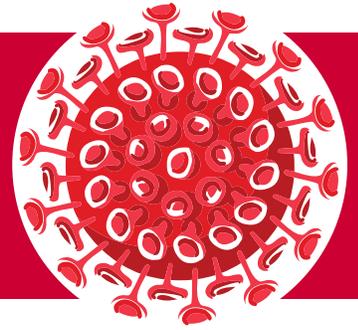


CÓMO AYUDAR A ADULTOS CON DISCAPACIDADES INTELECTUALES Y DEL DESARROLLO A SENTIRSE CÓMODOS AL USAR UNA MASCARILLA FACIAL



Las mascarillas faciales son una defensa esencial y necesaria para prevenir la propagación de la COVID-19. Es posible que algunos adultos con discapacidades intelectuales y del desarrollo no comprendan por qué ellos y otras personas necesitan usarlas, o pueden tener miedo, ansiedad o presentar desafíos sensoriales que afectan el uso de la mascarilla. Este recurso proporciona estrategias que los asistentes pueden utilizar para ayudar a los adultos con discapacidades intelectuales y del desarrollo a sentirse más cómodos al usar una mascarilla facial.

AYÚDELOS A ENCONTRAR LA MASCARILLA FACIAL QUE MEJOR SE ADAPTE A ELLOS

Hay muchos tipos diferentes de mascarillas. Ayúdelos a maximizar su comodidad al encontrar qué tipo de mascarilla es ideal para ellos. Los asistentes deben tener en cuenta los desafíos sensoriales, como la sensibilidad al tacto y la textura, al ayudarlos a seleccionar una mascarilla.

Mascarillas quirúrgicas

- Mascarillas faciales planas con lazos para las orejas y una cubierta rectangular que se expande para ajustarse alrededor de la nariz y la boca.
- Desechables después del primer uso.

Mascarillas de tela

- Se pueden confeccionar en casa con diseños personalizados o comprarlas con el diseño que la persona elija.
- Se pueden lavar y volver a utilizar.
- Pueden tener lazos para las orejas, lazos para atar detrás de la cabeza o pueden ser cuellos tipo polaina.

Mascarillas faciales con ventanas para personas sordas o con problemas de audición

- Mascarilla de tela con una ventana de plástico transparente que cubre la boca.



Mascarillas quirúrgicas



Mascarillas de tela



Mascarillas de tela con ventana

CONSEJOS PARA QUE LAS MASCARILLAS SEAN MÁS CÓMODAS:

- Las mascarillas de tela hechas de fibras naturales como el algodón son más suaves para pieles sensibles.
- Considere usar una mascarilla que se ate alrededor de la cabeza si los lazos para las orejas le irritan la piel.
- Si usa una mascarilla con lazos para las orejas, intente coser botones en el costado de una diadema para la cabeza o de un sombrero para sujetarla.
- Pruebe usar un cuello tipo polaina que cubra la nariz, la boca y el cuello como una bufanda sin lazos para las orejas ni lazos para atar detrás de la cabeza.
- Para aquellos que usan anteojos, asegúrese de limpiarlos a diario y de ajustarlos bien a la nariz y las mejillas para evitar que se empañen.
- Pegar el borde con cinta o colocar un pañuelo debajo puede lograr que se ajuste mejor.

En estos artículos se pueden encontrar más consejos sobre cómo hacer que las mascarillas sean más cómodas y accesibles:

- *Face masks hurting your ears? These easy solutions can help* [¿Le lastiman las orejas las mascarillas? Estas sencillas soluciones pueden ayudar] (Today): <https://www.today.com/style/how-make-face-mask-more-comfortable-ears-t180954>
- *4 Essential Face Mask Hacks You Need to Know if You Wear Glasses* [4 trucos esenciales que debe saber si usa anteojos] (Better Homes & Gardens): <https://www.bhg.com/news/face-mask-glasses-hacks/>
- *For the deaf or hard of hearing, face masks pose new challenge* [Para las personas sordas o con problemas de audición, las mascarillas faciales representan un nuevo desafío] (CNN): <https://www.cnn.com/2020/04/02/opinions/deaf-hard-of-hearing-face-masks-brooks/index.html>



AYUDE A LAS PERSONAS A ACOSTUMBRARSE A LAS MASCARILLAS

Nos volvemos menos sensibles a ciertos desencadenantes de ansiedad al controlar cuándo y cómo detectarlos.

La desensibilización es un método para ayudar con la ansiedad o la incomodidad en un lugar, actividad u objeto determinado. Por ejemplo: ir al médico, subirse a una rueda de la fortuna, cortarse el cabello, o incluso usar una mascarilla.

Cuando un evento o elemento estresante hace que alguien se sienta ansioso, los asistentes pueden ayudar a la persona a familiarizarse gradualmente o “acostumbrarse” muy lentamente, a la vez que se mantiene la comodidad y el control. Puede resultar incómodo o estresante usar una mascarilla, por lo que reducir la ansiedad mediante la desensibilización puede ayudar a algunas personas a sentirse más cómodas.

