

## Ponerse y usar una mascara.

### **Ponerse una mascara**

Busca la parte de la mascara que se va a su boca.

Agarra un lado de la mascara por el resorte con una mano.

Agarra el lado opuesto de la mascara por el resorte con su otra mano.

Lleve las manos hacia a la boca.

Coloque el primer resorte alrededor de tu oido.

Coloque el segundo resorte alrededor de su otro oido.

Pellizca la máscara en la nariz para ajustarla.

### **Manteniendo máscara la puesta:**

- 1

Comience colocando la máscara cerca del individuo sin hacer que se la ponga. Esto se puede hacer arimandolo cerca de su cara o colocándolo cerca de su cuerpo. Esto también puede ser completado por individuos dentro de la casa usando máscaras.

Si el individuo tiene dificultades con otras personas usando una máscara o estando cerca de una máscara.

- Aumente el tiempo que la máscara se mantiene en la proximidad del individuo en incrementos de 3-5 segundos.

Si al individuo le va bien con este paso a la fase 2

[Exposure phase 1 video](#)

- 2

Comience tocando y sosteniendo la máscara. Luego, comience a mover la máscara a su boca y quitarla de inmediato.

Provee atención y alabanza si el individuo permite que la máscara se acerque a su boca, o si el tiempo se mantiene, aumenta.

Intente ponerse la máscara colocando una cuerda alrededor de un oído, sin ponerse la máscara completamente.

Si el individuo tiene dificultades tocando la máscara a su cara o colocarse un cordón en su oído.

- Aumente las oportunidades en el día, como 5 veces en un día a 10 veces en un día.

Si al individuo le va bien con este paso, avance al tercer fase.

### Exposure first touch video

- 3

Coloque la segunda cordón alrededor de la otra oreja ajuste la máscara a la nariz.

Esto solo es para ponerla. luego alabar inmediatamente y quitarse la máscara .

Si el individuo tiene dificultades con mantener la máscara sobre su rostro.

- Aumentar las oportunidades en el día como de 5 veces al día a 10 veces al día.

Si al individuo le va bien con este paso, avance a la cuarta fase.

### Exposure mask on video

- 4

Establezca un timbre para la duración establecida para cual el individuo tiene que usar la máscara.

Cuando se cumpla la duración haga que el individuo se quite la máscara.

Aumente la duración en incrementos cortos, como de 5 segundos, 30 segundos, o 1 minuto, dependiendo de lo bien que lo haga el individuo.

Alabe al individuo cuando tenga la máscara puesta completamente.

Si el individuo tiene dificultades usando la máscara.

- Reduzca la duración esperada, algunos individuos podrían ser capaces de comenzar en 5 segundos algunos podrían comenzar en 30 segundos.
- Luego aumenta lentamente la duración

Si el individuo lo hace bien, continúe revisando porque tiene que usar la máscara para que el individuo conozca la expectativa.

Final exposure video