tiendas. Si no puedes desinfectar después de la limpieza, no pasa nada. Céntrate en limpiar superficies que tocamos habitualmente (pomos de las puertas, encimeras, cajones, interruptores, rieles de escaleras) una vez al día.
No tengo guantes para usar cuando estoy limpiando.	Muchas tiendas se han quedado sin guantes. Si no tienes guantes, no pasa nada. Sólo recuerda intentar no tocarte la cara mientras limpias y lávate las manos en cuanto termines.
¿Cómo limpio si alguien en mi casa tiene COVID-19?	Si alguien en el hogar está enfermo, esa persona debe permanecer en una habitación específica y lejos de otras personas en el hogar tanto como sea posible. Puedes darle productos de limpieza a la persona enferma para que pueda limpiar y desinfectar la habitación que está utilizando. Si tenéis que compartir el baño, la persona enferma debe limpiarlo y desinfectarlo después de cada uso. No comparta la basura y considere usar vajilla desechable para darle la comida.

Páginas web útiles sobre limpieza:

 Centers for Disease Control and Prevention CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™ Limpiar y desinfectar tu casa https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html	 Centers for Disease Control and Prevention CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™ Limpieza y desinfección para hogares https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html
---	--

Lista de verificación para la limpieza del hogar

Fecha					
Cada día usa jabón y agua tibia para limpiar las superficies que tocamos con frecuencia. Incluye estas:					
Mesas donde comes					
Pomos de puertas					
Interruptores de luz					
Encimeras					
Aseos					
Grifos					
Lavabos					
Manijas, pomos (de cajones)					
Después, limpia tu teléfono, el ratón del ordenador, mandos a distancia y teclado.					
Coge un paño seco (microfibra o cualquier trapo suave que no raye tu dispositivo).					
Pon una cantidad muy pequeña de jabón y agua tibia sobre tu paño y limpia tus dispositivos.					
Seca los dispositivos con otro paño.					
Coge un paño seco (microfibra o cualquier trapo suave que no raye tu dispositivo).					
Si tienes lejía mezclada con agua (ver arriba) o productos desinfectantes (toallitas/ aerosol Clorox o Lysol que especifiquen en el envase "desinfectante"), puedes usarlos en superficies que tocas habitualmente después de la limpieza.					
Rocía / limpia con el desinfectante la superficie.					
Deja el producto en la superficie durante 1 minuto. <i>Nota:</i> Abre las ventanas si usas lejía y ciérrelas después de desinfectar.					
Limpia la superficie con un trapo húmedo para retirar el desinfectante después de 1 minuto.					
Otras cosas para limpiar					
Limpia las alfombras con agua y jabón.					
Lava tu ropa y la ropa de cama.					
Limpia el cesto de la ropa.					
Lávate las manos después de limpiar.					

Páginas web sobre recursos de la vida diaria

Recurso	Descripción	Páginas web
Guía para gestionar la cuarentena y el distanciamiento de la Sociedad de Autismo de Minnesota	Guía en línea que se puede descargar e imprimir con información sobre cómo desarrollar un horario. (en inglés)	https://ausm.org/images/docs/PandemicGuideforASDAdults2020.pdf
Kit de herramientas de la Sociedad de Autismo de América	Kit de herramientas para COVID-19 con información sobre la modificación de horarios y apoyos de estilo de vida (vida comunitaria, alimentación y nutrición, y salarios perdidos; en inglés)	Modificación de horarios: https://www.autism-society.org/covid-modifying-routines/
Kit de herramientas de la Sociedad de Autismo de América	Kit de herramientas en línea para COVID-19 con información sobre la modificación de horarios y apoyos de estilo de vida (vida comunitaria, alimentación y nutrición, y salarios perdidos; en inglés)	Apoyos estilo de vida: https://www.autism-society.org/covid-lifestyle-supports/

Recursos para la vida diaria en español desarrollados por el Gobierno de España:
<https://www.isciii.es/QueHacemos/Servicios/Biblioteca/Paginas/Gu%C3%ADa-COVID-19.-Informaci%C3%B3n-para-ciudadanos.aspx>



Recursos para apoyar la Conexión Social

Con las restricciones establecidas, la forma en que interactuamos con los demás ha cambiado drásticamente. Cuando salimos de nuestros hogares, debemos mantener la distancia social y estar al menos a 6 pies (2 metros) de distancia de los demás. Esto limita nuestro contacto con familiares y amigos/as que no viven en nuestra casa. Los recursos que se ofrecen a continuación pueden ayudarnos a permanecer conectados durante este tiempo.

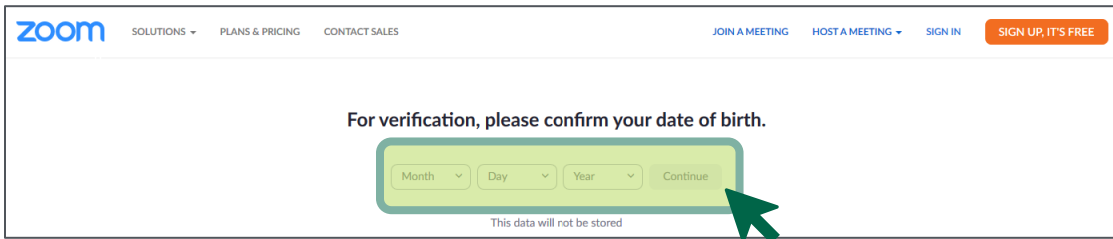


Los recursos incluyen:

