

# **GUIA DE APOYO PARA FAMILIAS Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD PARA LA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO POR LA EPIDEMIA DE COVID-19**

---

## **Introducción**

---

La COVID-19 nos genera, a todos por igual, diferentes y variadas emociones y nos plantea nuevos e inesperados desafíos. Pero has de reconocer que, de alguna manera, esta pandemia se parece un poco a lo que ya habrás vivido muchas veces:

- Sentimientos de soledad
- Incertidumbre ante el futuro
- Inseguridad para gestionar lo desconocido
- Sensación de pérdida de control de las rutinas y la propia vida

Sin embargo, también es cierto que tanto tú como tu entorno familiar más próximo, habréis vivido una transformación a partir de lo que os ha acontecido caracterizada por:

- Creencia y reconocimiento de tu espíritu de superación, a pesar de las circunstancias
- Tenacidad, para volver a recomenzar cada día
- Vivir las situaciones adversas como un desafío y no como una calamidad
- Relativizar, considerando las situaciones difíciles como una parte de la vida pero no como el final de la misma

Actualmente vivimos una situación novedosa, extraña, incómoda e incierta para todos. Su afrontamiento individual y colectivo es exigente pero necesario. Cada persona y grupo familiar por sus propias circunstancias, roles o condiciones, lo vivirá de forma particular.

Las diferentes diversidades funcionales que se dan en nuestra sociedad también generan diversidad de afrontamientos, que son más evidentes en la excepcionalidad de la difícil etapa que vivimos con la pandemia de la COVID-19.

En tu caso, nos permitimos recordarte que eres una persona acostumbrada a luchar contra las adversidades. Sin duda, esta situación que nos envuelve e iguala a todos es difícil e inédita y tendrá unas consecuencias negativas para todos. Pero, así como has superado muchos otros momentos difíciles de tu vida, de esta saldrás adelante y como en otras crisis también se dan oportunidades para el cambio y para nuevos aprendizajes.

Para ello, te invitamos a que recobres lo más valioso de tu propia historia vital, tu propia valía.

---

## Recomendaciones generales

---

- Evita exponerte a una continua información acerca de la situación de la COVID-19; así previenes caer en preocupaciones excesivas que pueden angustiarte a ti y a tu núcleo familiar.
- Mantenerte en contacto (telefónico, mensajería instantánea como WhatsApp o Telegram i correo electrónico) con los profesionales que te atienden habitualmente en la red de salud, te permitirá realizar las consultas necesarias para mantener tu bienestar físico y mental.
- Asegúrate, en la medida de lo posible, de continuar con tus tratamientos tanto médicos como fisioterapéuticos y psicológicos indicados de manera habitual, para evitar posteriores dificultades derivadas de la discapacidad. Y, si ves que la situación te supera, pide ayuda psicológica (recuerda que puedes llamar al teléfono gratuito del COPC y recibir asesoramiento psicológico).
- Cuida y mantén activo tu círculo de relaciones (comunícate asiduamente con familiares, amistades, compañeros/as, etc.), porque son una fuente de energía y te ayudarán a no caer en el aislamiento. Para ello cuentas con muchas herramientas tecnológicas.
- Aprovecha la oportunidad que nos da esta pandemia para trabajar en la convivencia familiar; el compartir sobremesas y realizar actividades lúdico-recreativas con los tuyos fortalece las relaciones. Tener el propósito de mantener y cuidar un buen clima de relación familiar, es fundamental para que el tiempo pase rápido y bien para todos. Siempre será necesario respetar los tiempos en los que necesitamos estar solos o hacer actividades individuales. Hablar y llegar a acuerdos es fundamental para una buena convivencia.
- Organiza tu día a día, con rutinas de actividad diaria, que incorporen tareas físicas, cognitivas y de ocio para mantenerte activo y estimulado.

---

## Recomendaciones para la discapacidad intelectual

---

Hay que tener en cuenta que las personas con discapacidad intelectual tienen diversas capacidades. Este documento da unas pautas generales pero hay que adaptarlas a cada individuo/situación.

La dificultad más importante en este colectivo es la comprensión y la comunicación. Tendremos que adaptar la información para asegurarnos de que su recepción es correcta. Si es necesario, mediante pictogramas.

