

Centro Regional del Westside

Información sobre el COVID-19 para las familias y personas



¿Qué es el COVID-19?

- El COVID-19, también conocido como Coronavirus, es un virus que se transmite fácilmente por medio de contacto cercano con una persona infectada.
- Los síntomas son:
 - Fiebre
 - Tos
 - Dificultad para respirar
- Se sabe que algunas personas tienen mayor riesgo de contraer el COVID-19 que otras:
 - Personas mayores de 65 años.
 - Personas que viven en hogares de ancianos o centros de atención a largo plazo.

COVID-19: Otras personas que son de alto riesgo

- Personas con enfermedad pulmonar crónica o asma moderada a severa.
- Las personas que tienen enfermedades del corazón con complicaciones.
- Personas inmunocomprometidas, incluido el tratamiento del cáncer.
- Las personas de cualquier edad con obesidad severa (índice de masa corporal [(BM] I) ≥ 40) o ciertas condiciones médicas subyacentes, particularmente si no están bien controladas, como las que tienen diabetes, insuficiencia renal o enfermedad hepática también podrían estar en riesgo.
- Las personas que están embarazadas deben ser supervisadas ya que se sabe que están en riesgo de sufrir una enfermedad viral grave, sin embargo, hasta la fecha, los datos sobre COVID-19 no han mostrado un mayor riesgo.
- **Muchas condiciones pueden hacer que una persona esté inmunocomprometida**, incluido el tratamiento del cáncer, el trasplante de médula ósea u órganos, deficiencias inmunes, VIH o SIDA mal controlados y el uso prolongado de corticosteroides y otros medicamentos inmuno debilitantes.

Como protegernos de COVID-19

Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas. Si cree que tiene síntomas de COVID-19, no vaya al hospital. En cambio, llame a su proveedor de atención médica. Si tiene dificultades para respirar, marque al 911.

Lo que debe hacer para mantenerse saludable: **¡Lávese las manos con frecuencia!**

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar, o haber estado en un lugar público.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.
- Evite tocar superficies de uso común en lugares públicos: Botones de elevadores, manijas de puertas, pasamanos, apretones de manos con personas, etc. Use un pañuelo de papel, una toalla de papel o la manga para cubrirse la mano o el dedo si debe tocar algo.
- Lávese las manos después de tocar superficies en lugares públicos.
- Siempre evite tocarse la cara, nariz, ojos, etc.

Como protegernos del COVID-19: Continuación

- **Limpie y desinfecte su hogar para eliminar gérmenes:** Realice la limpieza de rutina de superficies que se tocan con frecuencia (por ejemplo: mesas, picaportes de puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, baños, llaves, fregaderos y teléfonos celulares)
- **Evite las multitudes, especialmente los espacios con poca circulación de aire.** Su riesgo de exposición a virus respiratorios como COVID-19 puede aumentar en entornos cerrados y con poca circulación de aire, si hay personas en la multitud que están enfermas.
- **Evite todos los viajes no esenciales,** incluidos los viajes en avión, y especialmente evite ir en cruceros.

Enlace al documento COVID-19 en lenguaje sencillo creado por autogestores y el Consejo Estatal de Discapacidades del Desarrollo:

<https://scdd.ca.gov/wp-content/uploads/sites/33/2020/03/2020-3-13-Eng-COVID-19.pdf>

Orden “Quédate en casa”

El Estado de California implementó una orden de “Quédate en Casa” que requiere que los ciudadanos permanezcan en sus hogares, excepto para actividades comerciales esenciales que son:

- Gasolineras.
- Farmacias.
- Alimentos: Supermercados, mercados de agricultores, bancos de alimentos, tiendas de conveniencia, restaurantes de comida para llevar.
- Bancos.
- Lavanderías automáticas y servicios de lavandería.
- Las funciones esenciales del gobierno estatal y local también permanecerán abiertas, incluidas las fuerzas del orden y las oficinas que brindan programas y servicios gubernamentales.

Orden “Quédate en Casa”: Continuación

Las actividades grupales están restringidas por la orden “Quédate en Casa”

Las personas deben limitar la interacción con personas que no residen en su hogar.