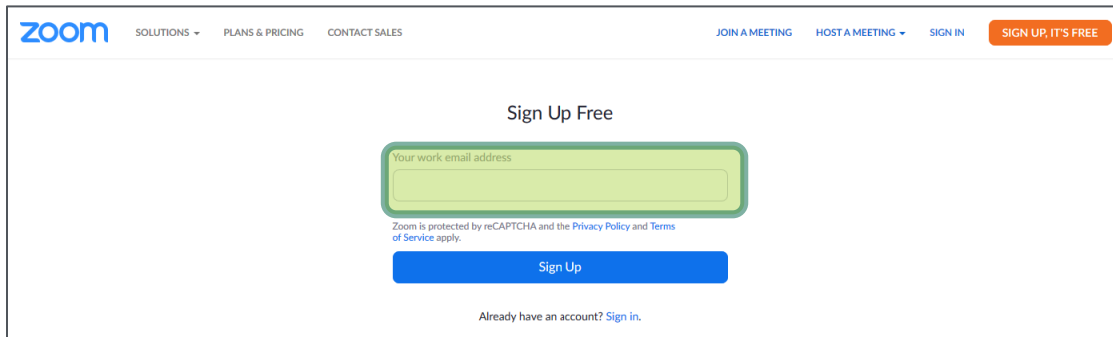
- Cómo crear una cuenta en Zoom y hacer una reunión
- Unirse a Zoom desde el email
- Unirse a Zoom desde el teléfono (Dispositivos Apple)
- Ideas para hacer las video llamadas divertidas
- Páginas web con recursos para apoyar la conexión social

Cómo crear una cuenta de Zoom y hacer una reunion

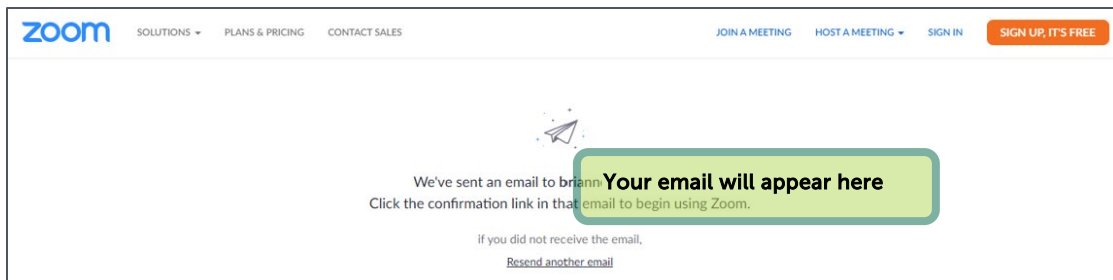
1. Entra en <https://zoom.us/signup> y comience los pasos para registrarse para obtener una cuenta gratuita.



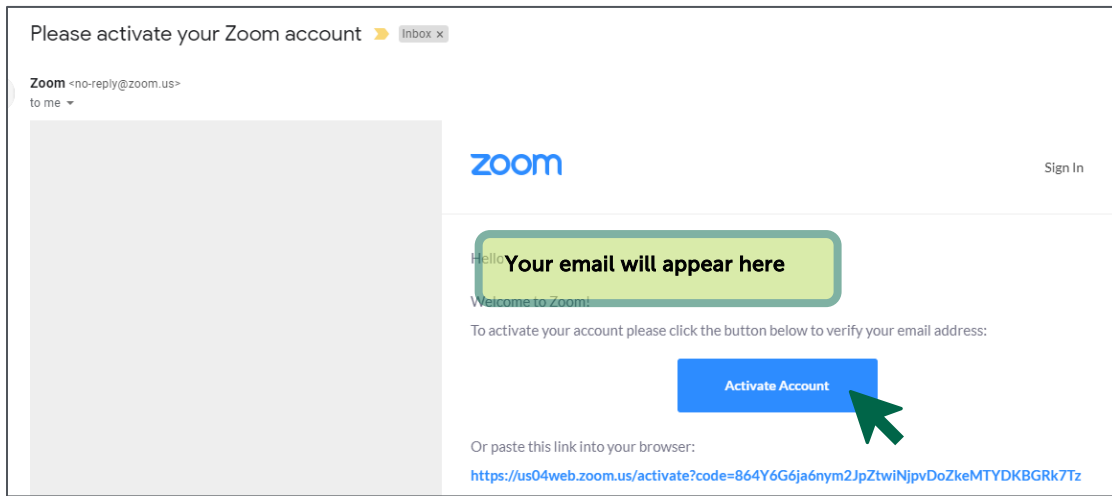
2. Escribe tu dirección de correo electrónico.



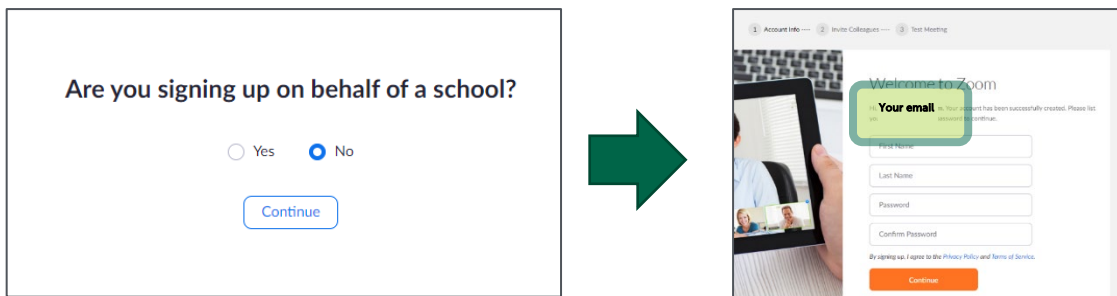
3. Ve a tu correo electrónico y abre el correo electrónico *Activar tu cuenta de Zoom* enviado por Zoom, correo electrónico: **no-reply@zoom.us**