La página 3 contiene los **pasos que los asistentes pueden seguir para ayudar a las personas con discapacidades del desarrollo a acostumbrarse a las mascarillas faciales.**

Pasos que los asistentes pueden seguir para ayudar a las personas a acostumbrarse a las mascarillas faciales

1 Proporcione información para reducir la incertidumbre:

- Ayude a las personas a comprender por qué es importante usar una mascarilla con ayudas visuales, historias sociales, historietas y otros recursos disponibles.
- Averigüe qué es lo más incómodo para ellos acerca de la mascarilla y hable al respecto.

1



2 Establezca la comodidad a distancia:

- Señale a otras personas que usan mascarilla, en videos, en imágenes.
- Incluya personas en las que la persona confía y a las que valora en la demostración.

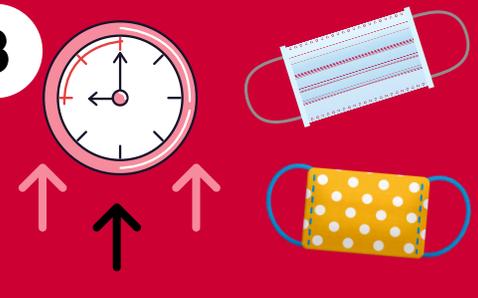
2



3 Aumente gradualmente la exposición:

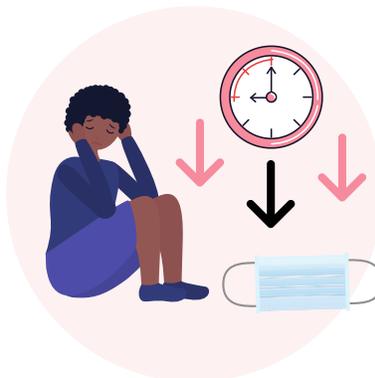
- Implemente el uso de la mascarilla en pequeños incrementos, cuando la persona esté tranquila y cómoda.
- Invite a la persona a usar un espejo para practicar cómo colocarse y quitarse la mascarilla correctamente.
- Aumente el tiempo dedicado a mostrar o usar la mascarilla utilizando períodos de tiempo concretos para guiar cuánto tiempo debe usarla (por ejemplo: el tiempo que se tarda en ir al correo, en caminar alrededor de la cuadra, en hacerse una taza de café, mientras prepara el desayuno, escucha una canción o durante un episodio de su programa favorito).

3



En cada paso, mantenga la comodidad:

- Practique cuando la persona está tranquila.
- Ayude a la persona a tener el control diseñando una mascarilla personalizada o estableciendo una señal para comunicarse cuando se sienta incómoda.
- Si hay signos de ansiedad, reduzca el tiempo que tiene colocada la mascarilla y desarrolle estrategias de relajación en cada paso. Practique con la persona cuando no se sienta estresada y proporcione indicaciones según sea necesario. Incluya videos o canciones en el ensayo que se puedan usar luego en momentos que se sienta ansiosa.



Si alguien se siente incómodo al ver a otras personas con mascarillas faciales, o se siente estresado por no poder reconocer a sus amigos, familiares o personal con mascarillas, los asistentes pueden hacer lo siguiente:

Valide emociones:

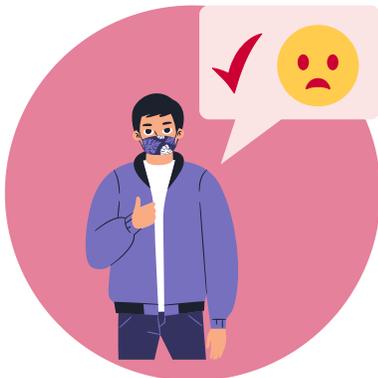
- Confirme que puede resultar incómodo usar una mascarilla y no ver el rostro de los demás.
- Distraiga a la persona hacia un tema menos estresante después de reconocer sus sentimientos.

Encuentre formas creativas de ayudar a reconocer al personal y a los amigos:

- Por ejemplo, identificarse por su nombre cuando ingresa a una habitación o agregar una gorra de béisbol favorita u otro accesorio a su apariencia que refleje su individualidad.

Ayude a la persona a desarrollar estrategias de relajación:

- Encuentre estrategias efectivas para distraerse de la causa de la ansiedad que ayuden a concentrarse en una actividad o comportamiento alternativos.
- Invítelos a participar en una actividad que combina la respiración profunda y contar si se sienten ansiosos.
- Coloque música relajante o una meditación guiada.



La preparación de este documento contó con el apoyo de NJ Department of Human Services, Division of Developmental Disabilities (Contrato n.º 04ME20C).
Junio de 2020

RUTGERS

Robert Wood Johnson
Medical School

The Boggs Center on Developmental Disabilities
Department of Pediatrics
Rutgers, The State University of New Jersey
Liberty Plaza, 335 George Street
New Brunswick, NJ 08901

rwjms.rutgers.edu/boggscenter
p. 732-235-9300
f. 732-235-9330

¿Busca una historia social para ayudar a alguien a quien asiste a sentirse cómodo al usar una mascarilla facial?

Conozca la historia de The Boggs Center's *Wearing a Mask: A COVID-19 Social Story for Adults with Intellectual and Developmental Disabilities* [Uso de la mascarilla facial: Una historia social de la COVID-19 para adultos con discapacidades intelectuales y del desarrollo]:

<http://rwjms.rutgers.edu/boggscenter/links/documents/FaceMaskSocialStoryAdultswIDD-SP-F.pdf>