



SPECIAL EDUCATION RESOURCE HUB: What Families & Students Need to Know this Year

I THINK MY CHILD MAY HAVE A DISABILITY

PAGE

2 A QUIÉN ACUDIR PARA PEDIR AYUDA

1. Tengo Preocupaciones Sobre El Desarrollo De Mi Hijo Menor De 3 Años. ¿A Quién Puedo Contactar Para Obtener Ayuda?
2. Tengo preocupaciones sobre el desarrollo de mi hijo de 3-5 años. ¿A quién puedo contactar para obtener ayuda?
3. Mi hijo tiene dificultades en la escuela. ¿Cómo puedo saber si necesita recursos de educación especial?

3 PRINCIPIANTE EN EDUCACIÓN ESPECIAL

4. Acaban de diagnosticarle una discapacidad a mi hijo. ¿Cuáles son los recursos disponibles para ayudarme a comprender lo que esto significa?

3 LOS DERECHOS DE SU HIJO

5. Mi hijo tiene una discapacidad diagnosticada. ¿Qué apoyo debo esperar de su escuela?

4 QUÉ ESPERAR ESTE AÑO ESCOLAR

6. ¿Qué tipo de apoyo puedo esperar de la escuela de mi hijo para el próximo año escolar, en vista de la COVID-19?

4 Brindar apoyo a su hijo y a su familia este año escolar

7. ¿Qué puedo preguntarle a mi escuela para asegurarme de que mi hijo esté recibiendo el apoyo que necesita en casa?
8. ¿Cómo puedo abogar por los servicios y apoyos para mí y para mi hijo en su escuela?
9. ¿A dónde debo ir si mi hijo y yo no estamos recibiendo el apoyo que necesitamos de mi escuela?
10. ¿Cómo puedo apoyar mejor a mi hijo en casa durante el aprendizaje a distancia?
11. ¿Qué puede hacer mi familia para lidiar con el estrés y lograr el bienestar durante estos tiempos?



SPECIAL EDUCATION RESOURCE HUB: What Families & Students Need to Know this Year

I THINK MY CHILD MAY HAVE A DISABILITY

A QUIÉN ACUDIR PARA PEDIR AYUDA

1

TENGO PREOCUPACIONES SOBRE EL DESARROLLO DE MI HIJO MENOR DE 3 AÑOS. ¿A QUIÉN PUEDO CONTACTAR PARA OBTENER AYUDA?

Es posible que usted, su familia o el médico de su hijo noten que se está desarrollando de manera diferente a otros niños. Esto puede ser estresante, pero existen recursos que pueden ayudarle. **Si tiene alguna inquietud, comuníquese con [Strong Start](#), el programa de intervención temprana del DC, llamando al (202) 727-3665.** Strong Start funciona a través de la OSSE y ofrece apoyos y servicios gratuitos a bebés y niños pequeños con discapacidades o retrasos en el desarrollo y a sus familias. Su equipo le explicará sus derechos, determinará si su hijo califica para los servicios de intervención temprana y le ayudará a ganar la confianza para utilizar los intereses del niño y los entornos de actividades diarias para fomentar el aprendizaje de su hijo. Esta [hoja de ruta de Strong Start](#) explica cada paso del proceso.

Algunos ejemplos de servicios disponibles son:

- Evaluaciones del desarrollo.
- Terapias del habla, físicas, ocupacionales y del desarrollo.
- Servicios de audición o visión.
- Coordinación de servicios.

Para obtener más información sobre niños pequeños, puede consultar estos recursos:

- [Folleto de Strong Start](#)
- [Indicadores del desarrollo de los CDC](#)
- [Las familias tienen derechos: Derechos y garantías de procedimiento de la Parte C de IDEA](#)

2

TENGO PREOCUPACIONES SOBRE EL DESARROLLO DE MI HIJO DE 3-5 AÑOS. ¿A QUIÉN PUEDO CONTACTAR PARA OBTENER AYUDA?

Si tiene preocupaciones sobre su hijo de 3-5 años, [Early Stages de DCPS](#) está aquí para ayudarle. Early Stages de las Escuelas Públicas del DC (DCPS, en inglés) es el centro de evaluación del DC para niños de 2 años, 8 meses hasta 5 años, y 10 meses. Allí ayudan a identificar cualquier retraso que pueda tener su hijo y, con su consentimiento y participación, coordinan los servicios para abordarlos. Sus servicios son gratuitos y están abiertos a todos los niños que viven o asisten a la escuela en el DC.