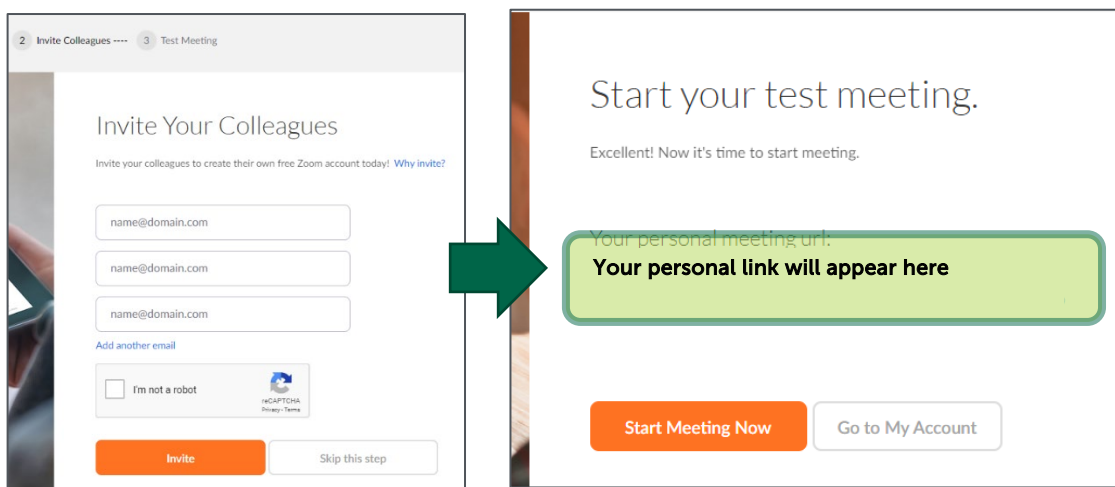
4. Haz clic en **Activar cuenta** o pega el enlace en tu navegador.



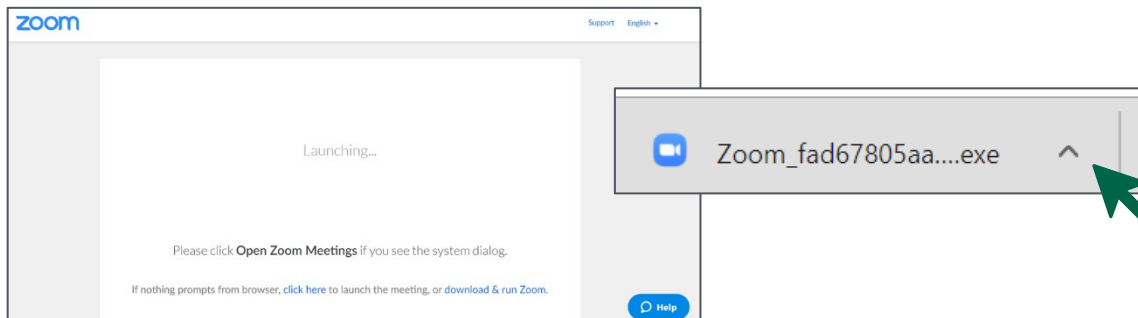
5. El enlace se abrirá para que sigas los pasos restantes de registro. Responde las preguntas y escribe la información solicitada.



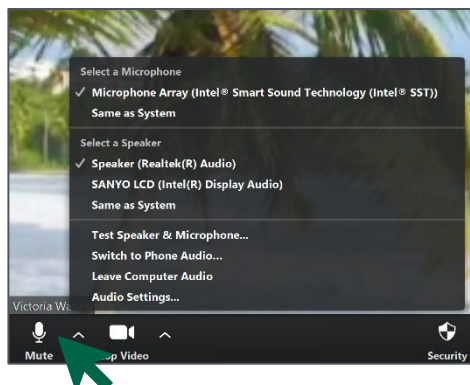
6. ¡Invita a tus amigos/as y familiares u omite este paso!
7. Comienza una reunión de prueba.



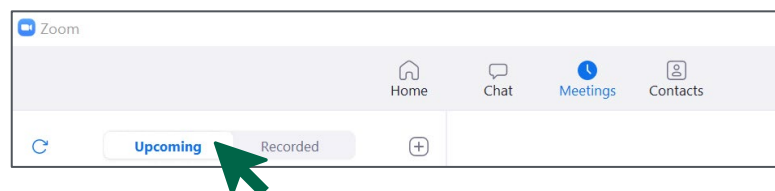
8. Zoom debería abrirse automáticamente para descargar.
 - a. Si la descarga no se abre automáticamente, puedes hacer clic con el botón derecho en el archivo y hacer clic en **Abrir** para iniciar el proceso de descarga. Sigue las indicaciones para descargar.



9. Se abrirá la pantalla de tu reunión. Puedes ver la configuración de volumen y video en la pantalla inferior izquierda.
 - a. Haga clic en **Iniciar video**.
 - b. Haga clic en la **flecha al lado del botón de silencio** para seleccionar tu micrófono y altavoz, prueba tu altavoz y micrófono y haz clic para ver las configuraciones de audio adicionales.



10. Ve a tu cuenta en la aplicación Zoom haciendo clic en el icono Zoom en la parte inferior de la pantalla.
 - a. Luego, haz clic en la pestaña **Reuniones**, el signo + y haga clic en **Programar una reunión**.



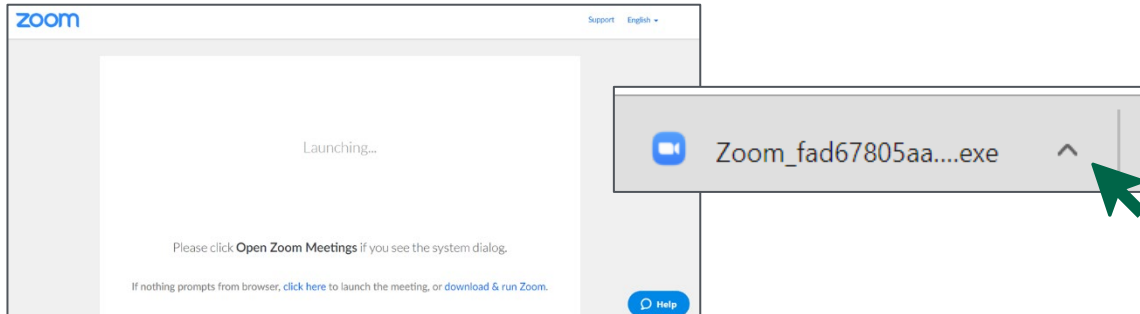
11. ¡Selecciona el tema, la fecha y hora de inicio y las opciones para tu reunión! Puedes elegir cuánto tiempo deseas que dure la reunión, solicitar una contraseña de reunión, activar y desactivar los videos para los participantes, seleccionar el tipo de audio y elegir qué calendario desea usar.