¿Qué necesitan saber?

- La discapacidad intelectual es diversa y, por tanto, la necesidad varía en cada persona. En general, han de saber aquello que les afecta directamente ya sea porque altera sus rutinas o por la afectación que pueda tener la familia a partir del contagio. Evitar dar mensajes negativos ayuda a que puedan controlar sus miedos.

¿Cómo les comunicaremos la situación de la COVID-19?

- La comunicación ha de ser mediante frases cortas, en las que explicaremos cosas concretas y a ser posible expresadas en positivo, como: “estaremos en casa, podrás escuchar música, saldremos a la terraza, etc.” y preguntaremos lo que han entendido del mensaje y si quieren hacer preguntas. Cada persona precisará la información según su capacidad. Dar más información de la que pueden entender los puede confundir. Todo ello mediante SAAC u otras herramientas comunicativas.

¿Qué hacer si se da el caso de la pérdida de un familiar directo?

- Hacer partícipe e informar a la persona desde el inicio cuando se produzca una situación de gravedad extrema, si su capacidad de comprensión lo permite. Facilitar que se sienta partícipe, útil y que está acompañando a la persona enferma mediante acciones concretas, según sus posibilidades y recursos; consolar a los familiares, hacer dibujos alusivos y dedicados, grabar videos para el enfermo dándole ánimos y expresando su cariño; etc. Ello facilitará el proceso de duelo en caso de deceso. Siempre se le ha de vincular de acuerdo a su nivel de comprensión con la realidad de lo que se está viviendo, a pesar de lo dolorosa que sea.

¿Cómo mantener la dinámica diaria?

- Creando rutinas diarias que marquen horarios concretos para realizar las tareas previstas. Pueden ser actividades que ya tuvieran en su rutina habitual y podemos incorporar otras (ayudar a cocinar, a limpiar, hacer algún ejercicio físico, etc.). Al hacer las mismas, se pueden compartir con algún miembro de la familia para convertirlas en tareas de aproximación emocional y compañía. De esta manera, evitamos que estén pasivos y disminuimos su aislamiento.
- Es muy recomendable responsabilizarlos de algunas tareas concretas que le sean fáciles de realizar para aumentar su autoestima y que se sientan útiles y autónomos.

### ¿Cómo pactaremos las rutinas diarias?

- Podemos crear conjuntamente la agenda de actividades. De esta manera, se sentirán partícipes de la organización y estarán más predispuestos a realizar las actividades. La agenda debería estar expuesta en un sitio significativo para la persona, así le damos importancia a este recurso. Debemos respetar la agenda y, si hay que modificar alguna cosa, consensuarlo primero para no encontrarnos con resistencias al cambio.

### ¿Han de tener tiempo libre?

- Sí, necesitan su espacio y han de poder disfrutar de las cosas que les gustan (objetos, música, series, juegos, pintar, etc.). La excesiva exigencia de actividades durante el día puede estresarlos y dificultar su control en casa.
- Recordemos que las cosas que les gustan tienen la ventaja de relajarlos también, por ello es recomendable que en momentos de inicio de alteraciones desviemos su atención a tareas gratificantes.
- Si hubiera problemas graves de autocontrol, sería recomendable realizar la consulta a los profesionales de salud mental que supervisan su caso de forma habitual.

### ¿Podemos salir a la calle?

- Las personas con discapacidad y/o trastornos del desarrollo pueden realizar salidas terapéuticas con un acompañante, para ello han de llevar siempre el certificado o carnet de discapacidad.

### ¿Cómo prepararlos para la vuelta a la normalidad?

- Es importante que, cuando se activen los centros, ellos sepan de antemano que reiniciarán la actividad fuera de casa. Se les ha de avisar con tiempo, marcando fechas de inicio, para que se les prepare y el retorno sea una situación prevista.
- Iniciar la actividad sin prepararlos puede generar estrés y derivar en conductas inadecuadas o sufrimiento emocional por desorientación.

### Páginas web recomendadas:

- DINCAT <https://www.dincat.cat/persones-families-professionals/> y específicamente <https://www.dincat.cat/altaveudincat/>

---

## Recomendaciones para discapacidad visual

---

En el caso de las personas con discapacidad visual, baja visión o ceguera, nos podemos preguntar si se dan aspectos diferentes o dificultades añadidas por su diversidad sensorial.

