

# USANDO MASCARILLAS: Enseñándole a Personas con Discapacidades de Desarrollo a Tolerar una Nueva Normalidad *Temporal*

**Meg Stone-Heaberlin, PsyD**  
**Licenciada en Psicología Clínica**

División de Pediatría de Desarrollo y  
Comportamiento  
Cincinnati Children's Hospital Medical Center



# Usando Mascarillas – ¿Por Qué?

El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control o CDC en inglés) recomienda:

- Usar una **mascarilla de tela** para ralentizar la propagación del virus, especialmente de aquellas personas que son “Asintomáticos”
- En sitios públicos donde el distanciamiento social es difícil
  - Supermercados, farmacias, algunos lugares médicos, etc.
- Las mascarillas quirúrgicas o respiradores N-95 **no** son recomendados para el uso comunitario

[www.coronavirus.gov](http://www.coronavirus.gov)

# Usando Mascarillas – ¿Quién?

- Los niños y adultos en sitios públicos donde el distanciamiento social es difícil de practicar.
- La tela cubriendo la cara **no** debe colocarse en:
  - Niños menores de 2 años
  - Cualquier persona que tenga problemas respiratorios
  - Cualquier persona que esté inconsciente, discapacitado o que no pueda quitarse la mascarilla sin asistencia

[www.coronavirus.gov](http://www.coronavirus.gov)

# Usando Mascarillas – ¿Cómo?

- **Lávese las manos** y tenga cuidado de no tocar sus ojos, nariz o boca
- Mascarilla de tela debe:
  - Ajustarse de manera firme pero cómoda contra los lados de la cara
  - Asegurarse a las orejas con algún tipo de lazo
  - Incluir varias capas de tela
  - Permitir respirar sin restricción
- Las mascarillas deben ser lavados rutinariamente en su lavadora, dependiendo de cuán frecuente lo usa la mascarilla.

[www.coronavirus.gov](http://www.coronavirus.gov)

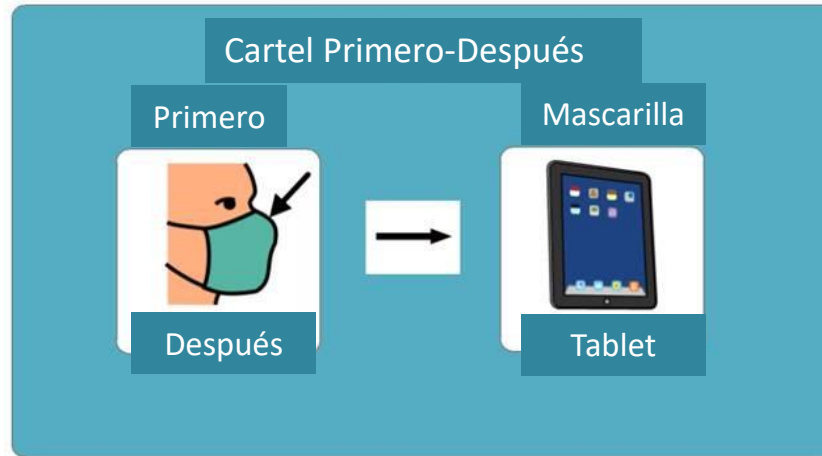


Asegúrese que la mascarilla cubra su nariz y boca.

# Personas con Discapacidades de Desarrollo

A las personas con discapacidades de desarrollo también se le pedirán que usen mascarillas. **El uso de mascarillas es una nueva habilidad.**

- Use una **narrativa social** u otros **apoyos visuales**.



- Use a los padres u otros hermanos para que **modelen** cómo usar mascarillas.

# Personas con Discapacidades de Desarrollo

- Use un **temporizador visual**. Use **reforzamiento**.
- Introduzca en pequeños pasos el uso de la mascarilla **en su hogar y durante varios días**.
  - Que la mascarilla toque su cara
  - Que lo use por 10 segundos, después 30 segundos
  - Que lo use por 1 minuto, después 2 minutos y así sucesivamente



**Visual Timer** ⓘ  
INFIX SERVICES PVT LTD  
★★★★☆ 4.7 (41 Ratings)  
Free - Offers In-App Purchases



[www.TimeTimer.com](http://www.TimeTimer.com)



**Visual Countdown Timer** ⓘ  
Fun visual countdown timer  
Fehners Software LLP  
★★★★☆ 4.6 (124 Ratings)  
Free - Offers In-App Purchases

# Personas con Discapacidades de Desarrollo

Cuando es hora de salir:

- Establezca la expectativa.
- Ofrezca **elogios** e incluso refuerzos cuando sea necesario.
- Ejemplos:
  - Johnny puede mirar mi teléfono mientras use su mascarilla.
  - En el supermercado, Sara recibirá una etiqueta, o sticker, cada 2 minutos si mantiene su mascarilla puesta.



# Personas con Discapacidades de Desarrollo

- Haga lo mejor que pueda. ¡Esto es temporal!
- La Psicología de Desarrollo y Comportamiento está ofreciendo consultas en Telesalud para pacientes nuevos y actuales en Ohio, Kentucky e Indiana (513-636-8107).
- ¿Necesita más recursos [DDBPFamilySupport@cchmc.org](mailto:DDBPFamilySupport@cchmc.org)
- Nuestra narrativa social “Usando una Mascarilla” está disponible en las páginas de Facebook de *The Kelly O’Leary Center* y *UC UCEDD*. También nos puede escribir por correo electrónico para recibir una copia.