Si está en la comunidad caminando o en la tienda de comestibles, asegúrese de pararse al menos a 6 pies de distancia de cualquier persona que no viva en su hogar. Siempre tosa o estornude en la manga o un pañuelo.

Todas las reuniones públicas y privadas de cualquier tamaño se suspendieron en este momento.

- El Condado de Los Angeles y la Autoridad de Recreación y Conservación de las Montañas cerraron todos los parques, playas, senderos para caminatas y estacionamientos debido al COVID-19.

Información para las familias del Westside

- Debido a que el **WRC es una institución de servicios esenciales**, permanecemos abiertos y estamos trabajando para ser lo más flexibles posible. Sin embargo, nuestro trabajo para apoyarlo a usted y su familia será principalmente remoto. Esto significa que nuestras oficinas de WRC no están abiertas a la comunidad en este momento, sin embargo, el personal del WRC está trabajando y estará disponible para ayudarlo a usted y a su familia.
- **Estamos disponibles en nuestro horario normal de trabajo de 08:30 a. m. a 05:30 p. m. de lunes a viernes y puede llamarnos y enviarnos un correo electrónico para recibir ayuda y asistencia.**
- Nuestra área de recepción física está cerrada, pero configuramos un número de **recepción remota** para que llame en caso de que tenga preguntas, o, si no está seguro de que necesita, háganos. **El número de teléfono es 310-258-4001.**

Centro de Recursos y Empoderamiento Familiar

También puede comunicarse con el Centro de Recursos y Empoderamiento Familiar de Westside (WFREC) con cualquier pregunta o inquietud, así como solicitar asistencia para acceder a los recursos de la comunidad. Todo el personal de WFREC habla inglés y español.

Correo electrónico: westsidefrec@gmail.com

Teléfono de la oficina: 310-258-4063

- WFREC está en proceso de mover sus grupos de apoyo a un formato virtual. **Consulte las actualizaciones de los sitios web y redes sociales del WRC y WFREC.**

Departamento de Psicología y Admisión del WRC durante el COVID-19

Departamento de Admisión durante el cierre del WRC:

- Todavía se aceptan solicitudes de admisión y registros o documentos de respaldo relevantes. Enviar su solicitud por correo electrónico es el mejor método.
Para menores de 0-3, correo electrónico: intakeunderage3@westsiderc.org; de 3 y más de edad, correo electrónico: Intakeover3@westsiderc.org
- **El personal de admisión trabaja de forma remota de lunes a viernes de 09:00 a. m. a 05:00 p. m.** Los asesores de admisión realizan citas de admisión y la mayoría de las evaluaciones por teléfono o videoconferencia.

Evaluaciones Psicológicas:

- Los psicólogos se han puesto a disposición para comenzar las evaluaciones por medio de Zoom y teléfono, sin embargo, la mayoría de las evaluaciones deberán completarse en persona cuando se vuelva a abrir el WRC.

Departamento de Psicología y Admisión del WRC durante el COVID-19

Evaluaciones psicológicas continuas:

Para individuos que ya están siendo atendidos por WRC:

- Los formularios de reevaluación (por ejemplo, Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI, por sus siglas en inglés), transición a un nuevo trabajo o programa, etc.) se están completando caso por caso, dando prioridad a los formularios para necesidades inmediatas.
- El psicólogo del personal del WRC todavía está completando formularios para personas atendidas por el WRC (por ejemplo, derivación de Terapia de Comportamiento Aplicado (ABA, por sus siglas en inglés) excusa del servicio de jurado). Las llamadas de Zoom se utilizan para formularios que requieren una cita (por ejemplo, formulario SSA-787, formulario N-648, tarjeta TAP, Servicios de Apoyo en el Hogar (IHSS, por sus siglas en inglés) custodios, etc.). Hable con su Coordinador de Servicios para obtener más información.

Servicios durante "Quédate en Casa"

El Centro Regional del Westside se compromete a garantizar que continúe recibiendo servicios durante la orden de "Quédate en Casa".