12. ¡Puedes ir a tu Zoom Meeting en la cuenta para copiar la invitación para enviar por correo electrónico o mensaje de texto! ¡Puedes comenzar la reunión desde la cuenta cuando sea el momento!

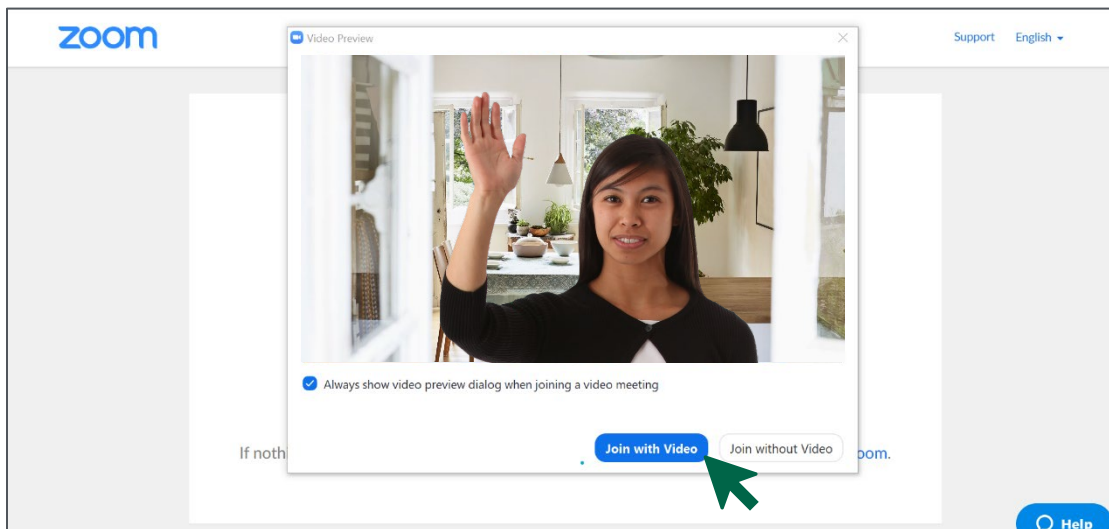
13. Usa Zoom de muchas maneras diferentes para conectarse con familiares y amigos.

Unirse a Zoom desde el correo electrónico

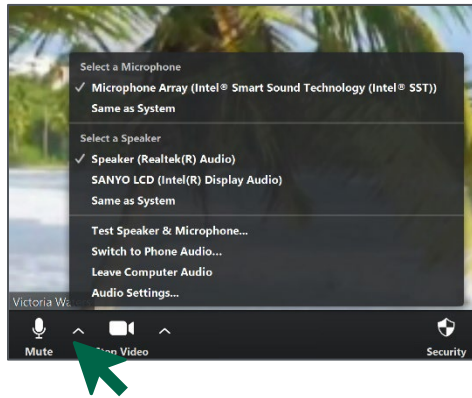
1. Haz clic en el enlace Zoom de la reunión desde tu correo electrónico. Zoom debería abrirse automáticamente para que lo descargues.
 - a. Si la descarga no se abre automáticamente, puedes hacer clic con el botón derecho en el archivo y hacer clic en **Abrir** para iniciar el proceso de descarga. Sigue las indicaciones para descargar.



2. Prueba tu configuración de audio y vídeo.
 - a. Haz clic en **Unirse con vídeo** o **Unirse sin vídeo**.



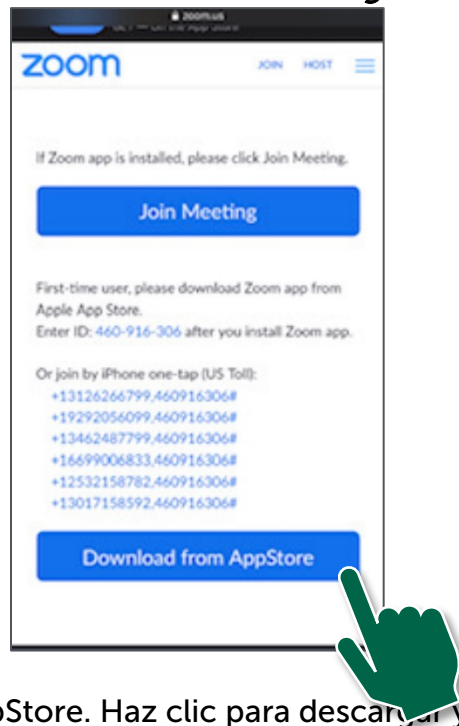
3. Tu pantalla de vídeo se abrirá. Puedes ver la configuración de volumen y vídeo en la pantalla inferior izquierda.
 - a. Haz clic en la **flecha al lado del botón de silencio** para seleccionar tu micrófono y altavoz, prueba tu altavoz y micrófono, y haz clic para configuraciones de audio adicionales.