Si su hijo asiste a una escuela pública chárter del DC, puede solicitar una evaluación a cualquier persona de la escuela.

Si es posible, solicite la evaluación por escrito (correo electrónico o carta). Sin embargo, Early Stages del DC o la escuela de su hijo deben aceptar cualquier solicitud oral para una evaluación.

3

MI HIJO TIENE DIFICULTADES EN LA ESCUELA. ¿CÓMO PUEDO SABER SI NECESITA RECURSOS DE EDUCACIÓN ESPECIAL?

Ver que su hijo tiene dificultades en la escuela puede ser angustioso. **Si sospecha que su hijo podría tener una discapacidad, existe un proceso para ver si puede recibir ayuda de los servicios de educación especial. Puede hablar con el docente de su hijo para comenzar este proceso.** Plantee sus inquietudes y solicite una “evaluación” para su hijo. Luego de su solicitud, el proceso comienza de la siguiente manera:

- 1) Remisión:** la escuela comenzará revisando toda la información de su hijo. Esta revisión es para determinar si esa información les da indicios para sospechar que su hijo podría tener una discapacidad.
 - En caso de afirmativo, le pedirán su consentimiento para una evaluación. Esto significa que procede al siguiente paso mencionado más abajo.
 - Si deciden que la información no genera preocupaciones sobre una posible discapacidad, se lo notificarán por escrito. Esto significa que su hijo no procederá con la evaluación. Si deciden no evaluar a su hijo y usted no está de acuerdo, tiene opciones para cuestionar esta decisión.
- 2) Evaluación:** su escuela reunirá a un equipo para determinar si su hijo tiene una discapacidad por la que cumple los requisitos para la educación especial. Este equipo se encargará de revisar la información de su hijo y es posible que necesite recopilar nueva información para completar la evaluación. Para ello, podrían realizarle a su hijo una evaluación educativa o psicológica.
- 3) Elegibilidad:** un equipo de profesionales se reunirá con usted para hablar sobre la evaluación. Conversarán con usted acerca de si su hijo “califica” para los servicios de educación especial. La calificación se basa en la ley de educación especial. La ley federal de educación especial se llama Ley de Educación para Individuos con Discapacidades (IDEA, en inglés). Le comentarán los siguientes pasos, ya sea que su hijo califique o no.

4) Creación de un Plan de Educación Individual (IEP, en inglés):

si su hijo califica para la educación especial, se desarrollará un IEP para él(ella). El IEP es un documento escrito que incluye las metas, fortalezas y necesidades únicas de su hijo. Allí se describirán los servicios y apoyos que su escuela brindará para ayudar a que su hijo alcance estas metas. Este documento será creado por el equipo del IEP de su hijo. Como padre o madre, usted es un integrante más de este equipo. Es suya la decisión de que su hijo reciba servicios de educación especial o no.

Si su hijo no necesita servicios de educación especial, aún podría beneficiarse de otros tipos de apoyos, que pueden ser parte de un “plan 504”. Para obtener más información, puede conversar con la escuela de su hijo o visitar el [sitio web de la Sección 504 de la OSSE](#).

El cronograma de estos pasos en el proceso puede sufrir demoras debido a la COVID-19. Por ejemplo, la imposibilidad de reunirse en persona puede dificultar la realización de una evaluación. Su escuela debe trabajar con usted para considerar opciones creativas y flexibles para realizar las evaluaciones cuando sea posible. En caso de que fuera imposible avanzar, debería recibir un aviso de su escuela por escrito. También puede trabajar con su escuela para acordar una nueva fecha límite.

Estos recursos tienen más información:

- [Folleto para padres de educación especial de la OSSE](#)
- [Understood.org: 6 beneficios de hacer evaluar a su hijo](#)
- [Defensoría del Estudiante: guía de consulta para padres y familias](#)

PRINCIPIANTE EN EDUCACIÓN ESPECIAL

4

ACABAN DE DIAGNOSTICARLE UNA DISCAPACIDAD A MI HIJO. ¿CUÁLES SON LOS RECURSOS DISPONIBLES PARA AYUDARME A COMPRENDER LO QUE ESTO SIGNIFICA?