- Puede continuar teniendo sus reuniones de Plan de Programa Individual (IPP, por sus siglas en inglés) y el Plan de Servicio Familiar Individualizado (IFSP, por sus siglas en inglés) durante este tiempo. Si necesita solicitar una nueva reunión de IPP o IFSP, comuníquese con su Coordinador de Servicios. **Su Coordinador de Servicios puede reunirse con usted por teléfono o por videoconferencia.**
- **Los proveedores de servicios distribuidos del Centro Regional de Westside están trabajando** durante la orden de "Quédate en Casa" para atender sus necesidades de apoyo, lo mejor que puedan.
- Si necesita servicios nuevos o diferentes, su Coordinador de Servicios puede ayudarlo.

Servicios durante Quédate en Casa: Servicios Virtuales

- Muchos proveedores de servicios actualmente brindan servicios de manera virtual. Esto significa que pueden brindar asistencia por medio de la tecnología de videoconferencia y por teléfono. Todas las plataformas que se mencionan a continuación le permiten crear cuentas de forma gratuita y funcionarán en su computadora, dispositivo móvil o tableta.

Algunas plataformas virtuales incluyen:

- Zoom (no se requiere cuenta)
- Google Hangouts (requiere crear una cuenta de gmail)
- Face Time (solo para usuarios apple)
- Google Duo (se puede descargar en la App Store)
- Skype (debe crear una cuenta de Skype)

■ **Si continúa necesitando asistencia y servicios en persona en este momento, comuníquese con su Coordinador de Servicios.**

¿No tienes un teléfono celular? Visite este enlace para obtener información sobre cómo obtener un teléfono gratuito del gobierno: <https://www.cpuc.ca.gov/lifeline/>

Otras actividades y recursos del Centro Regional del Westside

- Todas las capacitaciones y reuniones regulares programadas en persona se cancelaron y pospusieron debido a COVID-19. Debido a la orden “Quédate en Casa” que cambia constantemente, no podemos confirmar cuándo se van a comenzar de nuevo las actividades en persona. **Por favor, visite nuestro sitio web, cuentas de Facebook e Instagram regularmente para obtener las últimas actualizaciones sobre capacitaciones, eventos, recursos y operaciones durante la orden “Quédate en Casa”.**
- El Centro Regional del Westside trabaja para organizar reuniones virtuales y actividades de capacitación. A medida que se programen los eventos de capacitación, se publicarán en nuestro sitio web y en las redes sociales.
- El Centro de Empoderamiento y Recursos Familiares de Westside también está trabajando para mover sus reuniones de grupos de apoyo en línea.

Educación Especial durante COVID-19

Tenga en cuenta que a partir del 23 de marzo del 2020, el Departamento de Educación de California (CDE, por sus siglas en inglés) publicó la siguiente información sobre los derechos de educación especial durante el cierre de las escuelas por COVID-19. Haga clic [aquí](#) para obtener las últimas actualizaciones.

- La Ley de Educación para Individuos con Discapacidades (IDEA, por sus siglas en inglés) no se ha suspendido en este momento.
- Los servicios deben ofrecerse en persona, por teléfono o mediante aprendizaje a distancia (teleterapia, teléfono o video).
- Los cursos se pueden realizar en pequeños grupos para estudiantes con “necesidades de apoyo extensivas” cuando sea adecuado o por teléfono o video.
- Los Plan Educativo Individualizado (IEP, por sus siglas en inglés) y los plazos no se suspendieron y los distritos deben continuar teniendo estos por medio de tecnología distante u otros medios que cumplan con la orden del Gobernador de “Quédate en Casa” o el distanciamiento social.
- Educación compensatoria: Una vez que se abran las escuelas, los distritos deben evaluar si un estudiante sufrió regresión y convocar reuniones del equipo del IEP para abordarlo.
- Los plazos de debido proceso se extienden en "circunstancias especiales" y el plazo de 60 días se comenzaran de nuevo una vez que se levante el pedido.