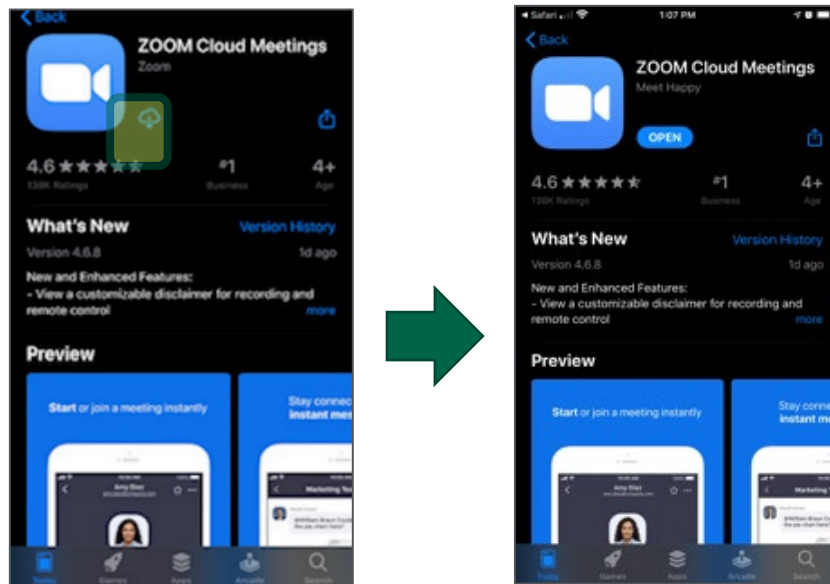
Recurso	Descripción	Páginas web
Soporte de Zoom	Instrucciones en vídeo e información adicional para diferentes plataformas (Windows, Apple, Android)	https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/201362193-How-Do-I-Join-A-Meeting-

Unirse a Zoom desde el teléfono (Dispositivos Apple)

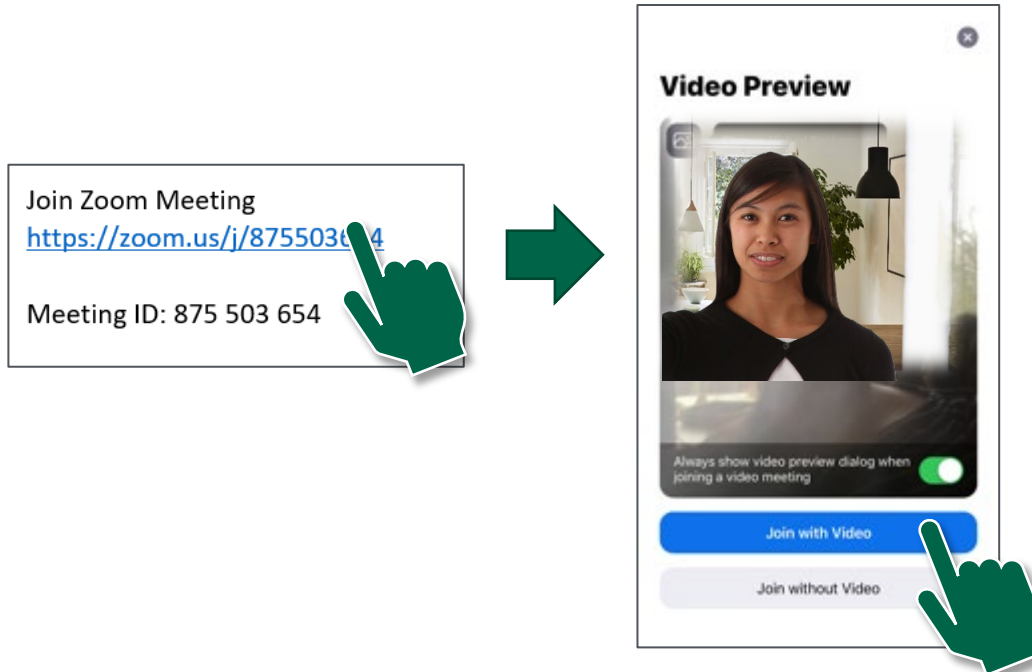
1. Haz clic en el enlace de la reunión desde tu correo electrónico. Te llevará a una página web y verás la siguiente pantalla. Selecciona **Descargar de AppStore**.



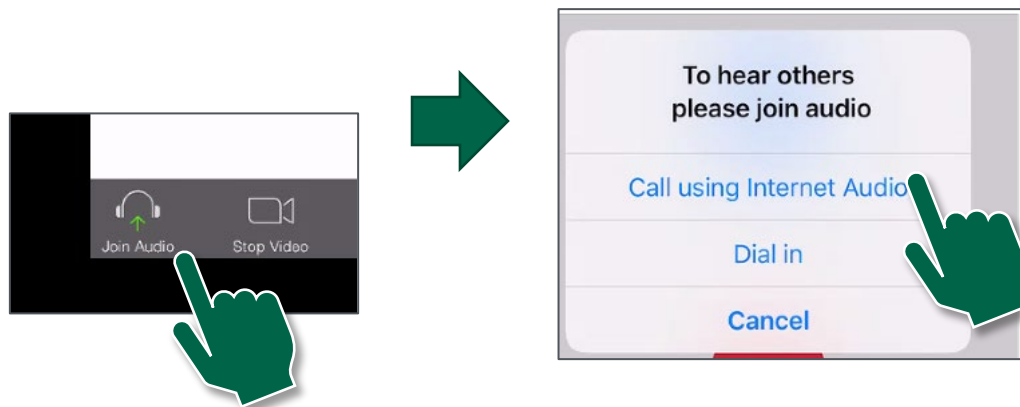
2. El enlace te dirigirá a la AppStore. Haz clic para descargar y espera a que la aplicación complete la descarga.