Hay muchos recursos disponibles que pueden ayudarle a comprender mejor la situación y brindar apoyo a su hijo. Estos son algunos que pueden resultar útiles:

Recursos para revisar:

- [Preguntas frecuentes de padres y madres sobre los servicios de educación especial](#)
- [Understood.org](#) es un recurso para saber más sobre tipos específicos de discapacidad y para conectarse con otras familias. Algunos enlaces útiles en su sitio web son:
 - [Comprender la educación especial](#)
 - [Las 13 categorías de discapacidad según IDEA](#)
 - [Comprender los IEP](#)
 - [Lista de términos y definiciones](#)

Personas con quienes hablar:

- [Advocates for Justice and Education \(AJE\)](#) es el centro de información y capacitación para padres del DC que ofrece servicios a familias de estudiantes con discapacidades.
- Las reuniones del [Panel Asesor Estatal sobre Educación Especial](#) (SAPSE, en inglés) del DC están abiertas al público y son una excelente manera de conectarse con otras familias.

LOS DERECHOS DE SU HIJO

5

MI HIJO TIENE UNA DISCAPACIDAD DIAGNOSTICADA. ¿QUÉ APOYO DEBO ESPERAR DE SU ESCUELA?

Su escuela le dará a su hijo una educación especialmente diseñada que satisfaga sus necesidades únicas, sin costo. Esto incluirá:

- Enseñanza especialmente diseñada para su hijo. Según sus necesidades, también puede calificar para servicios como terapia del habla o asesoramiento.
- Un equipo formado por docentes y otras personas, incluido usted, el padre o la madre, decide qué tipo de servicios y apoyos recibe el estudiante.
- El plan para proporcionar esta educación debe estar escrito en un Plan de Educación Individual (IEP).
- Su escuela le entregará informes o actualizaciones sobre el progreso de su hijo a lo largo del año. También puede conversar con ellos cualquier inquietud que tenga.
- Como padre o madre, usted puede recibir capacitación como parte del IEP de su hijo, con el fin de ayudarle a comprender y asistir con las necesidades especiales de su hijo.

La Ley de Educación para Individuos con Discapacidades (IDEA) es una ley federal que garantiza este derecho a una “[educación pública gratuita y adecuada](#)” (también conocida como FAPE) para niños con discapacidades. Este derecho aplica ya sea que su hijo esté inscrito en una escuela de DCPS o una escuela pública chárter del DC, o asista a una [escuela de educación especial no pública](#).

IDEA también garantiza muchos otros derechos, conocidos como “derechos y garantías de procedimiento”, para garantizar que su hijo reciba FAPE. En el [Aviso de derechos y garantías de procedimiento](#) de la OSSE hay descripciones más detalladas de estos derechos.

La COVID-19 no altera los derechos de su hijo. Son los mismos, ya sea si su hijo está aprendiendo en la escuela o de manera virtual. Sin embargo, la educación especial puede verse y sentirse diferente para su hijo este año. La pregunta, “¿Qué tipo de apoyo puedo esperar de la escuela de mi hijo para el próximo año escolar, en vista de la COVID-19?” ofrece más información sobre esto.

Si tiene preguntas, comuníquese con el(la) docente de su hijo o con el coordinador de educación especial.

QUÉ ESPERAR ESTE AÑO ESCOLAR

6

¿QUÉ TIPO DE APOYO PUEDO ESPERAR DE LA ESCUELA DE MI HIJO PARA EL PRÓXIMO AÑO ESCOLAR, EN VISTA DE LA COVID-19?

Su escuela ha estado trabajando arduamente en la planificación de este año escolar. A continuación, se incluyen aspectos clave a tener en cuenta sobre lo que usted y su hijo pueden esperar de la escuela. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con su escuela.