Crear un Plan Personal de Emergencia

- Para las personas y familias que no pueden estar físicamente juntas en este momento debido a las pautas de distancia social, restricciones de visitas, etc., es muy importante tener un plan de emergencia personal.
- Un plan de emergencia personal incluye la información que un trabajador del hospital, un paramédico u otro profesional que lo ayude a usted o a su familiar, necesitaría saber para brindar apoyo en caso de hospitalización.
 - La Agencia de Salud y Servicios Humanos de California creó una plantilla de plan de emergencia personal. Se puede descargar aquí: <https://www.chhs.ca.gov/wp-content/uploads/2019/10/Personal-Emergency-Plan-DAS-SPANISH-Reader.pdf>

Por Favor No Realice Visitas por el Momento.

- Si su ser querido vive en un hogar residencial con licencia, es muy importante que no lo visite en este momento.
 - Los familiares, amigos y otros visitantes no pueden ingresar a las instalaciones autorizadas como lo [indica](#) el Departamento de Servicios del Desarrollo hasta nuevo aviso.
 - Las visitas a hogares con licencia actualmente están limitadas a personas que necesitan ingresar, para ayudar a mantener y proteger la salud y la seguridad de su ser querido y de otras personas que viven en los hogares.
- Todo el personal del proveedor con licencia y el personal de Servicios de Apoyo para la Vida (SLS, por sus siglas en inglés) recibieron mascarillas N-95 y recibieron información y capacitación sobre cómo mantener a su ser querido a salvo durante COVID-19
 - Aunque el Estado no ha emitido una orden al respecto, es muy importante que tampoco entre en apartamentos o casas que sus seres queridos comparten con sus compañeros de cuarto para ayudar a evitar la propagación de COVID-19.

Actividades para Ayudar a Mantener el ánimo

Es más importante que nunca practicar lo que se conoce como "autocuidado". No olvides participar en actividades diarias que te ayuden a sentir un control más positivo sobre tu estado mental y físico.

Tipos de autocuidado:

- Físico: Dormir, estirarse, salir a caminar, comer alimentos saludables, hacer ejercicio y descansar.
- Emocional: Manejo del estrés, madurez emocional, perdón, compasión y amabilidad.
- Social: Establecer límites, manténgase conectado por medio de llamadas telefónicas y chats de video, pidiendo ayuda y redes sociales positivas.
- Privado: Tiempo a solas, meditación y escribir un diario.

Una nota rápida sobre la compra de comestibles durante COVID-19:

- Muchas tiendas de comestibles ofrecen horarios especiales de compras para personas mayores (de 65 años o más), así como para personas con discapacidades. A partir de 04/01/20, el WRC compiló una lista de las diferentes horas de compra, que se puede encontrar en el siguiente enlace. Para confirmar si sus tiendas locales están ofreciendo estos horarios, llame directamente a la ubicación en su área. Haga clic [aquí](#) para ver la lista.

Recuerde: La información sobre el virus y la orientación sobre cómo responder a él está en constante cambio. Se sugiere que las familias verifiquen regularmente la información publicada por **fuentes oficiales** como:

- [LA County Department of Public Health](#) , [The Department of Developmental Services](#), [The California State Department of Public Health](#), [The Centers for Disease Control \(CDC\)](#), [The CA Department of Education](#) y todas las demás agencias que gestionan la situación COVID-19.

Permanezca Informado

Página Informativa sobre CoVID-19 del Centro Regional del Westside:

<https://westsiderc.org/helpful-resources-for-individuals-families-vendors-service-providers/>

Calendario de Eventos del Centro Regional del Westside:

<https://westsiderc.org/training-and-events/>

Página de Recursos del Centro Regional del Westside:

<https://westsiderc.org/resources-3/>

Conéctate con nosotros en nuestras redes sociales:



Facebook : <https://www.facebook.com/westsideregionalcenter/>



Instagram: <https://www.instagram.com/westsideregionalcenter/>



Youtube:

https://www.youtube.com/channel/UClICRuulosO8EsNTWCBwK1A?view_as=subscriber

¡GRACIAS!

Si desea que le enviemos una copia de estas diapositivas directamente,
envíe un correo electrónico
traininginfo@westsiderc.org