¿Podemos tener problemas de adaptación al confinamiento?

- La discapacidad visual puede ocasionar limitaciones o dificultades en la relación con objetos, espacios o personas en determinadas tareas o acciones de la vida diaria, pero el hogar, el lugar donde vivimos, es donde se da el mayor control del entorno y donde la visión pierde el carácter primordial que tiene en la interacción en espacios exteriores o desconocidos. De hecho, cuando se dan pérdidas de visión sobrevenidas, la reacción psicológica y conductual es “confinarse” en casa, donde uno se siente seguro y confiado. Por ello, podríamos concluir que la vivencia de confinamiento por la cuarentena de la COVID-19 no conlleva mayores dificultades para las personas con discapacidad visual.

¿Qué dificultades podemos tener?

- Las salidas al exterior para comprar o realizar otras tareas necesarias son difíciles al tener que mantener la distancia social de un metro o dos. Al precisar el tacto para reconocer el entorno, no se puede saber a qué distancia están las personas si no están al lado.

¿Qué soluciones tenemos ante estas dificultades?

- Realizar las compras necesarias *online*. Hay varios supermercados que ofrecen este tipo de servicio.
- Si es necesario salir a comprar, ir acompañados/as, llevando siempre el certificado de discapacidad por si nos lo requieren en algún momento. De esta manera, con la ayuda del acompañante, podemos respetar la distancia de seguridad para evitar el contagio.
- En muchos barrios hay grupos de voluntariado que se han formado para ayudar en el abastecimiento: hacen la compra y la llevan a casa.
- Apoyarse en familia, amigos y entidades sociales a las que ya estamos vinculados/as, que con sus profesionales especializados nos pueden ofrecer intervenciones psicológicas puntuales u acompañamiento emocional.

¿Qué pasa cuando el grado de dependencia es alto y necesitamos soporte en casa?

- Personas con grados de dependencia y que viven solas, que normalmente reciben asistencia de trabajadores familiares, sociales y voluntarios pueden estar viendo mermadas estas ayudas diarias por la prevención del contacto social. Aunque han sufrido modificaciones, estos servicios se siguen llevando a cabo por las entidades habituales y, si se dan alteraciones, debemos buscar las soluciones oportunas para el momento a través de estas entidades.

¿Después del confinamiento, desaparecerán estas limitaciones?

- Cuando acabe el confinamiento, aún con medidas de distancia social y menor contacto con el entorno, las limitaciones propias de la discapacidad visual pueden mantenerse ya que la distancia recomendada entre las personas continua dificultando la interacción con el entorno.

Páginas web recomendadas:

- ONCE: <https://www.once.es/>
- Asociación Discapacitats Visuals Catalunya: <https://www.b1b2b3.org/es/>

---

### Recomendaciones para discapacidad auditiva

---

Al igual que las personas con discapacidad visual, las limitaciones de las personas sordas o con audición residual derivan de su limitación sensorial y la comunicación/información que pueden tener con su entorno.

¿Qué dificultades podemos tener y qué soluciones tenemos?

- Algunas personas sordas tienen dificultades de comunicación con las personas que llevan mascarilla. Por ello recomendamos llevar móvil y/o libreta y bolígrafo y comunicarse por escrito a través de la pantalla del móvil o del papel.

¿Cómo afecta la comunicación mediante la lengua de signos?

- Las personas que precisan de lengua de signos para comunicarse, se tocan la propia cara cuando signan. Esto va en contra de los protocolos de prevención, así que recomendamos hacer el esfuerzo consciente de evitarlo. Las configuraciones de los signos se pueden mantener entendibles sin realizar contactos con el rostro.

¿Cómo podemos acceder a la información sobre la COVID-19?

- Algunas personas sordas tienen dificultades para acceder a las informaciones que no están en formatos accesibles. Muchos canales de información oficiales han tardado en utilizar subtítulos e interpretación en lengua de signos. Así que puede haber un importante grado de desinformación y confusión. Recomendamos acceder a las webs de las asociaciones de referencia y de los portales de noticias en lengua de signos. En estos sitios, se han colgado de manera fidedigna las noticias y recomendaciones respecto a la COVID-19 en formatos adaptados para el perfil de sus asociados.