- 1) Su escuela debe seguir ofreciendo educación especial,** incluso si no retoman las clases presenciales. Esto incluirá la implementación de la educación especial requerida por el Plan de Educación Individual (IEP) de su hijo que se puede realizar mediante un modelo de aprendizaje a distancia, manteniendo un equilibrio con las necesidades de salud y seguridad de su familia. Sin embargo, algunos procedimientos de aprendizaje y servicios podrían ser diferentes durante el aprendizaje a distancia. Por ejemplo:
 - El aprendizaje podría implicar [formas virtuales de adaptación para la discapacidad de su hijo](#).
 - Podría reunirse con proveedores de servicios por teléfono o video.
 - Es posible que su hijo necesite nueva tecnología para poder trabajar en casa (llamada “tecnología asistiva”). Esto es diferente al dispositivo utilizado para el aprendizaje remoto y puede incluir software para ampliar o leer texto en voz alta.Debe conversar con la escuela de su hijo para saber cómo se recuperarán los servicios que no se puedan ofrecer durante este año escolar.
- 2) Su escuela debe colaborar con usted, según sea necesario, para revisar y actualizar el IEP de su hijo.** Si su hijo lo necesita, este proceso debe tener en cuenta cómo pueden haber cambiado sus necesidades y cómo se lograrán satisfacer si él(ella) está aprendiendo en casa o en la escuela. También debe considerar sus necesidades de capacitación como padre o madre para dar apoyo a su hijo. Si su hijo asiste a una escuela de DCPS, [DCPS se ha comprometido a crear un plan de aprendizaje a distancia](#) para cada estudiante con una discapacidad.
- 3) Su escuela debe evaluar los niveles de aprendizaje de su hijo al comienzo del año escolar y compartir esos resultados con usted.** Esta prueba, conocida como “evaluación formativa”, ayudará a la escuela a comprender cómo pueden haber cambiado las necesidades de su hijo.
- 4) Su escuela debe ayudarle a dar apoyo a su hijo.** Esto incluye ofrecer capacitación y recursos para el aprendizaje a distancia. También deberían ayudarle a aprender a utilizar las nuevas tecnologías.

- 5) Su escuela debe comunicarle cómo van a dar estos pasos dentro de las primeras dos semanas de clases.** Ellos han estado desarrollando un plan llamado “Plan de recuperación escolar y educación continua” y deben compartirlo directamente con usted. También podrá encontrarlo en el sitio web de la red de su escuela y [el sitio web de la OSSE](#), una vez finalizado. Este plan explicará, entre otras cosas, la manera en que su escuela:
 - Enseñará a los estudiantes en casa y en persona.
 - Tomará asistencia.
 - Conectará a las familias con la tecnología necesaria.
 - Adaptará apoyos académicos, conductuales y especializados para el aprendizaje a distancia.

Puede leer más sobre estas expectativas en los [Principios orientadores de la OSSE para la educación continua](#) y [la Parte B de IDEA, otorgamiento de educación pública, apropiada y gratuita \(FAPE, en inglés\): orientación relacionada con el aprendizaje remoto y combinado](#)

Aquí puede encontrar la información de contacto de la escuela:

- [Escuelas Públicas del DC](#)
- [Escuelas Públicas Chárter del DC](#)
- [Escuelas de educación especial no públicas](#)

BRINDAR APOYO A SU HIJO Y A SU FAMILIA ESTE AÑO ESCOLAR

7

¿QUÉ PUEDO PREGUNTARLE A MI ESCUELA PARA ASEGURARME DE QUE MI HIJO ESTÉ RECIBIENDO EL APOYO QUE NECESITA EN CASA?

Su escuela ha estado planificando cómo dar apoyo a los estudiantes con discapacidades para este nuevo año escolar. Deben compartir con usted el plan para apoyar a su hijo durante las primeras dos semanas de clases. También deben colocar esta información en su sitio web.

Aquí hay algunas preguntas que puede hacerle al docente de su hijo o al coordinador de educación especial para obtener más información:

Planes escolares para toda la escuela este año:

- ¿Qué apoyos y servicios se ofrecerán a todos los estudiantes en esta escuela? ¿Habrá apoyos adicionales disponibles para mi hijo y mi familia?
- ¿Cómo eligen la tecnología? ¿Cómo se aseguran de que mi hijo pueda usarla?
- ¿Cuánto tiempo tendrá mi hijo con su docente cada día?