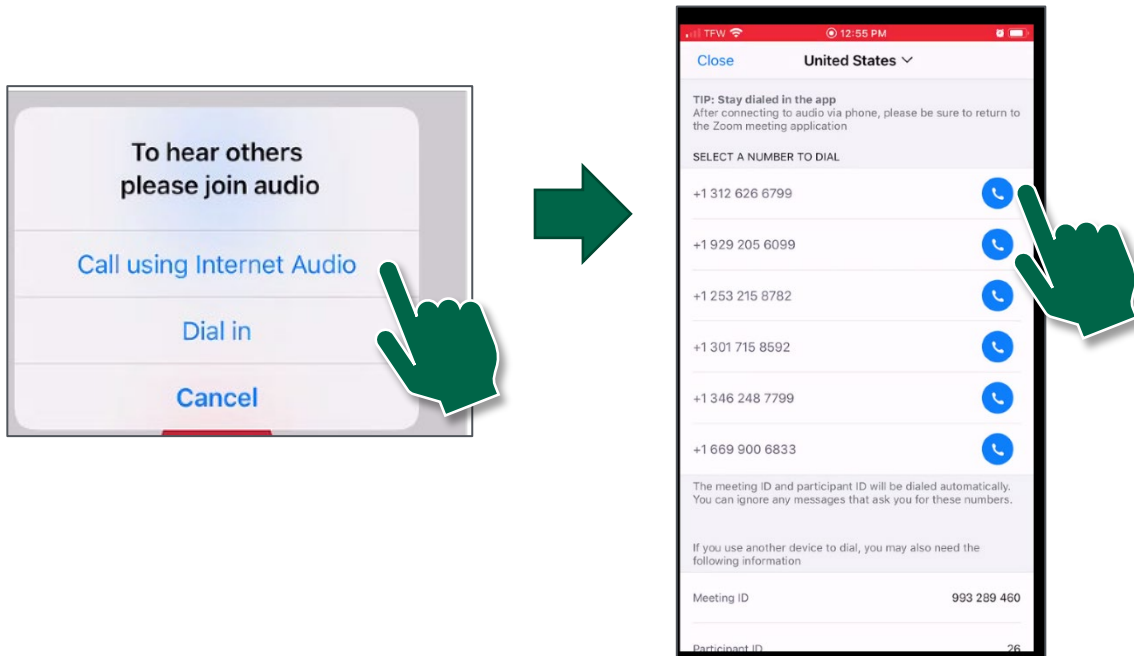
3. Cuando se descargue la aplicación, debes volver al correo electrónico del enlace de la reunión:
 - a. Haz clic en el enlace **Unirse a la reunión de Zoom** y se abrirá la reunión en la aplicación.
 - b. Haz clic en **Unirse con video** o **Unirse sin video**.



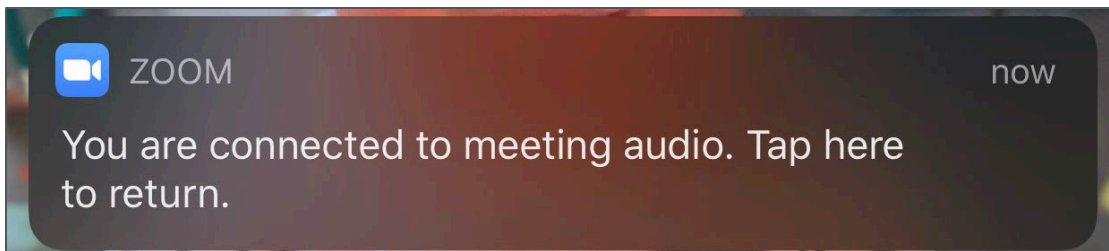
4. Se abrirá la pantalla de video (si se seleccionó **Unir con vídeo**) o una pantalla en blanco (si se seleccionó **Unir sin vídeo**):
 - a. Selecciona **Unir audio** en la esquina inferior izquierda.
 - b. Selecciona **Llamar usando Audio de Internet**.



- Si el sonido no funciona a través del Audio de Internet, puedes seleccionar **Marcar y seleccionar el icono del botón Teléfono en el primer número para marcar.**



- Tu teléfono marcará el número e ingresará la ID de la reunión y la ID del participante automáticamente.
- Después te recordará que regreses a la aplicación de la reunión Zoom con una notificación ***Pulsa aquí para volver.***



Ideas para hacer las vídeo llamadas divertidas

Dado que el brote de coronavirus obliga a las personas a estar confinadas en casa, Zoom se está volviendo una herramienta cada vez más popular para socializar. Aquí hay algunas ideas divertidas que ya están utilizando los nuevos fanáticos de Zoom que intentan mantenerse en contacto con familiares o amigos/as.



- Participar en un concurso virtual: prueba <https://myquiz.org/>
- Organizar una cena digital.
- Pintura estilo Bob Ross junto con amigos/as.
- Un club virtual de libros.
- Jugar a un juego de charadas o adivinanzas.
- Karaoke, pero en línea.
- Organiza tu propio *¿Quién quiere ser millonario?*
- Noche de juegos de mesa: ¡prueba algo que se pueda jugar de forma virtual!
- Videojuegos, como una forma de comunicarse mientras se juegan juegos multijugador online.
- Juegos de cartas: prueba <http://playingcards.io/>

Fuente <https://www.the-sun.com/lifestyle/tech/579318/how-to-set-up-a-zoom-call-and-seven-ideas-for-fun-group-video-calls-in-coronavirus-self-isolation/>

Páginas web con recursos para apoyar la conexión social

Recurso	Descripción	Páginas web
Kit de herramientas de la Sociedad Americana de Autismo	Kit de herramientas online para COVID-19 desarrollado por Autism Society. (en inglés)	Salud mental y respiro: https://www.autism-society.org/covid-mental-health-respite/
Guía para gestionar la cuarentena y el distanciamiento de la Sociedad de Autismo de Minnesota	Guía que se puede descargar e imprimir con información sobre socialización a distancia. (en inglés)	https://ausm.org/images/docs/PandemicGuideforASDAdults2020.pdf
Asociación mundial y regional de Síndrome de Asperger (GRASP)	Grupos de chat en línea y otros apoyos para mantener la conexión social. (en inglés)	https://grasp.org/resources/
Herramientas del National Council on Aging para llegar a una audiencia remota.	Pros y contras de las diferentes herramientas disponibles para conectarse en la distancia. (en inglés)	https://acl.gov/sites/default/files/common/Tools%20for%20Reaching%20a%20Remote%20Audience%20-%20by%20NCOA_0.pdf
La matemática detrás del distanciamiento social	Gráficos sobre el porqué de la importancia del distanciamiento social y cómo funciona	https://www.laprensa7dias.com/noticia/la-matematica-detras-del-distanciamiento-social/
Las mejores apps para realizar videollamadas o reuniones online	Guía sobre diferentes aplicaciones para hacer videollamadas.	https://es.digitaltrends.com/celular/apps-videollamadas-reuniones-online/



Recursos para favorecer la Salud Mental

Muchos de nosotros/as necesitaremos un apoyo extra para favorecer nuestra salud mental y bienestar debido a todos los cambios en la vida diaria, la conexión social y el trabajo que estamos sufriendo. Hacer ejercicio y mantenerse activo en casa puede favorecer el bienestar mental. A continuación, tienes diferentes recursos para estar activo en casa y otros apoyos relacionados con la salud mental.