El teléfono de información 061 ha creado recientemente un servicio de atención en lengua de signos: <https://bit.ly/2V4tfW7>. Para su uso se necesitarán las APPs Telegram y Lifesize en el móvil. En la página web indicada se ofrecen las instrucciones de uso.

Páginas web recomendadas:

AUDITIU - FESOCA

- <http://www.fesoca.org/es/>
- <https://www.webvisual.tv/ca/actualitat/>

SERVICIO DE VIDEOINTERPRETACIÓN SVISUAL

- [www.svisual.org](http://www.svisual.org)

---

### Recomendaciones en discapacidad combinada auditiva y visual

---

La sordoceguera es una discapacidad sensorial doble que implica dificultades en el acceso a la comunicación y a la información, entre otros.

Muchas personas con sordoceguera utilizan sistemas de comunicación basados en el tacto en las manos, como por ejemplo la lengua de signos apoyada u otros sistemas alfabéticos. No podemos aislar a estas personas que necesitan comunicarse con las personas de su entorno, conocer la situación y cómo prevenirla. En estos casos recomendamos asumir unas medidas de prevención estrictas y extremar la higiene junto con el uso riguroso de guantes y mascarilla y mantener esta vía de comunicación.

Páginas web recomendadas:

SORDOCEGUERA

- APSOCECAT: <https://www.apsocecat.org/noticies/apsocecat-suneix-a-les-mesures-publicques-de-prevencio-sanitaria/>

---

### Recomendaciones para discapacidad física

---

En este tipo de discapacidad debemos tener en cuenta que, además de haber diferentes grados de dependencia funcional, el grado más severo suele incluir una o más de las discapacidades antes abordadas. Por ello os recomendamos que, en caso de pluridiscapacidad, se tenga en cuenta el conjunto de recomendaciones que se da en esta guía.

¿Es necesario mantener las rutinas diarias?

- Es necesario tener una rutina diaria y estar activos.

- Siempre adecuado al grado de discapacidad.

#### ¿Cómo lo podemos hacer?

- Establecer horarios, aunque sean flexibles, para mantener nuestro físico, salud mental y el núcleo familiar (horarios de comida, horas de descanso, espacios para actividades, etc.). En estos horarios, han de figurar espacios compartidos en familia y espacios individuales, donde podamos disfrutar de las actividades que nos gratifican.
- Si tenemos un espacio exterior, balcón o jardín, salir al exterior cada día, para liberarnos de la sensación de aislamiento y tomar el aire, si éstos son accesibles. Si no, asomarse a una ventana varias veces al día.
- Tomar medidas de protección e higiene recomendadas en cada momento, teniendo en cuenta que algunas discapacidades físicas comportan vulnerabilidad frente a las infecciones. Siempre respetando la autonomía personal, sin aumentar la sobreprotección.

#### ¿Cómo podemos gestionar las necesidades de asistencia personal?

- Si se precisa atención continuada, repartirla entre los miembros del hogar en turnos, para evitar la sobrecarga de un solo cuidador/a.
- Si hay limitación de movimiento físico, realizar cambios posturales para evitar llagas.
- Realizar ejercicio físico adaptado, si se precisa con ayuda, siempre bajo la recomendación de los fisioterapeutas habituales.
- Mantener una comunicación fluida, aunque sea mediante métodos de comunicación alternativos, para evitar el aislamiento en el hogar,

#### ¿Cómo podemos evitar el aislamiento?

- Podemos mantener el contacto con el exterior a través de las nuevas tecnologías, ya sea para contactar con referentes de los centros, escuelas o lugares de formación o trabajo donde se realiza la actividad diaria, como para contactar con amigos y familia.

#### ¿Tenemos que estar informados en todo momento de la situación de la COVID-19?

- Tenemos que estar informados de la situación y de las novedades evitando que sea una información continuada que nos angustie y no permita disminuir el nivel de activación en alerta emocional.

#### ¿Qué tenemos que hacer en caso de pérdida de un familiar?

- Sobreproteger no ayuda. Notificar en cada momento como está el familiar y cuál es la situación de riesgo.