Expectativas de aprendizaje:

- ¿Qué servicios del Plan de Educación Individual (IEP) de mi hijo serán en línea?
- ¿Cómo se realizará una revisión virtual del progreso de mi hijo? ¿De qué se trata? ¿Cómo puedo ayudar en casa?
- ¿Cuál es el cronograma y el plan de la escuela en cuanto a la revisión y, si fuera necesario, la modificación de los IEP para tener en cuenta las necesidades específicas de los estudiantes, como las diferencias en el comportamiento?
- ¿Qué funcionó y qué no funcionó bien para mi hijo esta primavera? ¿Cómo deberíamos hacer modificaciones basadas en eso?

Para ver más preguntas que puede hacerle a su escuela, ingrese aquí:

- [Los consejos principales para padres y madres de estudiantes con discapacidades durante la COVID-19](#)
- [Centro Nacional para las Discapacidades del Aprendizaje](#)

Aquí puede encontrar perfiles escolares, junto con información de contacto:

- [Escuelas Públicas del DC](#)
- [Escuelas Públicas Chárter del DC](#)
- [Escuelas de educación especial no públicas](#)

8

¿CÓMO PUEDO ABOGAR POR LOS SERVICIOS Y APOYOS PARA MÍ Y PARA MI HIJO EN SU ESCUELA?

Para abogar por su hijo, el primer punto de contacto es la escuela del DC donde se encuentra inscrito, si tiene inquietudes, primero debe compartirlas con ellos. Puede comunicarse con el(la) docente de su hijo, el coordinador de educación especial u otros funcionarios escolares.

Puede hablar sobre esto por teléfono, correo electrónico o video. Aquí encontrará [ejemplos de recursos y cartas](#) que pueden resultar útiles.

Varias organizaciones en el DC pueden ofrecerle ayuda para este fin. También pueden comentarle los siguientes pasos en caso de tener problemas para trabajar con su escuela. Estas organizaciones son:

- [Defensoría del Estudiante](#): ofrece asistencia a los estudiantes y familias del DC mediante educación, preparación, recursos y capacitación para los padres.
- [Defensoría del Pueblo](#): una oficina neutral que utiliza la mediación y la resolución de conflictos para ayudar a las familias con preocupaciones sobre la educación pública en el DC.
- [Advocates for Justice and Education](#) (AJE): centro de información y capacitación para padres del DC. Ayudan a los padres a abogar por sus hijos y les ofrecen capacitación y recursos.

9

¿A DÓNDE DEBO IR SI MI HIJO Y YO NO ESTAMOS RECIBIENDO EL APOYO QUE NECESITAMOS DE MI ESCUELA?

Si después de intentarlo no puede llegar a un acuerdo con su escuela sobre temas de educación especial, tiene otras opciones. Si su hijo asiste a una escuela de DCPS, puede comunicarse con la [Oficina de Integridad \(OOI, en inglés\) de DCPS](#) para pedir ayuda primero. De lo contrario, la [Oficina de Resolución de Disputas](#) o la [Oficina Estatal de Reclamos](#) de la OSSE son los primeros lugares a los que acudir para estos pasos siguientes:

- [Reunión Organizada por el Plan de Educación Individual \(IEP\)](#): una reunión del equipo del IEP llevada a cabo por una persona neutral. Este es probablemente el primer paso que debe considerar. Le da la oportunidad de resolver problemas rápidamente entre las personas que mejor conocen a su hijo.
- [Mediación](#): una conversación con la escuela llevada a cabo por una tercera persona neutral. El objetivo es que usted y la escuela lleguen a un acuerdo. Esto suele ser más rápido que el debido proceso.
- [Audiencia de debido proceso](#): tanto usted como la escuela comparten sus respectivos puntos de vista mediante testigos y documentos relevantes presentados a un consejero auditor neutral. El consejero auditor toma la decisión. Esto se puede apelar ante un tribunal.
- [Reclamo estatal](#): usted presenta un reclamo por escrito a la OSSE y se lleva a cabo una investigación para ver si se ha infringido la ley.

La [Guía para padres](#) de la Oficina de Resolución de Disputas tiene más información

10

¿CÓMO PUEDO APOYAR MEJOR A MI HIJO EN CASA DURANTE EL APRENDIZAJE A DISTANCIA?

Al darle un hogar seguro y lleno de amor a su hijo e incentivar su participación en la escuela está haciendo muchísimo. Dar apoyo a su hijo o hijos en casa durante estos tiempos puede ser abrumador, pero los docentes se preocupan y están ahí para ayudarle.

Su escuela debe ofrecer capacitación y recursos para ayudarle a apoyar el aprendizaje de su hijo en casa. Siempre puede pedir ayuda al docente de su hijo.

Aquí hay algunas sugerencias para apoyar a su(s) hijo(s) en casa:

Establezca un espacio para el aprendizaje. Si es posible, disponga un espacio que sea solo para aprender. Intente encontrar un lugar en donde no haya distracciones y que pueda organizarse. Para más consejos vea [La escuela virtual](#).

Ofrezca su ayuda para estructurar su día. El aprendizaje a distancia es menos estructurado que estar en la escuela. Puede ser beneficioso para hijo obtener ayuda para crear un cronograma y mantener el enfoque en la tarea. Si es posible, cree un cronograma diario que sea similar al que se establecería en la escuela.

- Aquí encontrará un conjunto de [carteles, impresiones y otros recursos](#) que puede utilizar para establecer una estructura

Ayuda mediante teleterapia. La teleterapia es un tipo de terapia que se ofrece de forma virtual. Su hijo puede trabajar con un terapeuta o asesor externo en casa. Entre los [consejos familiares para teleterapiase](#) incluyen: estar preparado para unirse a videollamadas o llamadas telefónicas cuando fuera necesario, y asegurarse de que el rostro de su hijo sea visible para el proveedor de servicios.

Cúidese mucho. Es importante monitorear su propia salud mental. Puede comenzar llamando a la línea de ayuda Access al 1 (888) 7WE-HELP o al 1 (888) 793-4357.

Recursos adicionales:

- [Guía familiar para el aprendizaje en el hogar](#)
- [Recursos para el aprendizaje a distancia para estudiantes con discapacidades](#)
- [Las mejores aplicaciones y sitios web para la educación especial](#)
- [Aprendizaje remoto para estudiantes con discapacidades significativas o múltiples](#)
- [Ayuda para que los estudiantes con necesidades especiales puedan afrontar el aprendizaje remoto](#)

11

¿QUÉ PUEDE HACER MI FAMILIA PARA LIDIAR CON EL ESTRÉS Y LOGRAR EL BIENESTAR DURANTE ESTOS TIEMPOS?

Sabemos que son épocas estresantes para las familias y los estudiantes de todo el DC. Existen muchos recursos disponibles que ofrecen ayuda.

Asista a una capacitación o un taller virtual:

- [Universidad para padres en línea](#) de DCPS tiene talleres virtuales para todas las familias del DC. El [cronograma del taller](#) y las [grabaciones pasadas](#) están disponibles en línea.
- Si está a cargo de un niño menor de 6 años, puede participar en el [Programa de Paternidad Positiva](#) en línea. Este programa es otorgado por el Departamento de Salud del Comportamiento del DC y le ayudará a poner en práctica la manera de enfrentar situaciones desafiantes. Para acceder al programa, ingrese “dcparents” como clave de inscripción cuando cree una cuenta.

Obtenga ayuda o recursos:

- Recursos del Departamento de Salud del Comportamiento:
 - Puede llamar a la línea de ayuda Access del DC al 1 (888) 7WE-HELP o al 1 (888) 793-4357.
 - Este [folleto de salud del comportamiento](#) de una sola página explica los tipos de ayuda disponibles.
 - El [Departamento de Salud del Comportamiento](#) tiene más información y recursos.
- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés) tienen una [página de recursos](#) para ayudar a estudiantes y familias.
- ¿Le interesa recibir más apoyo para su hijo? Llame a su escuela y pida que lo comuniquen con el “coordinador de Salud del Comportamiento”. Ellos podrán ayudar a conectar al estudiante con los servicios.

Conéctese con otras familias:

- El [Panel Asesor Estatal sobre Educación Especial](#) (SAPSE) realiza reuniones abiertas donde puede conocer a otras familias.
- El Comité de Participación Familiar y Juvenil del programa Salud del Comportamiento en la Escuela del DC es un espacio para que padres y madres compartan experiencias, preocupaciones e ideas. El comité se reúne el tercer viernes de cada mes. Puede enviar un correo electrónico a la Dra. Chioma Oruh a chioma@drchibornfree.com para obtener el enlace de la reunión virtual.
- [Una colección de historias de Understood.org](#) comparte cómo las familias de estudiantes con discapacidades están sobrellevando la COVID-19