Los recursos incluyen:

- Afrontar el COVID
- Mantenerse activo
- Estrategias de afrontamiento
- Apoyo en las crisis
- Páginas web sobre Salud Mental

Afrontar el COVID



Concéntrate en lo que puedes controlar

Repítete a ti mismo "Puedo controlar lo que estoy haciendo aquí y ahora".



Reconoce tus pensamientos y sentimientos

En silencio y con amabilidad reconoce cualquier pensamiento y sentimiento que tengas.



Regresa a tu cuerpo

Estira lentamente los brazos o el cuello, encoge los hombros. Respira lento y profundamente.



Participa en lo que estás haciendo

Observa 5 cosas que puedes ver, 3 cosas que puedes escuchar, 1 cosa que puedes oler y lo que estás haciendo.

Repita lo anterior 2 - 3 veces



Comprométete a la acción

¿Qué puedes hacer esta semana para ayudarte para ti mismo? ¿Y a otras personas? Anótalo en tu horario.



Abrirse

Reconoce que tus sentimientos son normales y que está bien sentir lo que sientes.



Valores

¿Cómo quieres tratarte? ¿Y a otros? Los valores incluyen amor, humor, amabilidad, honestidad ...



Identificar recursos

Identifica "Quién" y "Dónde" puedes obtener ayuda, asistencia y soporte.



Desinfectar y distancia

Lávate las manos y practica el distanciamiento social.

Adaptado de Rush Harris, 'The Happiness Trap' y 'I'm Learning ACT'

Mantenerse active

Aunque el movimiento y los viajes están restringidos durante este tiempo, el ejercicio físico regular y la actividad siguen siendo importantes para la salud física y mental. is still important for physical and mental health.



Beneficios:

- La actividad regular ayuda al cuerpo a mantenerse saludable. Puedes reducir la presión arterial, controlar el peso y reducir el riesgo de varias enfermedades. También puedes mejorar la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y el estado físico general.
- La actividad física ayuda a mejorar la salud mental al reducir el riesgo de depresión y deterioro cognitivo y al mejorar la sensación general de bienestar.
- Programar actividades regulares, puede ayudarte a llevar una rutina diaria.

¿Cuánto? Muévete más, siéntate menos:

- Si te sientas durante largos períodos de tiempo, toma descansos para moverte de 3-5 minutos.
- Si no estás acostumbrado a la actividad física, comienza con poco y aumenta gradualmente tu actividad con el tiempo.
- Los adultos sanos deben aspirar a realizar al menos 150 minutos de actividad física durante la semana. Eso podría ser igual a 30 minutos, 5 días a la semana.



Mantenerse a salvo:

- Si tienes fiebre, tos o dificultad para respirar, NO hagas ejercicio. Llama a tu doctor.
- Al caminar, correr o andar en bicicleta, permanece al menos a 6 pies (2 metros) de distancia de los demás y lávate o desinfecta tus manos antes y después.
- Si no haces ejercicio regularmente, comienza lentamente con actividades de baja intensidad. Las caminatas cortas son una buena manera de comenzar.
- ¡Elige la mejor actividad para ti! Elige una actividad que disfrutes y que se ajuste a tu condición física actual.



Mantente activo en casa:

- Si te sientas durante largos períodos de tiempo, toma descansos de 3-5 minutos cada 20-30 minutos.
- Dedicar tiempo a tu horario diario para estar físicamente activo. Establecer una rutina te ayudará a mantenerte activo/a todos los días.
- Registra tu actividad en un gráfico semanal para que puedas ver tu progreso.
- Busca clases online de yoga, ejercicios aeróbicos, baile y otras actividades que puedes hacer en casa.
- Establece metas o comprométete con un miembro de la familia o virtualmente con un amigo/a para hacer un plan. Animaos mutuamente a manteneros activos/as todos los días.



Adaptado de la Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/be-active-during-covid-19>

Estrategias de afrontamiento

Durante este período de incertidumbre y cambio, es importante dedicar tiempo todos los días a participar en actividades que ayuden a sobrellevarlo y relajarse. Estas actividades pueden ser diferente para cada persona. Usa las sugerencias a continuación para elegir actividades que te ayuden a relajarte y a enfrentar situaciones estresantes. A continuación, hay enlaces que te proporcionan algunos ejemplos de recursos disponibles.



Recuerda planificar tiempos para realizar estas actividades. Es importante variar las actividades que haces durante el día y no pasar demasiado tiempo haciendo una sola actividad.



Mantenerse active

La actividad física puede ayudar a la mente y al cuerpo a estar en calma.

- Caminar o correr.
- Montar en bicicleta.
- Rutinas de ejercicio en casa (Gymvirtual, Muévete en casa).

Ir más despacio

La actividad física puede ayudar a la mente y al cuerpo a estar en calma.

- Medita (Headspace, Calm, HelloMind)
- Ejercicios de respiración profunda y mindfulness (Ejercicios Mindfulness)
- Yoga (vídeos disponibles en YouTube, Xuan Luan Yoga, CanalBienestar)
- Automasajes



Diviértete

Reserva tiempo para hacer actividades que disfrutes.

- Leer.
- Jugar a juegos o hacer rompecabezas.
- Mirar la televisión o ver películas.
- Escuchar música o tocar instrumentos.
- Arte.

Conéctate con otros

- Vídeo o llamadas telefónicas.
- Juega a juegos virtuales (aplicaciones como House Party, Uno! Online, Puzles viruales)
- Escribe una carta o correo electrónico.



Apoyo en crisis (Estados Unidos)

Lifeline Crisis Chat

Brinda apoyo emocional, intervención en crisis y servicios de prevención del suicidio.

Crisis Text Line

Envía HOME al 741741.

Teléfono Nacional de Prevención del Suicidio

1-800-273-8255

IMALIVE

Intervención de crisis y servicios de prevención del suicidio.

Asociación Americana de Centros de Control de Envenenamiento

1-800-222-1222

Línea de ayuda de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales

Envía NAMI al 741741

Warmlines

No hace falta tener una crisis, basta con querer alguien con quien hablar.

Apoyo en crisis (España)

Teléfono de la Esperanza, prevención del suicidio:

717 003 717

Teléfono de apoyo COVID-19 Consejo General
Psicología España:

91 700 79 88

Servicio Información Toxicológica:

91 562 04 20

Páginas web sobre Salud Mental (recursos en inglés)

Recurso	Descripción	Páginas web
Consejos TEACCH	Consejos y estrategias para relajarse y ser flexible con las rutinas de TEACCH	<p>Estrategias de relajación: https://teacch.com/resources/teacch-tips/teacch-tip2-relaxation-strategies-routines/</p> <p>Rutinas Flexibles: https://teacch.com/resources/teacch-tips/7flexibleroutine/</p>
Kit de herramientas de la Sociedad de Autismo de América	Kit de herramientas para COVID-19 desarrollado por Autism Society	<p>Salud mental y respiro: https://www.autism-society.org/covid-mental-health-respite/</p>
Guía de la Sociedad de Autismo de Minnesota para gestionar la cuarentena y el distanciamiento	Guía que se puede descargar e imprimir con información sobre el manejo de la salud mental	<p>https://ausm.org/images/docs/PandemicGuideforASDAdults2020.pdf</p>
Encontrar recursos locales de salud mental durante la crisis de COVID-19	Localización de recursos psicológicos locales de la American Psychological Association (APA)	<p>https://www.apa.org/topics/covid-19/local-mental-health</p>
Duelo y crisis de COVID-19: llorando nuestras vidas pasadas	Cómo hacer frente a los cambios en la vida resultante de COVID-19 de la American Psychological Association (APA)	<p>https://www.apa.org/news/apa/2020/04/grief-covid-19</p>
Manteniendo tu distancia para estar seguro	Distanciamiento social de la American Psychological Association (APA)	<p>https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing</p>
Siete hallazgos cruciales de investigación que pueden ayudar a las personas a lidiar con COVID-19	Consejos y estrategias para la ansiedad de la Asociación Americana de Psicología (APA)	<p>https://www.apa.org/news/apa/2020/03/covid-19-research-findings</p>

Páginas web sobre Salud Mental (recursos en español)

Recurso	Descripción	Páginas web
Recomendaciones psicológicas para la población	Decálogo de consejos para afrontar el COVID-19 desarrollado por Protección Civil España.	http://www.proteccioncivil.es/responsableporti/decalogo
Estrategias para afrontar el estrés por COVID-19	Documento con estrategias básicas de afrontamiento del estrés de la Organización Mundial de la Salud	https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/200762-coping-with-stress-during-the-2019-sp.pdf
AUTISMO Y CORONAVIRUS: 20 consejos para sobrellevar el aislamiento	Traducción del artículo original de Peter Vermeulen <i>Autism and the Corona virus: 20 tips</i>	http://aetapi.org/autismo-coronavirus/
Recursos para afrontar el confinamiento	Listado de recursos desarrollados por el Consejo General de Psicología de España.	https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1504/guias-recomendaciones-ayuda-psicologica-afrontar-confinamiento-las-actuales-circunstancias-sanitarias-el-brote-covid19
Guía de acompañamiento del duelo COVID-19	Afrontar el duelo desarrollado por el Colegio de Psicólogos de Madrid	http://www.cop.es/uploads/PDF/GUIA-ACOMPANAMIENTO-DUELO.pdf

Referencias

- Centers for Disease Control and Prevention. (2020) *Coronavirus (COVID-19)*, CDC. Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- Harris, R. (2008). *The Happiness Trap: Based on ACT--a Revolutionary Mindfulness-based Programme for Overcoming Stress, Anxiety and Depression*. Robinson.
- Hume, K., Waters, V., Sam, A., Steinbrenner, J., Perkins, Y., Dees, B., Tomaszewski, B., Rentschler, L., Szendrey, S., McIntyre, N., White, M., Nowell, S., & Odom, S. (2020). *Supporting individuals with autism through uncertain times*. Chapel Hill, NC: School of Education and Frank Porter Graham Child Development Institute, University of North Carolina at Chapel Hill. Retrieved from: <https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-through-uncertain-times>
- Keach, S. (2020). *ZOOM IN How to set up a Zoom call and nine ideas for fun group video calls in coronavirus lockdown*. The U.S. Sun. Retrieved from <https://www.the-sun.com/lifestyle/tech/579318/how-to-set-up-a-zoom-call-and-seven-ideas-for-fun-group-video-calls-in-coronavirus-self-isolation/>
- World Health Organization. (2020). *Be Active during COVID-19*. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>

Agradecimientos

Esta investigación reportada aquí fue respaldada por el Instituto de Ciencias de la Educación, el Departamento de Educación de EE. UU a través de Grant R324B160038 y Grant R324A180091 otorgados a la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Las opiniones expresadas representan las de los autores y no representan al Departamento de Educación de EE. UU.

Cita sugerida

- Sam, A., Dees, B., Waters, V., Hume, K., Steinbrenner, J., Tomaszewski, B., Perkins, Y., White, M., Rentschler, L., McIntyre, N., Szendrey, S., Nowell, S., & Odom, S. (2020). *Supporting adults with autism through uncertain times: Companion guide*. Chapel Hill, NC: School of Education and Frank Porter Graham Child Development Institute, University of North Carolina at Chapel Hill. Retrieved from: <https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-through-uncertain-times>