¿Y en caso de un grado de discapacidad severa?

- Si creemos que su capacidad de comprensión no le permitirá entenderlo, hemos de adaptar la comunicación. Una vez comunicado, animarlo a expresar sus emociones, ya sea verbalmente o mediante SAAC u otras herramientas comunicativas: dibujos, etc.

Páginas web recomendadas:

- Instituto Guttman: <https://siidon.guttmann.com/es/siidon/covid-19>
- Ecom: <https://www.ecom.cat/es/actualidad/noticias/ecom-y-dincat-piden-mas-proteccion-para-las-persones-con-discapacidad-y-mas>
- COCEMFE <https://www.cocemfe.es/coronavirus/>

---

### Recomendaciones para discapacidad orgánica

---

Algunas personas con discapacidad orgánica, ya viven un confinamiento continuo por motivos médicos y/o físicos. Por tanto, esta es una dificultad crónica para algunas personas.

Estos trastornos que conllevan, lamentablemente, invisibilidad social, confinan a muchas personas que, aparentemente, parecen no tener ninguna dificultad.

Aunque el confinamiento para ellas sería similar al del resto de la población sin ningún tipo de dificultad añadida, hay algunos puntos que merecen ser tenidos en cuenta.

¿Hay más riesgo de infecciones que en otras personas?

- En algunos casos, sí. Esto es debido a las vulnerabilidades médicas que implican las enfermedades orgánicas crónicas. En este sentido, estas personas son vulnerables y por ellos se ha de ser cuidadoso en las medidas de protección indicadas para prevenir el contagio de la COVID-19.

¿Se ha de mantener el mismo nivel de actividad durante el confinamiento?

- Para preservar el bienestar personal y emocional recomendamos establecer una rutina, respetando horarios de sueño y alimentación habituales, incorporando algunos espacios de inactividad, con otros de actividades, tanto físicas como de ocio que resulten motivadoras. Sobre todo, es importante mantener los tratamientos iniciados para las dificultades de salud crónicas, ya sean médicos, fisioterapéuticos, etc.

¿Cómo en otras discapacidades, podemos salir a la calle?

- En el confinamiento, lo que se está pidiendo es que evitemos salir. Si es necesario, por motivos médicos de inactividad o por necesidades esenciales, se aprovecharán

los momentos en los que los establecimientos estén más vacíos y siempre protegidos con guantes, mascarilla y llevando desinfectante, por si lo necesitamos. Hemos de proteger a los demás y también a nosotros mismos.

- También llevaremos siempre la tarjeta o el certificado de discapacidad, por si lo requirieran o lo necesitáramos en algún momento.

¿Es importante cuidar la salud mental en estos momentos de confinamiento?

- Sí, es imprescindible mantener un equilibrio emocional ya que las molestias crónicas derivadas de las enfermedades orgánicas empeoran en situaciones de tristeza y ansiedad, entre otras manifestaciones.
- Se puede acceder a recursos psicológicos gratuitos en plataformas on-line y el COPC ha puesto al servicio de la ciudadanía teléfonos de asesoramiento psicológico: 649 756 713 (de 9 a 20 h, incluso en fin de semana).
- Para acceder al servicio de asesoramiento psicológico telemático para personas con sordera, una persona cercana a la que requiera el servicio puede contactar directamente al teléfono de asesoramiento psicológico (649 756 713) en el horario establecido (de 17 a 19 h, incluso en fin de semana), donde se darán las indicaciones necesarias para realizar una videollamada.

Páginas web recomendadas:

- FEDER: <https://enfermedades-raras.org/index.php/feder-cataluna>

---

**La situación del COVID-19, nos vuelve a mostrar las dificultades a las que ya se vienen enfrentando las personas con discapacidad/diversidad funcional y sus familias. Nuevamente es necesario dar visibilidad a esta situación, para que este colectivo sea objeto de atención con medidas y políticas para la mejora de su calidad de vida, y no solo en circunstancias excepcionales como las que vive la sociedad toda.**

---

Abril de 2020  
Grupo de Trabajo Psicología y Discapacidad  
de la Sección de Psicología de la Intervención Social  
Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya