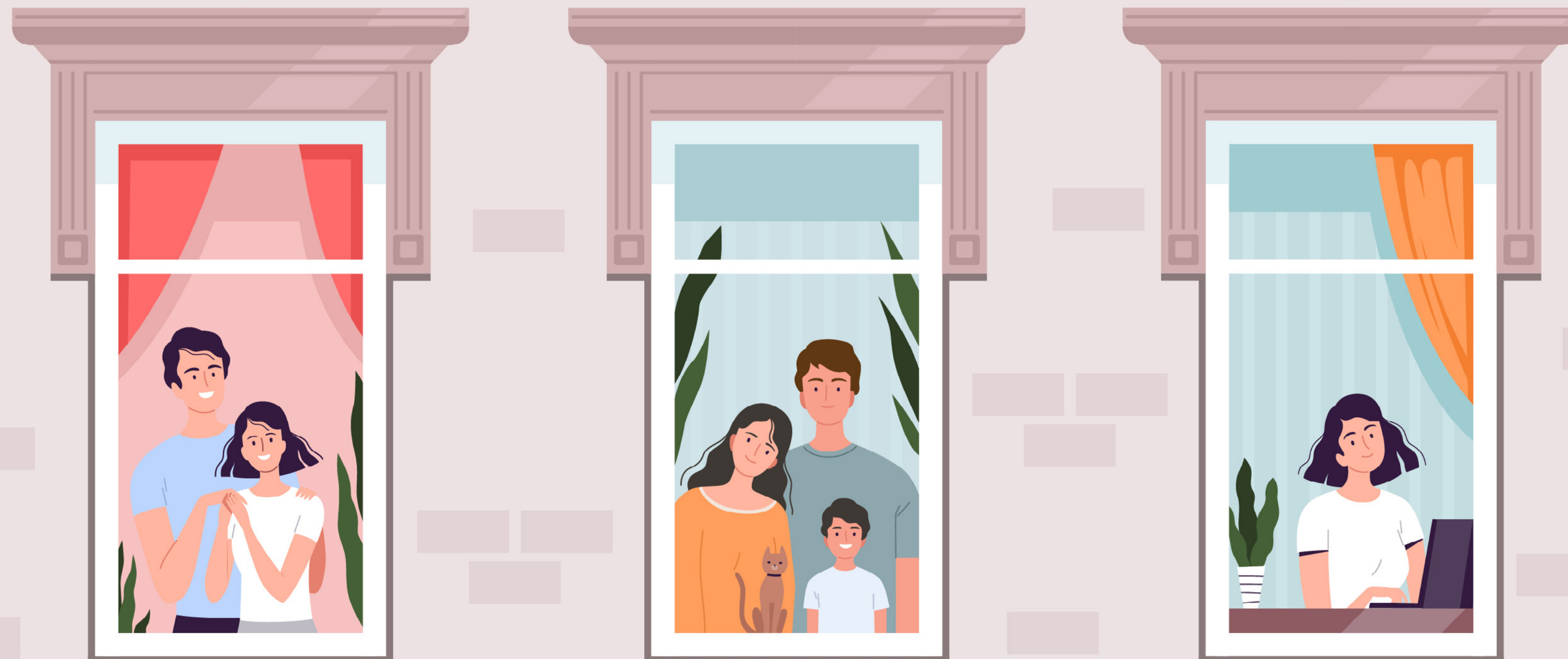


SALUD MENTAL, FÍSICA Y RELACIONAL DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA (COVID-19):

Herramientas de auto-cuidado y prevención psicológica

Este es un material gratuito. Se prohíbe la reproducción total o parcial del contenido sin autorización de los colaboradores y diseñadores.



ÍNDICE TEMARIO

- 03 — Prefacio
- 04 — **La salud es una relación entre tu y tu cuerpo**
Mónica Sayuri Ramos Imuro
- 10 — **Los 6 errores al trabajar/estudiar desde casa**
Osvaldo López Maguey
- 15 — **Bienestar mente-cuerpo durante embarazo y posparto** Carolina de Rosenzweig Zorrilla
- 19 — **¿Cómo puedo cuidar las emociones de mi hijo durante la emergencia sanitaria?**
Laura Verónica Eroza López
- 24 — **Tips para los adolescentes y su familia sobre cómo tolerar el distanciamiento social**
Alma Gabriela Gómora Figueroa
- 30 — **Fortaleciendo la vida en pareja durante la emergencia sanitaria**
Judith de la Serna Nasser
- 35 — **Herramientas de manejo emocional para personas inmigrantes y parejas multiculturales ante el Covid-19** Irene Paola Garza del Valle
- 42 — **Violencia familiar y COVID 19 ¿Qué debemos saber?**
Mariana Itzel Figueroa Pérez
- 47 — **Mini guía para enseñar a distancia**
Celia Ivette Estrada Rivera
- 51 — **¿Ansiedad y/o Depresión? Cómo regularlos para disfrutar de una vida valiosa ante la emergencia sanitaria** Sheila Viridiana Hernández Altamirano
- 55 — **Enfermedades psiquiátricas durante la pandemia**
Mónica Arienti González
- 59 — Directorio de colaboradores
- 63 — Contacto de diseñadores

PREFACIO

Todos estamos enfrentando el gran reto que esta emergencia sanitaria y sus efectos representan.

Hay quienes desafortunadamente tienen más obstáculos que otros para afrontarlo, pero es un reto compartido y estamos juntos y juntas en esto.

Diferentes profesionales de la salud con excelente preparación nos unimos para crear esta guía, esperando que pueda brindarte algunas herramientas para enfrentar esta emergencia sanitaria de la mejor manera.

Hemos abarcado varios temas generales que pueden ayudarte a cuidar de tu salud física y mental. También incluimos temas específicos para diferentes poblaciones (niños, niñas, adolescentes, personas adultas, parejas, docentes, embarazadas, inmigrantes y personas con algún trastorno de salud mental diagnosticado).

Independientemente de que leas uno o varios capítulos de acuerdo con tus necesidades, deseamos que pongas en práctica lo aquí sugerido y que podamos acompañarte en la construcción de esta nueva realidad de vida (temporal), fomentando tu bienestar.

Incluimos nuestros contactos para agendar una cita en caso de que requieras ayuda más personalizada. De igual forma, nos encantará escuchar tu opinión respecto al material.

GRACIAS POR LEERNOS

Este es un material gratuito. Se prohíbe la reproducción total o parcial del contenido sin autorización de los colaboradores y diseñadores.

**La salud es una relación entre tú
y tu cuerpo
- Terri Guillemets -**



Mtra. Mónica Sayuri Ramos Imuro

Nutrióloga médica materno infantil,
Mindful & intuitive Eating
No diet approach.



INTRODUCCIÓN: REFLEXIÓN

Tu rutina ha cambiado y no es que no te hayas dado cuenta de lo evidente: Ahora pasas 24/7 en casa. Sin embargo, ¿Te has fijado en los detalles? Es posible que:

Te estés levantando un poco más tarde y durmiendo más tarde.

Desayunes lo primero que ves en la cocina o lo que quedó de la comida anterior, en lo que vas abriendo tu correo para iniciar tu home-office.

Como ya no llevas tu botella de agua rellenable al trabajo, sólo cuando te acuerdas tomas un vaso de agua.

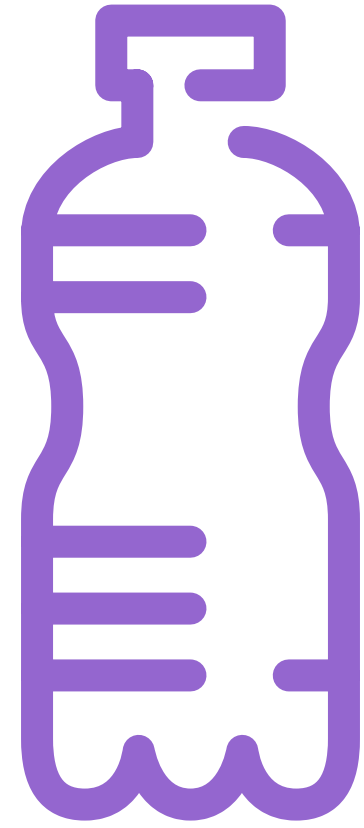
Como ya no estás yendo al gimnasio y no tienes equipo en casa, ya no estás haciendo ejercicio. ¡Vaya! Sólo te mueves de la cocina a tu sala y al baño y que la caminata más larga es el paseo rápido por el super una vez cada semana, si bien te va.

Cada vez que esperas una respuesta de un correo o una llamada, te paras a ver qué picas de la cocina.

¿Cuántas cosas pequeñas has cambiado de tu rutina?

No sabemos cuánto tiempo vamos a estar así. Tal vez queremos ser positivos y confiamos en que se resolverá pronto y que por lo tanto, no es tan relevante nuestra rutina actual, pero ¿y si se prolonga unos meses más? ¿Se vería afectado tu peso? y más importante aún ¿tu salud?

Tal vez no es un buen momento para ser exigentes con una dieta restrictiva y con muchas especificaciones, ni con el ejercicio extremo por horas todos los días (porque genera más estrés), pero es buen momento para tener una rutina que involucre autocuidado, mediante una alimentación consciente y ejercicio.



EL QUE MUCHO ABARCA, POCO APRIETA (y al final solo terminas defraudado o angustiado).

Así que: paciencia y estrategia

¿Cómo empiezo?

Ten una rutina. Suena a cliché pero agendar paso a paso lo que necesitas hacer en tu día puede darte más claridad. Además, agendando bien tus actividades te darás cuenta de que tan factible es hacer todo lo que quieres hacer en un día. A veces somos muy exigentes con nosotros mismos.

Proponte cosas simples pero específicas.

Ejemplo: me gustaría empezar a tomar más agua. Así puede quedar volando, pero quiero llenar mi termo 2 veces al día, te da un objetivo más claro.

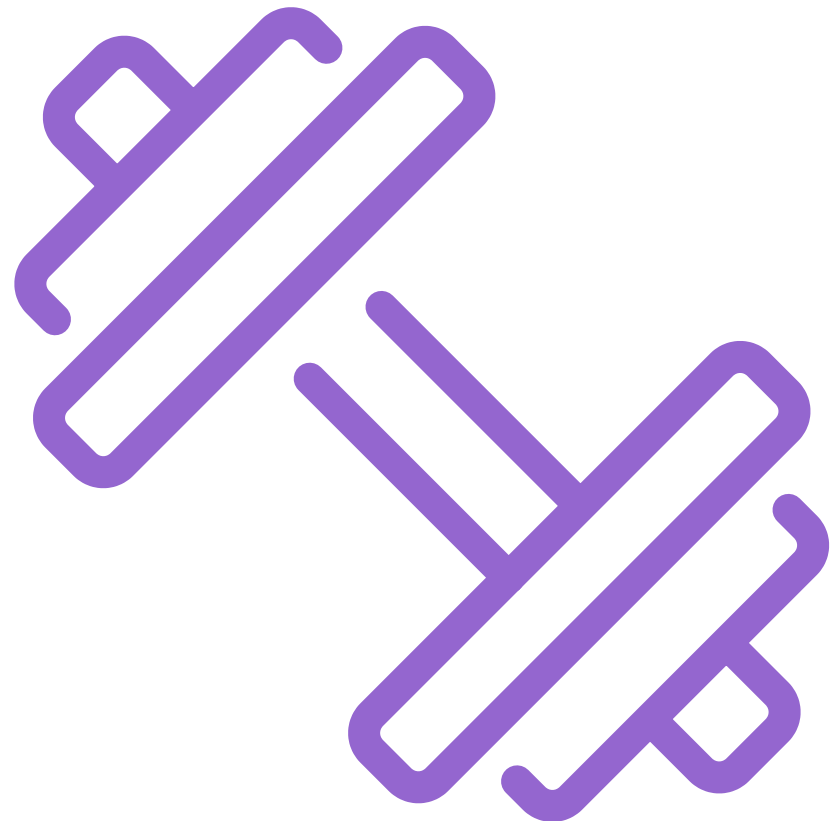
Mientras más específico mejor: voy a tomar medio termo de agua antes de mi desayuno, medio el resto de la mañana antes de comer, medio antes de mi comida y medio antes de ir a la cama.

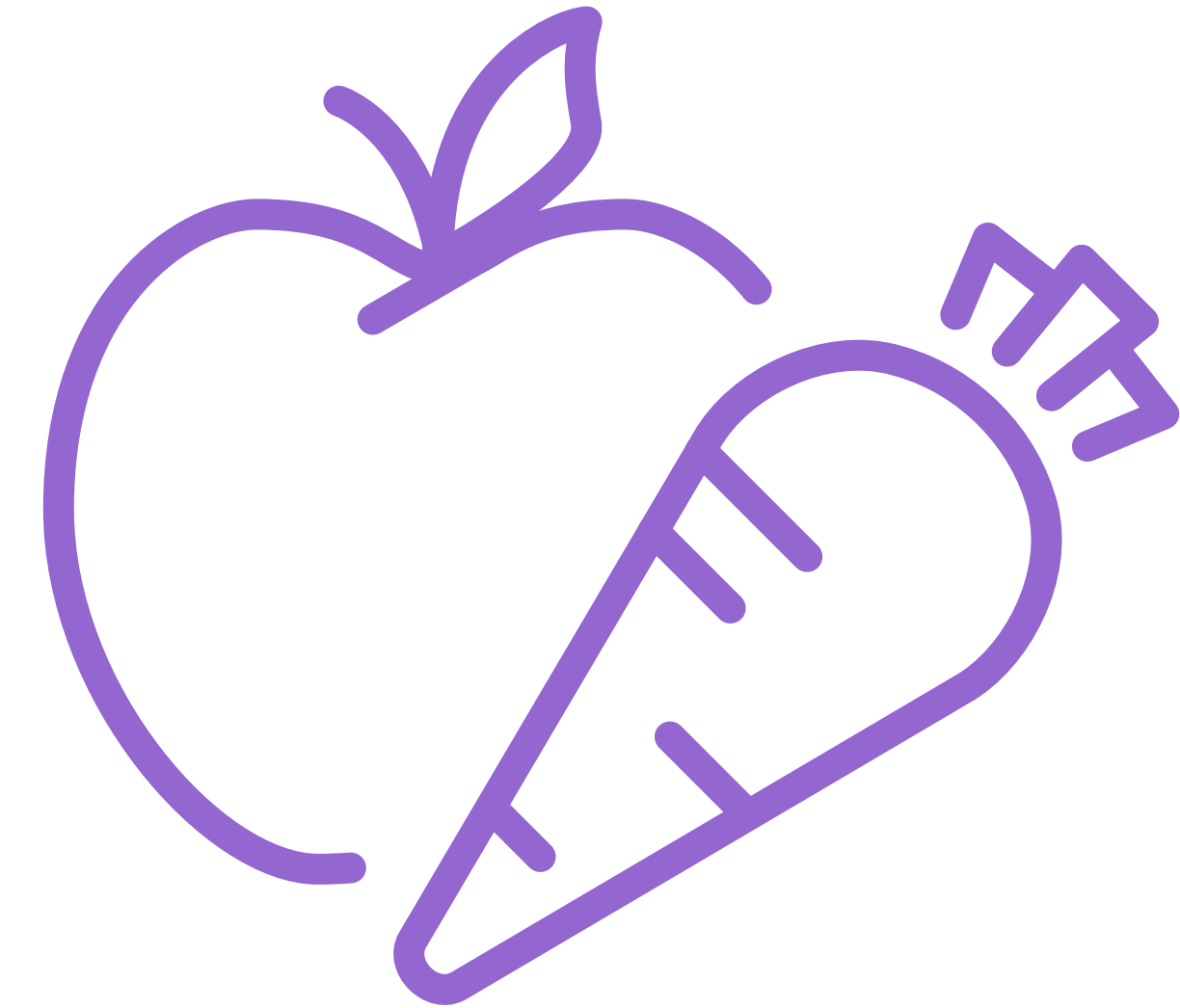
Así, si no lo logras, puedes identificar un poco mejor qué es lo que te detiene.

Elige 3-4 cosas en las que te gustaría enfocarte.

Ejemplos: hacer algo de ejercicio, aumentar mi consumo de verduras, preparar comida en casa, dejar de tomar refresco, bajar la cantidad de azúcar de mi café, dormir más temprano, cocinar una receta que siempre he querido aprender. (Recuerda que cada meta lleva estrategias).

En resumen: Ten metas con estrategias simples y posibles para lograrlo.





No se trata de controlar, sino de ser consciente

Todo empieza desde las compras.

Haz tus compras con lista en mano y después de haber comido. Esto evita que compres alimentos innecesarios generalmente ricos en calorías, grasa, azúcar y sal, que son los que eliges para estar picando en momentos de ansiedad o aburrimiento.

Come solamente cuando tengas hambre.

Procura tener horarios establecidos y no tener videollamadas o trabajar en esos momentos. Comer distraído te puede hacer comer más de lo que tu cuerpo necesita.

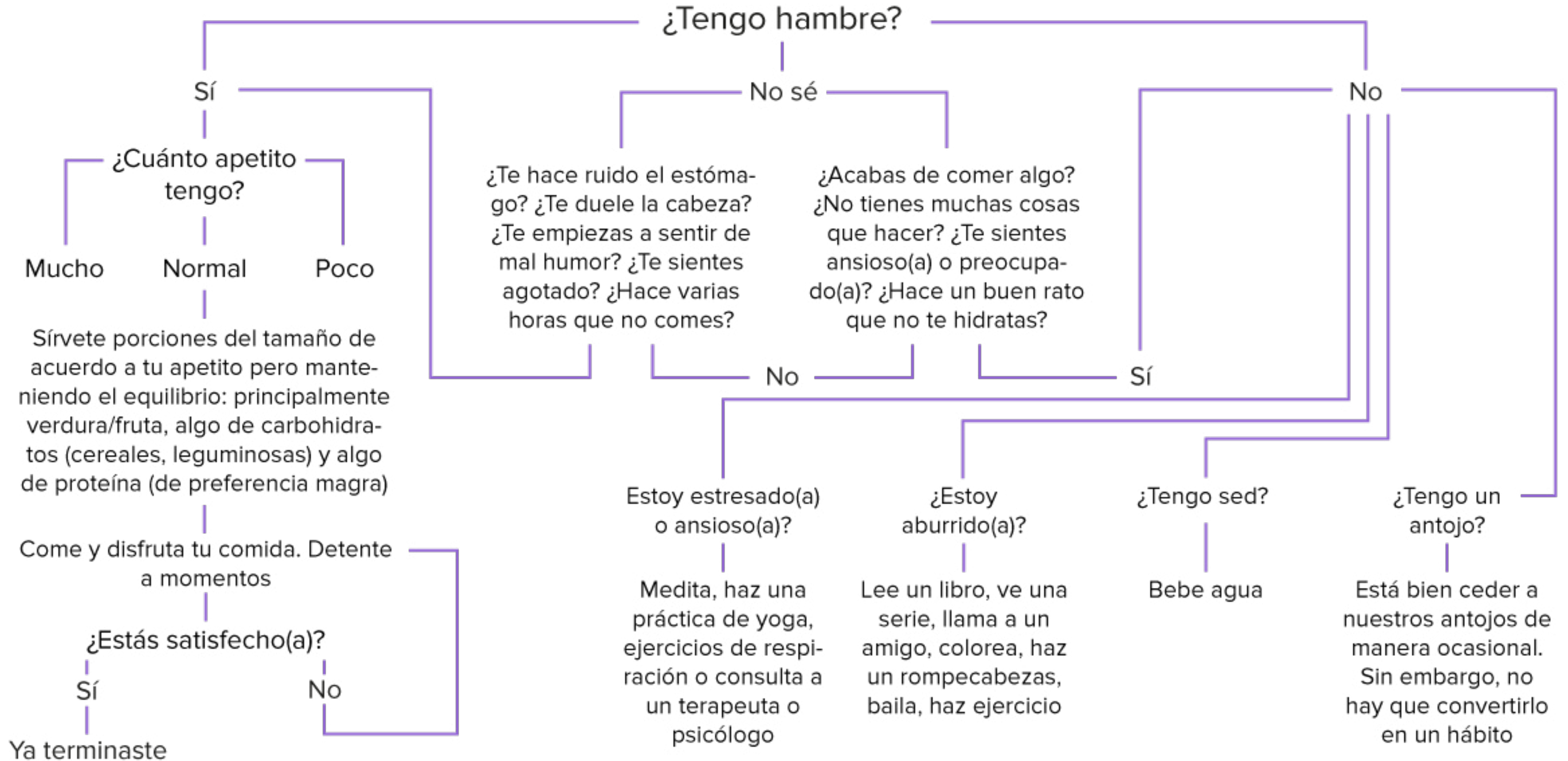
Combina tus alimentos y dales equilibrio:

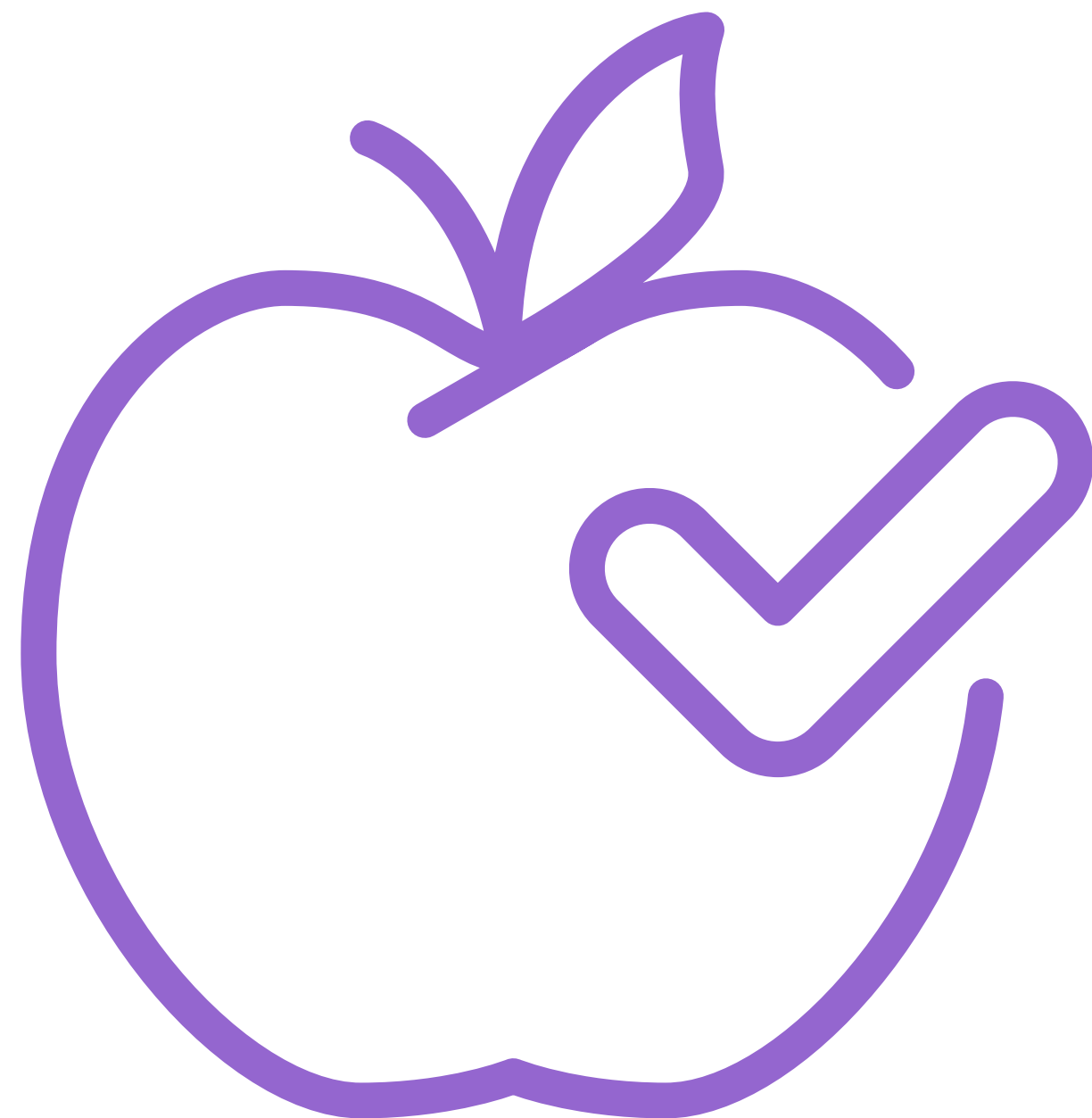
Mucha verdura o fruta, algo de cereales, tubérculos o leguminosas y algo de proteína magra. Hay personas que necesitan comer solo 2 veces al día y otras 8 veces al día, pero en cantidades muy pequeñas. ¿Qué es lo que tú necesitas?

Puedes adquirir mi recetario familiar aquí:

<https://gumroad.com/l/ImWpo?locale=es>

Antes de buscar algo para comer, pregúntate:





PEQUEÑAS ACCIONES: GRANDES EFECTOS

Es momento de apreciar y de agradecer.

La comida que está en tu mesa lleva mucho esfuerzo, desde la tierra donde creció y las manos que la cosecharon, hasta quién la preparó y el trabajo que realizaste tú para tenerlo en la mesa. Respeta el momento, respeta la comida, respeta con quienes compartes la comida y respeta a tu cuerpo.

Menos es más cuando se trata de antojos.

Come calorías que para ti valgan la pena. Está bien tener antojos, es humano, es emocional, es social... Si se te antoja una dona, come la mejor dona. Si se te antoja un refresco, disfruta el refresco. De lo mejor: poco. Disfrútalo ocasionalmente.

El cuerpo se hizo para moverse, tenemos piernas y brazos y un esqueleto que nos sostiene.

Estar sentados o acostados 24 horas todos los días daña tus músculos, huesos y articulaciones.

Busca al menos 30 minutos diarios para hacer algo de ejercicio en casa. Si bien no te sientes como para una rutina, al menos estírate, camina, marcha, haz unas cuantas lagartijas o sentadillas cada 2 horas unos 10 minutos, de preferencia en un lugar ventilado (cerca de la ventana, en una terraza o balcón o en la azotea o garage). El sol también es un antidepresivo natural y ayuda a mejorar tu síntesis de vitamina D. El ejercicio además, genera endorfinas y te ayuda a descansar mejor y sentirte enfocado el resto del día.

Ningún alimento o actitud debe hacerte sentir culpable o defraudado contigo mismo.

No somos sólo lo que comemos. Somos mucho más. Date permiso para equivocarte, observarte y aprender de tus errores. Ningún niño aprendió a caminar sin haber caído antes.

Se constante, paciente, consciente y compréndete. Si ahora no es el mejor momento, entonces ¿Cuándo lo es?

Los 6 errores al trabajar/estudiar desde casa



Mtro. Osvaldo López Maguey
Terapeuta breve y
cognitivo conductual

ANATOMÍA DE LOS MALOS HÁBITOS DE HOME OFFICE/HOME SCHOOL

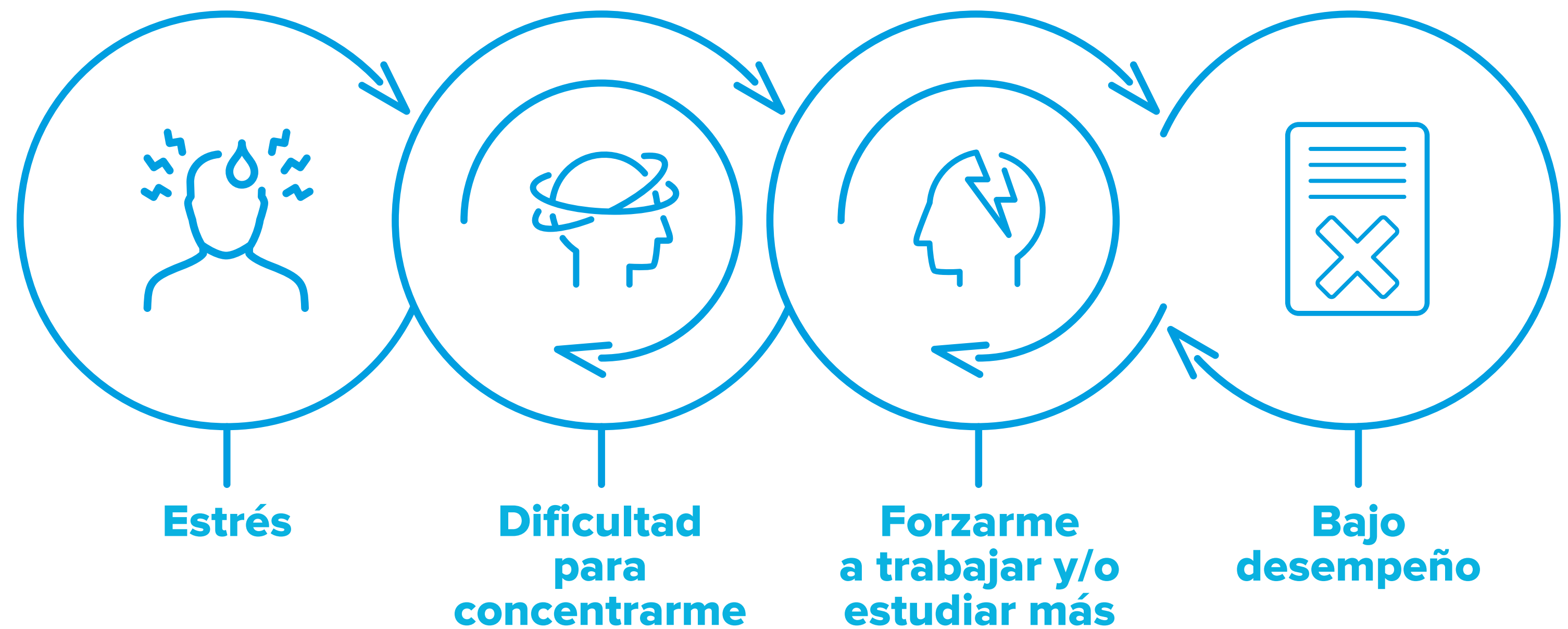


Trabajar/estudiar:

- A cualquier hora del día
- En la cama
- Con pijama
- Con mis redes abiertas
- Con la tele de fondo
- Con otras distracciones

RECUERDA:

- Las rutinas funcionan, acostumbran al cerebro a entrar o salir del modo de trabajo/estudio. Si te encuentras en pijama y en tu cama, tu cerebro está acostumbrado a que esa es la rutina en casa, por lo que te será más difícil concentrarte en tus pendientes.
- Si trabajas a cualquier hora del día, te estresarás más por no cumplir con tu trabajo como solías hacerlo, lo cuál hará que rindas menos. Se vuelve un círculo vicioso.



RECOMENDACIONES:



Sal de la pijama y ponte algo como si fueras al trabajo o a la escuela.



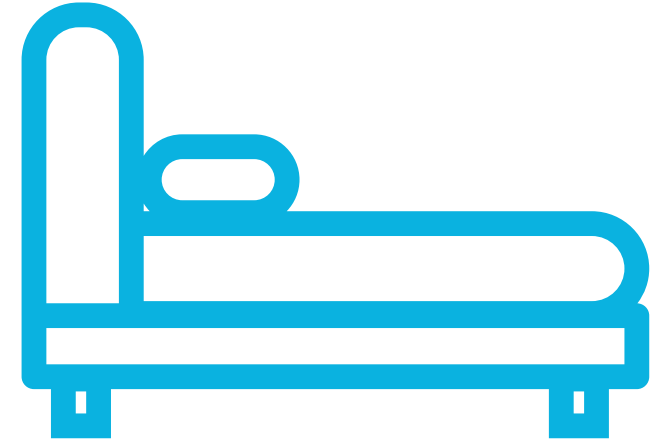
Ten un área designada para trabajar/ estudiar que no sea tu cama.



Haz tu horario lo más parecido a lo que era antes de la emergencia sanitaria.



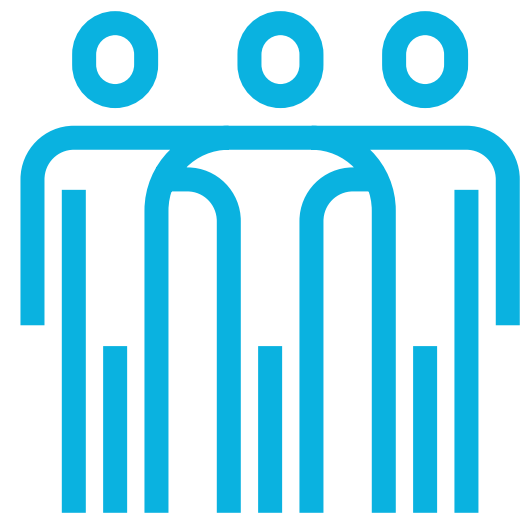
Ejercítate en casa. Sigue los consejos de esta guía.



Despierta y duerme a la misma hora como cuando no estaban las indicaciones de permanecer en casa.



Ten tiempo para relajarte y hacer cosas que te gustan.



Dedícale tiempo a tus seres queridos.



También haz tiempo para las labores del hogar, si vives con familia, esto evitará conflictos.

Bienestar mente-cuerpo durante embarazo y postparto (en tiempos de pandemia)



LN Carolina De Rosenzweig Zorrilla
Nutrición y Psicología
de la Alimentación

INTRODUCCIÓN

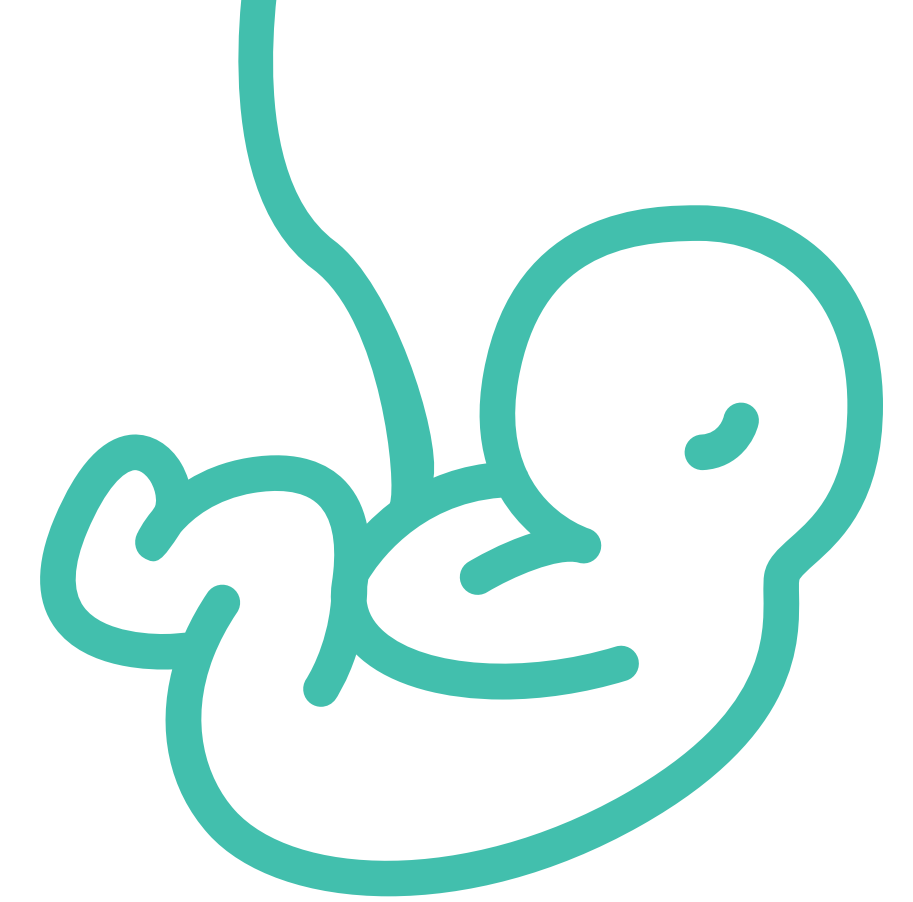
Estar embarazada o tener un bebé durante una pandemia es algo único que nos tocará vivir sólo a algunas mujeres.

La incertidumbre de la circunstancia mundial, aunada a la incertidumbre natural que acompaña un embarazo, el nacimiento y un postparto, nos pueden generar nerviosismo y ansiedad.

Una mamá feliz y tranquila es lo mejor para un bebé, y lo que una mamá necesita para estar feliz y tranquila es reconocer y aceptar sus emociones y sentimientos en todo momento.

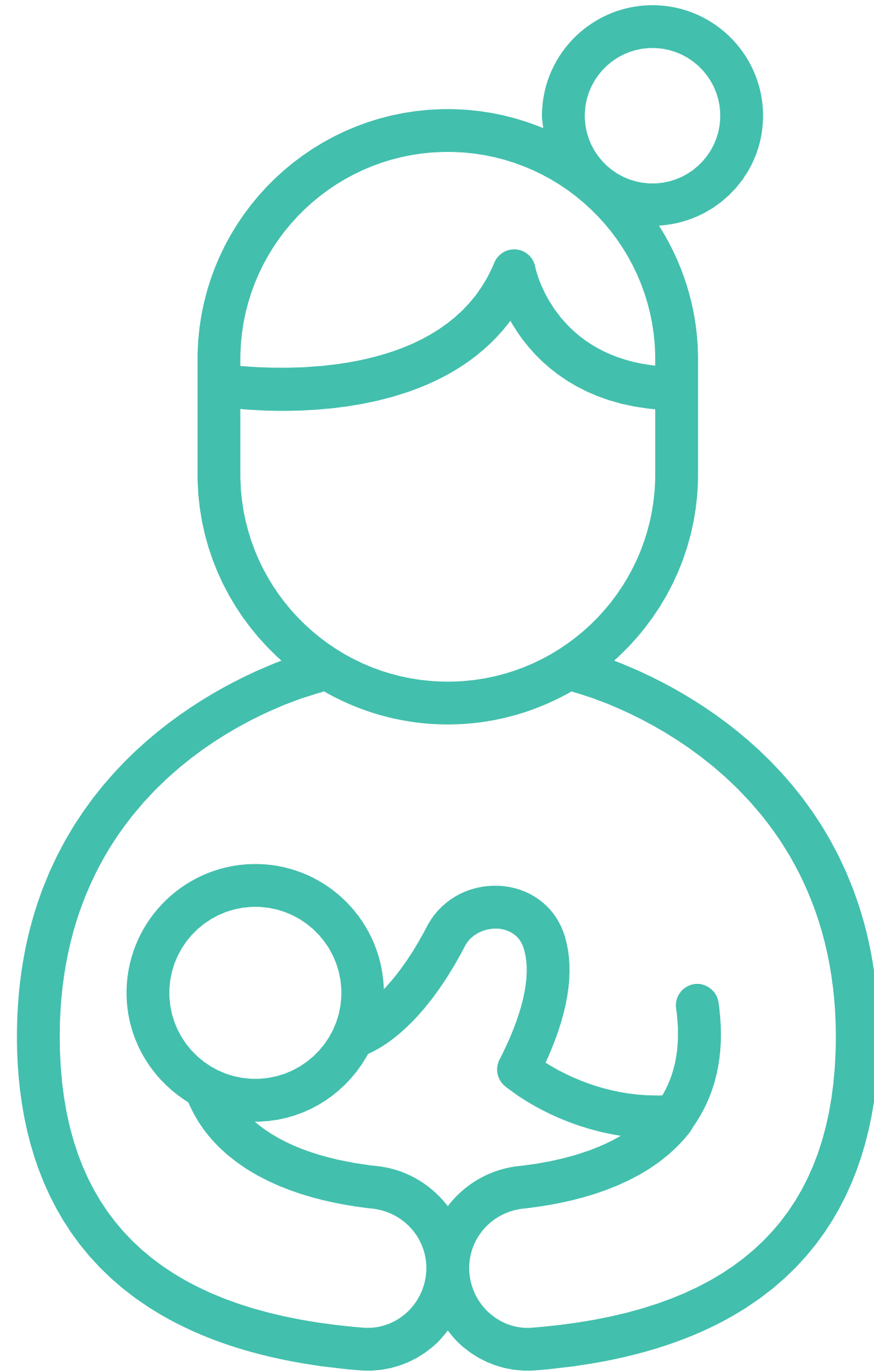
Por lo tanto, es importante trabajar en diferentes estrategias para resignificar lo que estamos viviendo, cambiar creencias, paradigmas y expectativas y así encontrar la paz y tranquilidad que necesitamos nosotras y nuestros bebés.

En seguida te presentaré una serie de ejercicios/actividades que puedes poner en práctica durante este tiempo de quedarte en casa.



EMBARAZO

- Lleva un diario donde le escribas a tu bebé lo que vives día a día: tus miedos, expectativas, deseos, etc. Escribir todo lo que pasa por tu mente en estos días es terapéutico, intenta seguir este hábito durante todo tu embarazo! Será un lindo recuerdo para leer en el futuro.
- ¿Te has puesto a pensar en todo lo que tu cuerpo está haciendo por ti en estos momentos? Haz una lista de razones por las cuales tu cuerpo es ¡maravilloso! Elige 5 para poner en pequeños recordatorios en tu espejo y los veas todos los días.
- Cuida tu cuerpo: aliméntate lo mejor posible, come varias veces al día, hidrátate suficiente, de ser posible mantente activa físicamente, medita, estírate, ponte crema hidratante, pide un masajito a tu pareja, toma tus vitaminas prenatales, háblate bonito.



POST PARTO

- Escríbele una carta a tu cuerpo donde expreses respeto y agradecimiento en este proceso de recuperación. Piensa en todo el trabajo que hizo durante los últimos 9 meses, el parto y ahora con la producción de leche, el único alimento que necesitará tu bebé por los próximos 6 meses.
- Recuerda que “esto también pasará”. El postparto no dura para siempre y tu bebé no será un recién nacido por mucho tiempo. Amor y Paciencia en todo lo que hagas, para ti y para tu bebé.
- Olvídate de las rutinas y del reloj, pero recuerda dormir y comer, es autocuidado básico y necesario para una nueva mamá.
- Estás llena de hormonas, incertidumbre, estás cansada y en medio de una pandemia. Es **NORMAL** todo eso que sientes, déjate llevar y suelta todas las expectativas.
- **¡SE VALE PEDIR AYUDA!**

CONCLUSIÓN



Suelta el control: de tu embarazo, de los cambios hormonales, de los cambios de tu cuerpo. Todo esto es temporal y va a pasar... ¿De qué forma te quieres acordar de esta etapa en el futuro?

Busca una “tribu” de mujeres en la misma situación que tú. Platica con ellas, resuelve tus dudas, comparte tus emociones. Cuida que el grupo realmente te aporte y te de paz, y no al contrario.

Limita tu consumo de noticias e información. Elige y selecciona cuidadosamente con qué quieres nutrir tu mente.

Haz una lista (lo más extensa posible) de todos los beneficios que obtienes de estar embarazada y/o tener a tu bebé durante esta circunstancia.

Tú y tu bebé cuentan con las herramientas necesarias para pasar por todo esto... llénate de **confianza y seguridad** en ti misma.

¡Vas a lograrlo y vas a estar muy bien!

¿Cómo puedo cuidar de las emociones de mi hijo(a) durante la emergencia sanitaria?



Mtra. Laura Verónica Eroza López

Psicoterapeuta psicoanalítica
de niños y adolescentes



INTRODUCCIÓN

El cambio de rutina y el confinamiento son difíciles para todos, sin embargo, aún para los más pequeños es un momento de adaptación a nuevas formas de convivencia y de entendimiento de lo que está sucediendo.

Los niños reaccionan de diferentes maneras a las circunstancias, por lo que te estaré brindando información sobre cómo identificar los cambios emocionales en los más pequeños derivados de lo que actualmente estamos viviendo, así como las diferentes maneras de mantener la tranquilidad y/o enfrentar esta situación efectivamente.

¿CÓMO PUEDEN OBSERVARSE LOS CAMBIOS EMOCIONALES EN LOS MÁS PEQUEÑOS?

Es importante identificar cómo está tu hijo(a) y si presenta algún cambio de conducta que podría ser uno o varios de los siguientes:



- Enojo o irritabilidad (berrinches).
- Mostrar conductas de cuando eran más pequeños (ej. chuparse el dedo, mojar la cama en la noche, etc.).
- Intentar mantenerse muy cerca de los adultos constantemente.
- Nerviosismo (ej. morderse las uñas, dolor de estómago, sudoración en las manos, entre otras).
- Miedos repentinos (o que no existieran previamente).

En las siguientes diapositivas te brindo estrategias para que puedas, habiendo o no identificado cambios emocionales, trabajar con tu hijo para su bienestar.

RECOMENDACIONES PARA MANTENER Y/O FOMENTAR LA SALUD EMOCIONAL

Explicación clara

Cuéntale qué está pasando y por qué están en casa, sin alarmarlo.

Ej. Estamos en casa porque es una forma en que mamá y papá te mantendrán seguro y podemos evitar contagiarnos y sentirnos enfermos.

No lo abrumes con noticias constantes y procura mantenerte en calma al hablar con ellos. Los niños son esponjas de las emociones, mientras más tranquilo (a) te vea, más tranquilo (a) se podrá sentir.

Mantenimiento de Rutina

A pesar de estar en casa, es importante mantener y anticiparle la rutina de los días, tanto la de mamá y papá como la de él o ella, indicando tiempos y espacios para cada actividad y siempre incluyendo momentos de juego libre, limitando también el uso de dispositivos electrónicos.

No olvides incluir en las rutinas del día actividad física como correr, brincar, jugar a la pelota, saltar la cuerda, etc.

RECOMENDACIONES PARA MANTENER Y/O FOMENTAR LA SALUD EMOCIONAL

Fomento de la expresión de emociones

Explícale que es normal sentirse triste, enojado, cansado o diferente estando en casa todo el día.

Bríndale oportunidad de expresar lo que siente, ya sea mediante el juego, el arte o abriendo la posibilidad de platicarlo contigo.

Creación de momentos placenteros en familia

Si bien es un momento difícil para todos, no dejes pasar la oportunidad de vincularse aún más en familia, planea actividades juntos como: rompecabezas, juegos de mesa, juegos como Escondidillas o Ponle la cola al burro. Él(ella) podrán recordar esta etapa con momentos de unión y diversión entre ustedes como familia.

Recursos Adicionales

[Rosa contra el Coronavirus](#)
[Los Días en que todo se detuvo](#)

Tips para los adolescentes y su familia sobre cómo tolerar el distanciamiento social



Mtra. Alma Gabriela Gómora Figueroa

Psicoterapeuta con enfoque psicoanalítico
especialista en adolescentes



INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de la vida del ser humano que inicia a partir de los 12 años y concluye más o menos a los 21 años, en la cual acontecen diversos cambios físicos, psíquicos y sexuales que impactan en la adaptación personal, familiar y social. Se caracteriza por distintas necesidades del adolescente con el fin de conformarse una identidad y autonomía.

Una necesidad clave de los adolescentes resulta la separación física y mental de sus padres, que debe ser lo suficientemente buena para permitirles asumir quién quieren ser. Esto a su vez maximiza su necesidad de acercarse a personas externas al círculo familiar, ya sea a los amigos, los compañeros de escuela o una pareja.

Es así que el distanciamiento social que demanda la pandemia de COVID-19 implica grandes retos para el adolescente y su familia, porque normalmente todo adolescente busca aislarse de ésta, estar fuera de casa y formar relaciones externas que le brinden atención, reconocimiento, cariño y la posibilidad de ejercer su sexualidad. Pero también es importante mencionar que este periodo puede representar oportunidades para que un adolescente experimente la presencia, amor e interés de su familia, lo cual también resulta una necesidad en esta etapa.

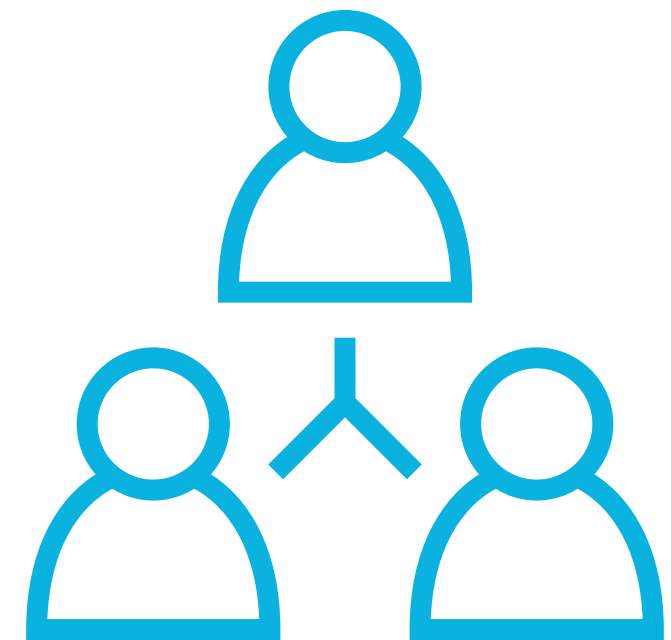
TIPS PARA EL ADOLESCENTE

Además de los cambios emocionales propios de la adolescencia, el distanciamiento social puede favorecer distintas emociones y sentimientos como tristeza, soledad, ansiedad, miedo, incertidumbre, confusión, frustración, impotencia y hastío. Por ello te recomiendo:



1- “Identificar tus pensamientos y emociones”

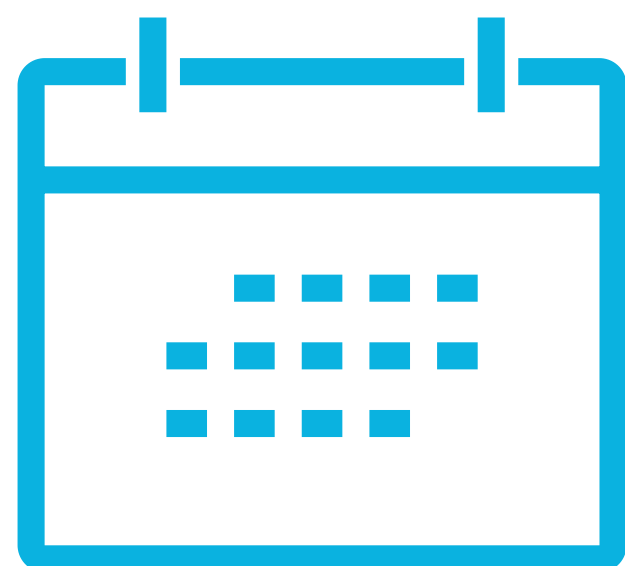
- Reflexiona sobre lo que piensas y sientes a causa de la emergencia sanitaria, en especial tus miedos.
- Comparte estos hallazgos con alguien de tu confianza, que te haga sentir escuchado y acompañado.



2- “Mantener contacto social”

- Define las personas con quien quieres mantenerte en contacto y establece formas de comunicarte con ellos aprovechando las distintas aplicaciones y herramientas en línea (Skype, Whatsapp, Hangouts, Zoom, Houseparty, etc.)
- Propongan actividades que pueden realizar para acompañarse en línea (p.e. hacer ejercicio, hacer tarea, pintar, etc.)

También es vital mantener una rutina y elegir las actividades que deseas realizar porque brinda estructura, la cual normalmente se pierde ante eventos de incertidumbre, tal como resulta la pandemia por COVID-19. Para ello te recomiendo:



3-“Crear una nueva rutina que te resulte agradable y puedas seguir durante este periodo”

- Establece hábitos saludables de higiene, alimenticios, de sueño y de actividad física.
- Identifica las actividades que puedes o debes realizar, el tiempo que requieres y el espacio físico más cómodo para hacerlas.

Finalmente, a pesar de las medidas sanitarias y cierre de escuelas, muchos adolescentes están continuando con sus estudios en modalidad online, lo cual resulta esencial para mantener el sentido de continuidad y la perspectiva de futuro. Sin embargo esto puede resultarte difícil porque amerita utilizar técnicas de estudio eficientes para adaptarte al nuevo ritmo escolar y a las exigencias académicas. Para ello te recomiendo:



4-“Establecer un plan para cursar tus materias online”

- Definir horarios para realizar tus actividades académicas (p.e. clases, trabajos, exámenes, etc.)
- Utilizar una técnica de estudio en función de tus características personales, p.e. Pomodoro.
- Limitar el uso de internet y redes sociales con fines de esparcimiento, a modo que puedas realizar tus actividades escolares.

TIPS PARA LOS PADRES

Es importante que te acerques, te muestres interesado y disponible para escuchar las necesidades de tu hijo(a). Pero a su vez, debes darle el espacio para acercarse y acompañarse de otras personas, como sus amigos o pareja; ya que mantener la socialización y sentir una buena red de apoyo en la adolescencia es esencial para afrontar esta emergencia sanitaria.

También será clave establecer reglas para utilizar los recursos materiales, considerando las necesidades de todos los miembros de la familia, ya que no hacerlo puede fomentar conflictos. Para ello te recomiendo:

- Definir los recursos disponibles en casa y aquellos requeridos durante el la emergencia sanitaria (p.e. computadora, televisión, internet, etc.)
- Establecer reglas y tiempos de uso, considerando las necesidades de todos.
- Crear y comunicarse planes de convivencia.

La pandemia por COVID-19 puede generar ansiedad y miedo en algunos adolescentes, debido a preocupaciones por el contagio de algún miembro vulnerable de la familia o por cuestiones económicas que afecten la estabilidad familiar. Por ello te recomiendo “crear un plan de medidas de protección considerando a todos los miembros de la familia”

Platiquen sobre la importancia que tiene evitar contagios en la familia, considerando a los miembros vulnerables de ésta.

Consideren las medidas de prevención establecidas por las autoridades sanitarias y en fuentes confiables de información (p.e. lavado de manos, no tocarse la cara, desinfección de áreas de uso común, etc.). Decidan cómo las quieren llevar a cabo en casa y establezcan formas adecuadas de implementación para todos los miembros de la familia.

Establezcan medidas de limpieza e ingreso a casa para cuando algún miembro de la familia necesite salir.

Consideren un plan de acción que les permita visualizar los recursos económicos y materiales que tienen para afrontar las posibles dificultades económicas a causa de la pandemia por COVID-19.

CONCLUSIÓN

Considera que éstas medidas de distanciamiento social son pasajeras, al igual que la nueva rutina y adaptación que requieres para tolerarlo. Sin embargo es vital que identifiques tus necesidades para determinar los medios que requieres para cubrirlas y evitar así que éste periodo de emergencia sanitaria sea tedioso para ti y tu familia.

Y recuerda más allá de que la vida se esté paralizando por el COVID-19, amerita que seas creativo y plasmes formas distintas de continuar con tu vida y tus actividades habituales.

RECURSOS

Para adolescentes:

Para mantener el contacto social que necesitas con los que están fuera de tu casa
<https://www.heraldo.es/noticias/sociedad/2020/03/20/aplicaciones-para-hacer-videollamadas-con-amigos-parejas-y-familia-durante-la-cuarentena-por-el-coronavirus-1364767.html>

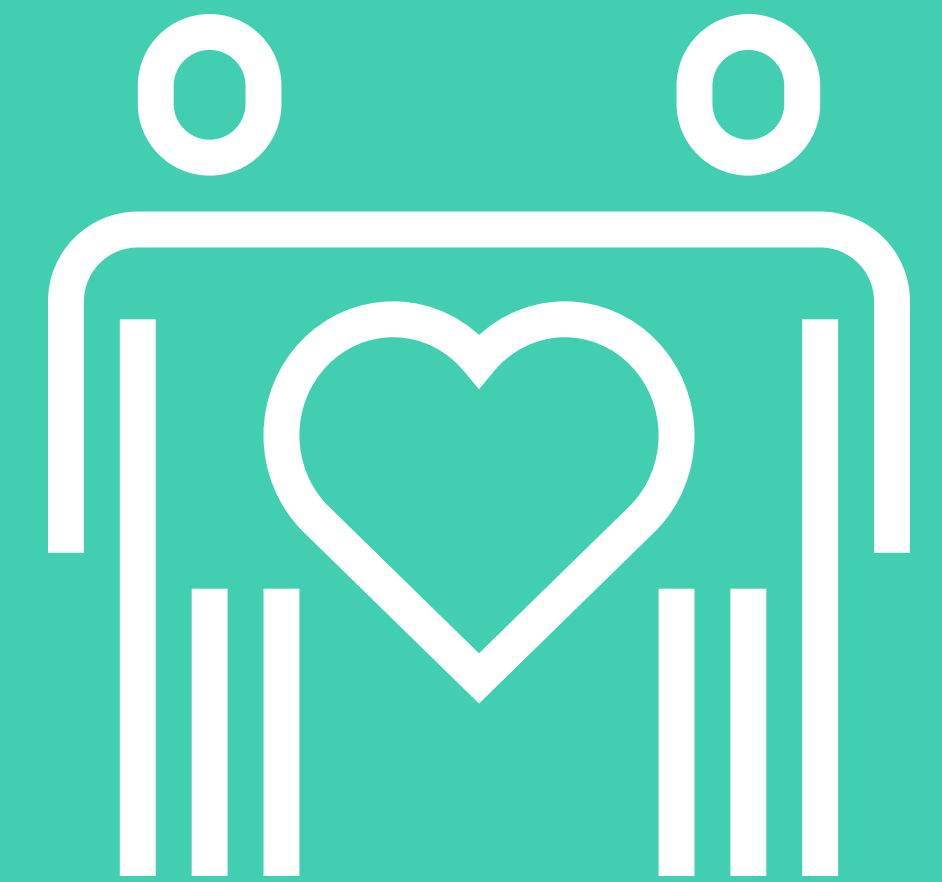
Para conocer técnicas y estrategias de estudio para adaptarte al nuevo ritmo escolar
<https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/>

Para los padres:

Para facilitar la comunicación con tu hijo adolescente
<https://www.elmundo.es/papel/2019/06/08/5cf22c5321efa09c228b4571.html>

El misterioso funcionamiento del cerebro adolescente
<https://www.youtube.com/watch?v=6zVS8HIPUng>

Fortaleciendo la vida en pareja durante la emergencia sanitaria



Mtra . Judith de la Serna Nasser

Psicoterapeuta Cognitivo-conductual

Individual y de parejas



INTRODUCCIÓN

Estamos viviendo una emergencia sanitaria que nos obliga, responsablemente, a quedarnos en casa.

Es probable que tu pareja y tú pasen mucho tiempo juntos, algo a lo que muchos no están acostumbrados.

Es una experiencia que tiene su parte romántica y emocionante, pero que también será un reto.

Las situaciones críticas, sobre todo las inesperadas, ponen a prueba la capacidad de una pareja para elaborarlas y salir adelante.

Si estabas distanciado de tu pareja, esta emergencia sanitaria puede ayudar a que encuentres el tiempo y la disposición de conectar nuevamente. Si ya existían tensiones no resueltas, puede que éstas se exacerbén. Si tu relación estaba en un muy buen lugar puede permanecer así o enfrentarse a nuevos retos.

Muchos límites y espacios se desdibujarán y orillarán a que tu pareja y tu establezcan nuevos límites y rituales, tengan nuevas y profundas conversaciones y, por tanto, generen nuevos acuerdos.

ESTRATEGIAS PARA ADAPTARTE A ESTA NUEVA REALIDAD EN PAREJA

- Trata de mantener una estructura y una rutina con tu pareja. Acuerda horarios para despertar y dormir, para comer, etc.
- Comparte tu agenda del día. Es importante que tu pareja sepa tus actividades y si requieres de su apoyo (p.e. si uno tiene una reunión virtual el otro puede cuidar a los hijos, o si alguno tiene un día muy estresante el otro puede encargarse de cocinar).
- Acepta que tu pareja no es igual a ti, sé empático y muestra interés por escuchar lo que está viviendo y lo que necesita. Cada uno afronta el estrés a su manera (uno ve noticias todo el tiempo mientras que el otro lo evita) y cada uno vive las pérdidas (p.e. de tranquilidad, de algún viaje, de algún proyecto...) y su duelo de forma distinta.

- Solicita espacios individuales y respeta los de tu pareja. Aún en el mismo espacio físico, no es necesario estar juntos todo el tiempo. Cada uno necesitará un respiro, hacer ejercicio, tomar una siesta, descansar de los hijos, hablar con su familia/amigos, o leer un libro sin distracciones.
- Acepta que el conflicto inevitablemente va a surgir y, cuando ocurra, pelea justamente:

Escucha para entender y no para defenderte, asume responsabilidad ante las “quejas” o peticiones de tu pareja

Usa mensajes “yo”+ sentimiento + petición a tu pareja (Me siento ansiosa de ver la casa sucia, necesito que dividamos las tareas del hogar).

Pide un tiempo fuera si te sientes sobrecargado de emoción y regresa a la discusión cuando estés calmado (pero siempre regresa).

- Muestra aprecio y gratitud diaria. Dada la situación, puede que tu foco de atención se encuentre en lo negativo y estés dando por hecho lo neutral o positivo. Cambia el patrón y diariamente comparte con tu pareja algo que le agradeces y algo positivo que tuvo tu día.
- Procura mantener rituales de conexión. Sin importar que el escenario sea el mismo, planea una cena romántica con una plática interesante, discutan la película que vieron, tengan sexo, hagan ejercicio juntos, etc.

IDEAS PARA TENER CONVERSACIONES ÍNTIMAS EN PAREJA RESPECTO A LA SITUACIÓN QUE SE ESTÁ VIVIENDO (COVID-19):



¿Cómo consideras que estás enfrentando esta situación? ¿Qué emociones te genera?

¿Qué es lo que más te estresa?

¿Cuál es tu mayor miedo o preocupación al respecto?

¿Has experimentado alguna pérdida a raíz de esto? ¿Qué es lo que más extrañas? Cuéntame más

¿Qué fortalezas identificas en ti, en mi y en nosotros para enfrentar esto?

¿Cómo consideras que ha estado nuestra relación esta semana? ¿Qué estuvo bien y qué puede mejorar?

¿Hay algo que necesites de mi o que yo pueda hacer por ti? ¿Cómo te sentirías más querido(a) esta semana?

¿Qué es lo que más deseas hacer una vez que esto pase? (individualmente y en pareja)

¿Cuál es tu mayor aprendizaje hasta ahora?

CONCLUSIONES

Acepta que esto está pasando, que hay cosas en tu control y otras que no y adáptate. Las palmas no se rompen en los huracanes porque son flexibles y así debe ser tu relación ante la situación. Acepta influencia de tu pareja.

Aprecia esto como una pausa. En el mundo tan ajetreado en el que vivimos, seguramente son pocas las oportunidades que tienes para convivir así con tu pareja.

Toma una sana distancia de tu pareja. No sólo por el virus en sí, sino porque el espacio nos permite volver a conectar de manera más positiva e incluso atractiva. Recuerda que el fuego necesita oxígeno para seguir ardiendo.

No tomes decisiones importantes en este momento. Recuerda que esto es temporal y ya habrá tiempo para tomar decisiones planeadas con calma. Por ejemplo, si estaban considerando separarse, probablemente eso pueda esperar a que esto pase (a menos que tu bienestar esté en riesgo).

RECURSOS

Para preguntas y ejercicios que pueden ayudarte a mejorar tu relación y a entretenerse, descarga esta app: <https://www.gottman.com/couples/apps/>

Lee el libro “Mating in captivity” de Esther Perel.

Herramientas de manejo emocional para personas inmigrantes y parejas multiculturales ante el COVID-19



Mtra. Irene Paola Garza Del Valle

Psicoterapeuta Relacional Transcultural

Especialista en inmigrantes y parejas bi o multiculturales



EL IMPACTO DEL COVID-19 A NIVEL PSICOLÓGICO Y RELACIONAL EN INMIGRANTES Y PAREJAS MULTICULTURALES.

Existen 271.6 millones de migrantes internacionales en el mundo (ONU DAES, 2019). Si tu eres parte de esta población, ya sea por que trabajas o estudias en el extranjero o porque estás construyendo un proyecto de pareja o familiar con una persona de otra cultura y en otro país, la crisis por coronavirus puede generar retos añadidos a los que ya vives por el hecho de residir en el extranjero y vivir bajo otro contexto cultural. Algunos de estos retos son: mayor incertidumbre y temor ante el riesgo de la salud física de tus seres queridos, malestar emocional ante no saber cuándo volverás a ver a tu familia, mayor vulnerabilidad a nivel psicosocial por vivir una situación global de riesgo a la distancia de tu red de apoyo, etc. Estas dificultades añadidas, por supuesto, pueden tener un impacto en tu salud mental y en tu percepción de bienestar durante tu proyecto migratorio.

Igualmente, la globalización y la migración han dado lugar a nuevas formas de convivencia y de relación, las relaciones de pareja bi o multiculturales y la construcción de familias interculturales. Ante una situación como el COVID 19, las diferencias culturales en la gestión del estrés, las diferencias culturales en la expresión de emociones y de apoyo y/o las dificultades para entender los retos añadidos del miembro extranjero por parte del miembro local, pueden ser complicaciones que se sumen a la crisis y malestar durante la convivencia en el confinamiento de las parejas interculturales. En China, tras la epidemia y el distanciamiento social, se ha producido una oleada de divorcios debido a los efectos colaterales a nivel individual, como por ejemplo, el incremento en el nivel de estrés, la depresión y la ansiedad y con ello un incremento en los roces y conflictos de pareja.

De ahí, la importancia de llevar a cabo medidas y estrategias que te permitan manejar



sanamente el confinamiento, la distancia y el hecho de experimentar la pandemia en condición de inmigrante. El auto-cuidado y la prevención pueden influir positivamente no solo en minimizar el impacto del COVID 19, sino también en tu adaptación e integración, en tu sentido de resiliencia y en la vida que has elegido construir en el extranjero. Además, si estás en una relación o tienes una familia intercultural, tomar medidas en conjunto puede ayudar a reducir los conflictos, la tensión e incluso ayudar a fortalecer el vínculo.

ESTRATEGIAS PARA INMIGRANTES ANTE EL COVID-19

Algunas estrategias que puedes llevar a cabo son:

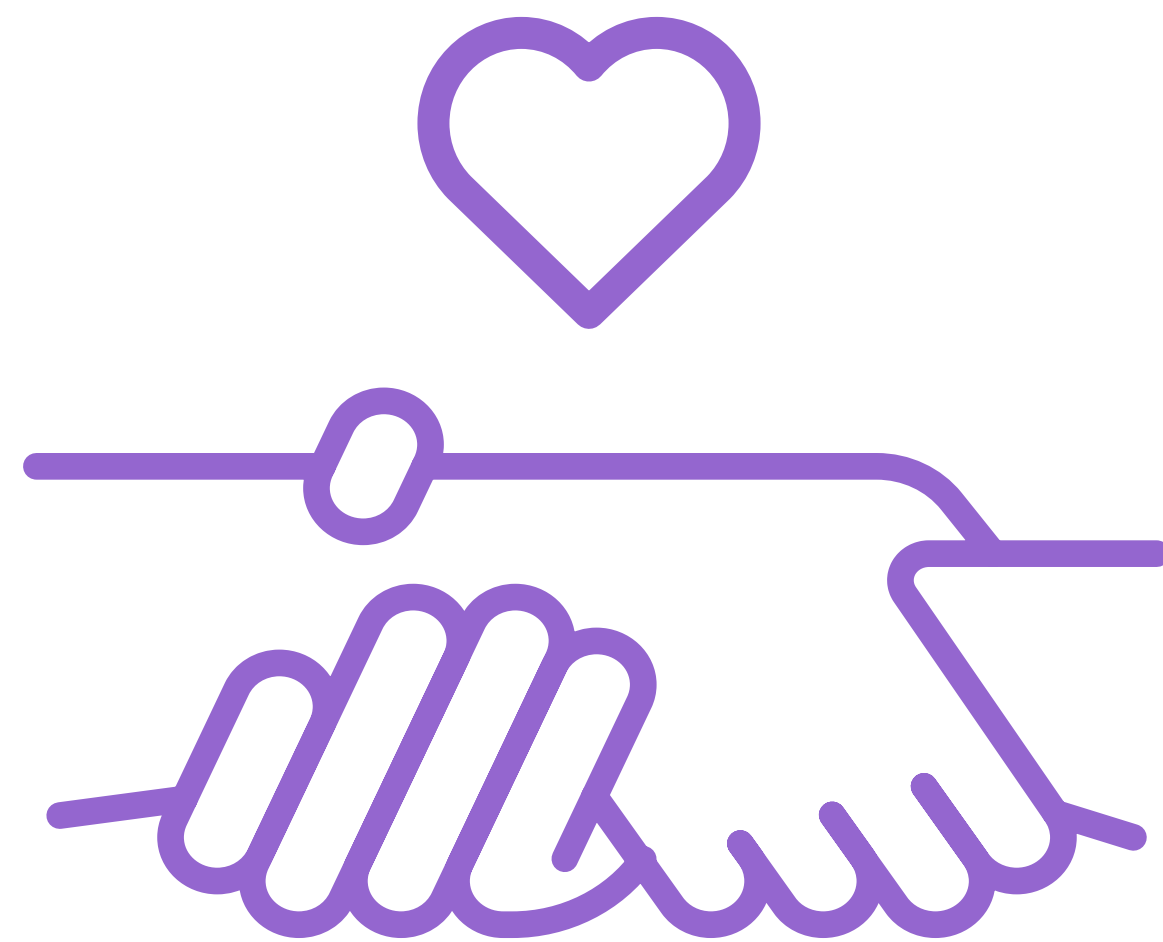
Normaliza tu malestar emocional, puede que estés atravesando por el duelo migratorio y un proceso de adaptación ante el hecho de vivir en el extranjero y que a este proceso psicológico natural que toda persona inmigrante experimenta,

se le esté sumando la crisis por el coronavirus; así que los sentimientos de vulnerabilidad, de nostalgia, de arrepentimiento por estar fuera de tu país pueden ser más comunes en estos días.

Da validez y normaliza tus sentimientos, es común que surjan emociones y sensaciones de soledad, tristeza, culpa, miedo, etc.

Comparte y expresa tus emociones, tanto con las personas con las que convivas en tu nuevo país de residencia (compañeros de departamento, conocidos, amigos, vecinos) como con tus seres queridos en la distancia, aunque no estén físicamente presentes, seguro están disponibles. El sentimiento de unión y conexión es primordial en las situaciones adversas y más en la distancia.

Busca grupos de apoyo a inmigrantes en tu país y ciudad de residencia. Contactar con otras personas que tengan en común el hecho de haber emigrado e incluso que compartan tu cultura, te puede hacer sentir más arropado(a) y entendido durante la pandemia.



Procura programar y mantener contacto con tus seres queridos a través de videollamadas o whatsapp. La programación de estos encuentros es importante, pues reduce la incertidumbre e incrementa el sentimiento de alianza en la adversidad.

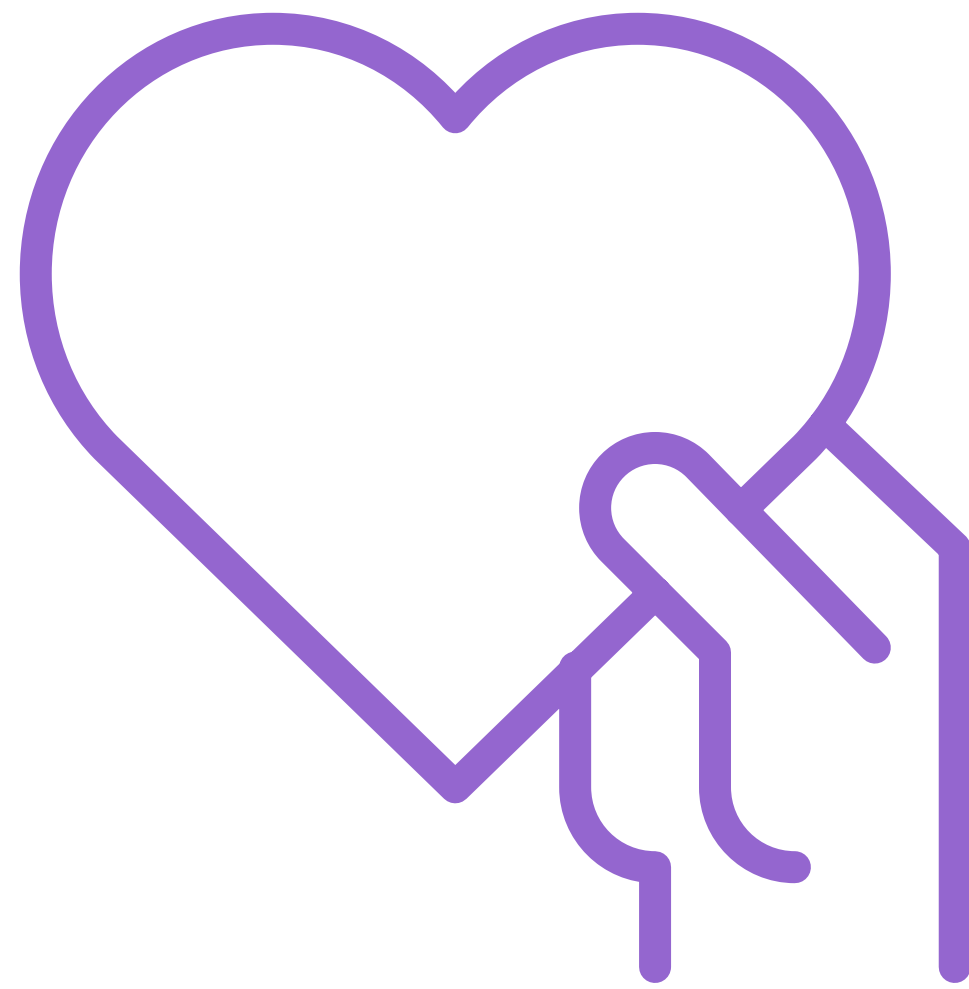
Pide a tu familia y amigos que te mantengan informado(a) sobre el estado de salud de tus familiares y logra un acuerdo en mantener transparencia y claridad con lo que sucede en cada lugar. Ocultar información no protege a nadie del dolor.

Si tienes un ser querido en confinamiento por contagio o en el hospital, **mándale audios y videos** a esa persona y a tu familia, hazles sentir tu presencia, apoyo y afecto. Esto les ayudará, tanto a ti, como a ellos, a sentir que la distancia no es un impedimento para estar juntos en momentos complicados.

Si se diera el caso de que tu ser querido presentara falta de conciencia o estuviera bajo mucha medicación, **recuerda que el tacto y el oído es lo último que dejamos de percibir**, puedes pedirle a algún familiar que le acompañe o a algún profesional sanitario que le reproduzca algún audio o nota de voz en dónde le puedas hacer llegar tu afecto y todo aquello que quieras decirle.

Si llegaras a perder a tu ser querido en la distancia y ante una situación como el COVID19, al tener una limitación para trasladarte de país a país, **es importante que hagas algún ritual de despedida**. Los rituales son actos simbólicos que nos permiten procesar de manera simbólica nuestros sentimientos ante una pérdida. Escribe una carta, prende una vela, haz un altar, tómate el tiempo de recordarle y honrar su existencia, esto te permitirá conectar con tu dolor e integrar lo que ha sucedido y lo que estás viviendo.

Pide ayuda profesional en línea, si tu malestar te imposibilita dormir, comer o cubrir tus necesidades básicas o te afecta de alguna manera y/o incrementa algún problema psicológico previo.



¡No te culpes por estar lejos en esta pandemia! Estoy segura que si por ti fuera, hubieras elegido atravesar esta situación a lado de tus seres queridos. Recuerda que el hecho de que estés lejos no generó esto, no es tu culpa, ni tu responsabilidad, el coronavirus va más allá de ti y de mí.

ESTRATEGIAS PARA PAREJAS BICULTURALES ANTE EL COVID-19

Además de las estrategias generales para parejas, algunas otras que puedes llevar a cabo son:

Recordar y aceptar las diferencias culturales ante el manejo del estrés y la reacción ante situaciones de riesgo, para evitar roces y conflictos. Por ejemplo, aceptar que hay culturas que manejan el estrés con humor y otras no.

Reconocer y tomar en cuenta las diferencias culturales ante la expresión emocional, por ejemplo: el miedo o la incertidumbre.

Identificar la diversidad de estilos de vida y su influencia para llevar mejor o peor el confinamiento; por ejemplo, las culturas nórdicas están más acostumbradas a hacer vida en casa y están presentando menos problema y notan menores cambios en su rutina, con el confinamiento.

No te tomes a personal la manera de actuar o reaccionar de tu pareja, sobre todo ahora que está lejos de su familia y le pesa más la distancia ante la incertidumbre, la vulnerabilidad y el riesgo.

Cuida la forma en la que comunicas y pides las cosas. No importa el idioma que hables, la asertividad es una habilidad universal que puedes desarrollar.

Reconozcarse y válidense positivamente cada día. “Algo que aprecié de ti hoy es...” El feedback positivo en estos momentos nutre las relaciones, independientemente de las diferencias culturales.



Compartan y aprendan nuevas actividades de auto-cuidado, dando espacio a la cultura de cada miembro de la pareja. Cedan intercambiando y entrelazando actividades o medidas de relajación y desconexión de cada cultura. Por ejemplo: Intercalen bailes, música o juegos de cada país.

Busca qué te une a tu pareja, más que lo que te distancia o te aleja en esta experiencia.

Usa la experiencia e incrementa tu conciencia ¿Qué puedo aprender en esta situación de mí como pareja? ¿Qué me enseña de mi relación? ¿Qué cualidad logro ver de la cultura de mi pareja ante el covid-19? ¿Qué ventajas observo de vivir la pandemia en este país?

“Recuerden que hacemos vida en pareja para hacernos la vida más fácil, no más difícil. Y aunque podemos provenir de culturas diferentes, como humanos compartimos por igual ciertos temores, por ejemplo, el temor ante la incertidumbre, ante el riesgo de enfermarse o que nues-

tros seres queridos sufran e incluso mueran, sentirnos desprotegidos e inseguros, etc. Hay temores que son humanos e universales y van más allá de cualquier cultura.”

CONCLUSIÓN

Esta experiencia y esta crisis nos pueden ayudar a ser más conscientes de muchas cosas, a valorar lo que tenemos y a quien tenemos en nuestra vida, en la distancia y en nuestro país de residencia.

Si así lo elegimos, esta experiencia nos puede ayudar a transformar en positivo nuestra vida, nuestro proyecto migratorio, las nuevas relaciones que estamos construyendo y los vínculos que seguimos manteniendo en la distancia.

Recuerda la valentía que tuviste para emigrar, no cualquiera deja todo lo que conoce y tiene para aventurarse en la nada y en lo desconocido. Y esa valentía es parte de ti, hazla tu mejor aliada en este momento.

Esto también pasará....

RECURSOS PARA INMIGRANTES, PAREJAS Y FAMILIAS BI O MULTICULTURALES

Para más información, puedes acceder a los contenidos de Mentes en Equilibrio sobre psicología y auto-cuidado emocional y relacional ante la pandemia por coronavirus:

<https://www.mentesequilibrio.com/blog/search/coronavirus>

Para más información sobre migración y multiculturalidad, puedes encontrar más información en www.muyintercultural.com

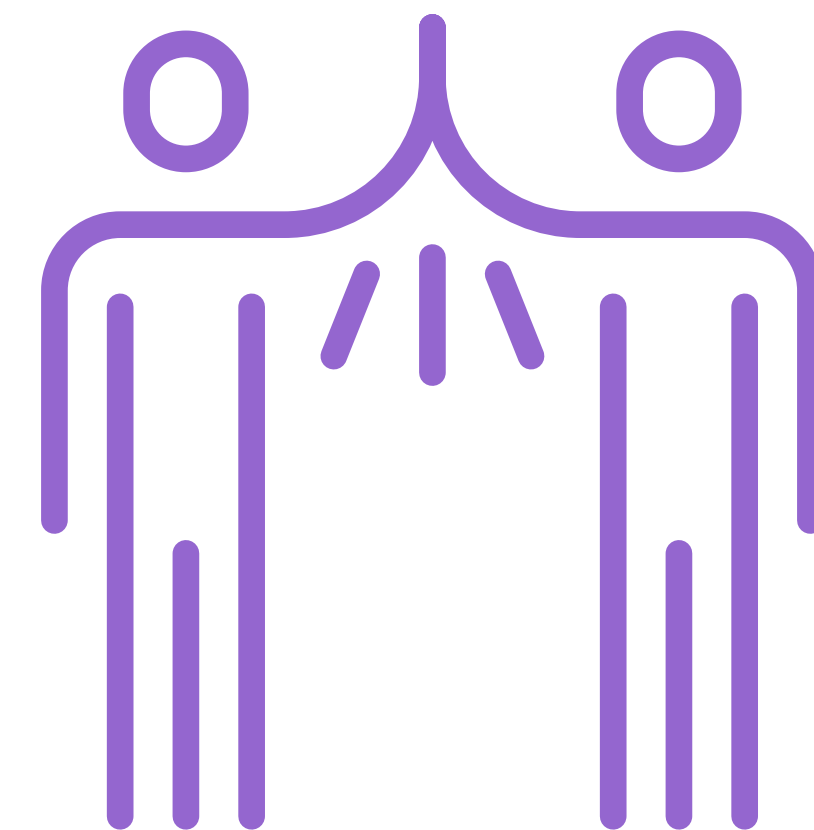
Te comparto una playlist con varias opciones de relajación y meditación:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLLqbpo-GedIzbEk2JNWxEMEmRRJk8jJSA3>

Organización Internacional para las Migraciones (OIM):

www.iom.int/es/news/los-derechos-y-la-salud-de-las-personas-refugiadas-migrantes-y-apatridas-deben-protegerse-en-la

Recomendación de lectura: “La inteligencia migratoria: Manual para inmigrantes en dificultades” de Joseba Achotegui.

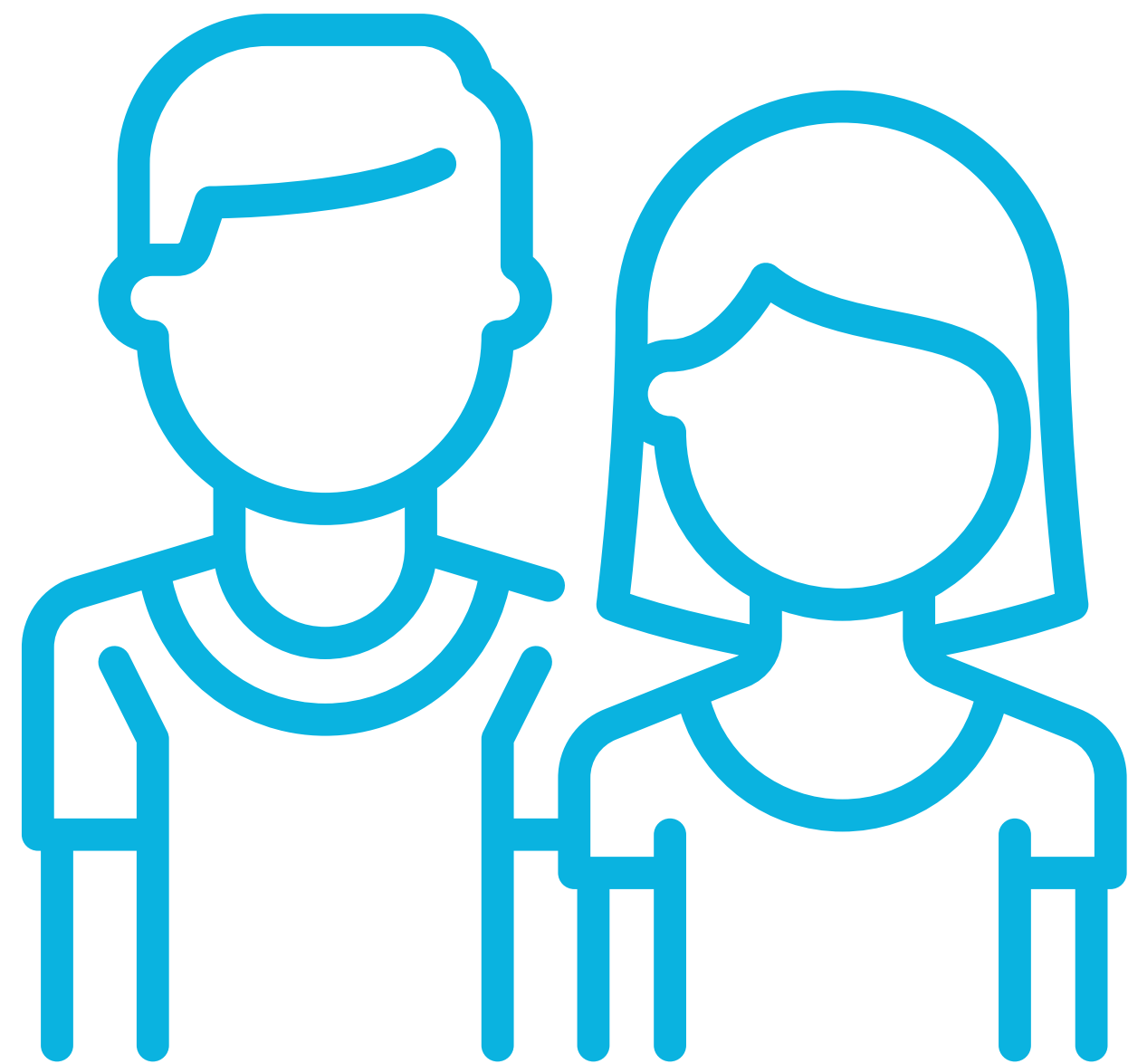


Violencia familiar y COVID-19

¿Qué debemos saber?



Mtra. Mariana Itzel Figueroa Pérez
Psicoterapia psicoanalítica



INTRODUCCIÓN

En México 1 de cada 4 mujeres ha vivido violencia en la pareja (INEGI, 2016), por lo que es un delito de proporciones pandémicas. El cual ha incrementado debido a la otra pandemia que vivimos, el COVID-19. Ya que mujeres, infantes y adolescentes están 24 hrs con el maltratador, sin tener espacios de escape y apoyo como la escuela, el trabajo o actividades deportivas y de recreación.

¿Qué es la violencia en contra de las mujeres en el ámbito familiar? Cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte (LGAMVLV, 2018). Se fundamenta, en el mito de la supuesta superioridad del sexo masculino sobre el femenino.

La perspectiva de género nos ayuda a entender por qué la violencia se repite. Algunas de estas razones son mitos que transmitimos por diferentes medios en la sociedad, como:

Mito del Amor romántico: “el amor lo puede todo”, “Sin tí no soy nada”, “el amor verdadero es eterno” “los celos demuestran amor” “no se puede ser feliz sin pareja”. La realidad es que son perspectivas poco realistas de la relación.

Espejismo de igualdad: la víctima reacciona equiparando sus comportamientos a los de su pareja (violentos), intentando detener la violencia en su contra. En realidad, la mujer continua en un estado de subordinación ya que la pareja actúa con la intención de hacer daño y ella para defenderse.

Mito de la bella y la bestia. Se fomenta que las mujeres hagan pareja con hombres “sin límites” o que las maltratan, con la intención de que ellas les ayuden a cambiar. La realidad es que se ignora el malestar y sufrimiento que este vínculo causa en las mujeres.



¿CÓMO ACTUAR ANTE UN CASO DE VIOLENCIA FAMILIAR?

Mantener contacto social significativo con las personas que sospechas que pueden vivir violencia. **Pregunta qué forma de comunicación prefiere.** Podría no poder hablar por teléfono o preferir el contacto en ciertos horarios por seguridad. Respeta el acuerdo.

Hagan alianza. Acuerden una palabra clave (si requiere que llames a una patrulla o la llames porque esta en peligro) y un tiempo máximo sin respuesta (en el cuál llamarás a familiares y/o la policía para corroborar que esta bien). Fomenta que tenga contacto con más familiares y amigos de confianza, para ampliar su sensación de apoyo.

Ten a la mano y compártele teléfonos de emergencia: **ambulancia, patrulla, bomberos (911), primeros auxilios psicológicos y refugio:**

Consejo Ciudadano - 55335533

Centro de Justicia para las Mujeres

Tlalpan - 5552009280/5552009288

Iztapalapa - 5553455737/5553455736

Azcapotzalco - 5553468370/5553468394

Si buscas apoyo en los estados:

<http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/datos-servicios-atencion-mujeres.pdf>

Apóyala dando asilo o acompañando a un refugio si la situación es muy grave. La red de apoyo social y el círculo de amigos es el mayor factor de protección.

“No hacernos de la vista gorda”. Si identificamos que alguien está ejerciendo violencia sobre otra, motivar a que la persona que maltrata busque ayuda profesional y tener un directorio para canalizarles.



GENDES - 55840601

Hombres por la equidad - (55) 1107 77 97

CAVIDA-ILEF - 55 5554 5611

¿QUÉ PASA SI LA MUJER NO ACEPTA LA AYUDA?

Recordar que la razón principal por la que no acepta la ayuda, es por miedo.

Las mujeres escuchan cuando se usa la comunicación no violenta, y sin “regaños”.

Ofrecer la ayuda en el futuro, en el momento que ella lo requiera.

Hacer énfasis en el malestar que este abuso le provoca.

Realizar acuerdos ella, si se encuentra en una emergencia puede llamarte o enviarte una palabra clave para que llames a la policía. Guardarle

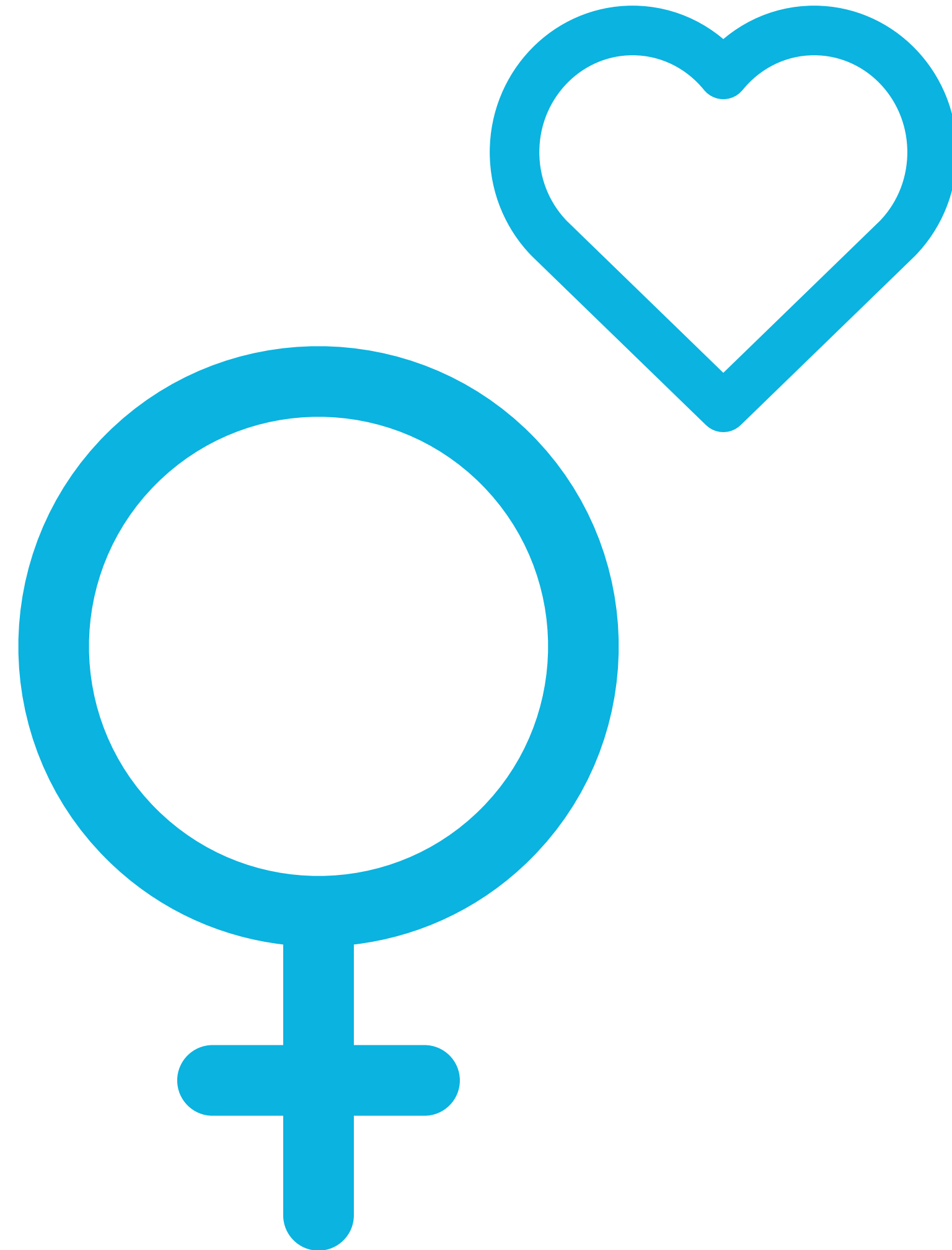
una bolsa con sus documentos, por si los necesita en el futuro.

Proporciónale números de emergencia y recuérdale que no es obligatorio que denuncie pero puede hacerlo si lo desea ya que es su derecho.

¿QUÉ ACCIONES TOMAR SI ESTÁS EN PELIGRO?

Si te ves orillada a salir de emergencia de casa, carga con tu identificación y acta de nacimiento de tus hijos (as), acude con tus redes de apoyo. O llama a los teléfonos de emergencia.

¿Me puede acusar de abandono de hogar o de secuestro de mis hijas e hijos? No, la violencia es una razón legal suficiente para alejarte del domicilio. Tus hijos e hijas, tienen derecho a estar a solas contigo sin incurrir en ninguna falta a la ley.



RECURSOS

Este es un podcast de psicología. Son episodios de 20 minutos con temas que te ayudarán a manejar tus emociones y tomar mejores decisiones. Te recomiendo el episodio #18 de Apuntes de Psicología, donde hablo acerca del tema de motivación.

Entiende tu mente:

<https://entiendetumente.info/category/blog/>

Este recurso es un robot que te puede ayudar a gestionar tus emociones en un momento crítico:

Chatbot Médicos Sin Fronteras:

<a.msf.es/GestionaTusEmociones>

Mini guía para enseñar a distancia



Lic. Celia Ivette Estrada Rivera

Terapeuta Humanista-Existencial de adolescentes y adultos. Docente del Instituto Politécnico Nacional CICS UST



INTRODUCCIÓN

Para muchos docentes que no estamos familiarizados con el uso de las tecnologías, en estos momentos de pandemia, nos enfrentamos al gran reto de seguir nuestra labor de enseñanza. Para tal fin necesitamos conocer las TICS y sobre todo las TACS.

TICS

Tecnologías de la información y la comunicación

Tableta
Libros digitales
Portátiles
Aplicaciones online

TACS

Tecnologías de aprendizaje cooperativo
Tecnologías del aprendizaje y el conocimiento

El uso de las TICS enfocadas en el aprendizaje, por ejemplo, generar algún video o artículo utilizando el celular y difundirlo en alguna red social enfocada en la educación

PASOS A SEGUIR PARA INICIAR CON EL TRABAJO EN LÍNEA

Conformar directorio de correos electrónicos de alumnos (un directorio por grupo).

Activar espacios virtuales de aprendizaje que te permitan crear clases en línea, tener un espacio para atender, orientar y evaluar a los alumnos.

Utiliza las herramientas de apoyo a la enseñanza-aprendizaje.



TIPS PARA HACER TUS CLASES:

Utiliza las herramientas de apoyo a la enseñanza-aprendizaje.

Sigue el cronograma de actividades establecido al inicio del curso

Respetar los horarios de clase como si estuvieras yendo a la escuela, que ese tiempo sea para subir información, dar clase en línea, examen y para la entrega de trabajos de tus alumnos.

Puedes grabar tus clases y subirlas a las plataformas.

Puedes dar clase en directo, tratando de ser muy conciso en la información y será conveniente contar con un pizarrón ya que les ayudará a tus alumnos a tomar apuntes.

Es importante utilizar otros recursos como videos de Youtube que ayuden a comprender más el tema.

PROBLEMÁTICAS QUE HE ENFRENTADO:

Se paciente, pues trabajarás en conjunto con otros maestros que desconocen el uso de las TICs. Recuerda que no todos crecimos en la misma generación ni con el manejo de ciertas tecnología.

Considera al momento de evaluar que no todos los alumnos tienen acceso a computadora y/o internet o los comparten con todos los miembros de la familia.

RECURSOS:

Plataforma virtual de la institución en la que laboras

Moodle

Google Classroom

Microsoft Team

Zoom

Redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram)

Twitch

Youtube



**¿Ansiedad y/o depresión?
Cómo regularlos para disfrutar de
una vida valiosa ante
la emergencia sanitaria**



Mtra. Sheila Hernández
Terapeuta Conductual - Contextual



DEPRESIÓN EN EMERGENCIA SANITARIA

La depresión es un estado de tristeza intensa, duradera y frecuente que incluye:

Una serie de pensamientos como la autocrítica, la desesperanza, ideas de muerte, así como relacionados con el pasado y dificultad para prestar atención o concentrarse.

A nivel emocional también se puede experimentar irritabilidad, culpa o vergüenza.

Algunos síntomas físicos asociados son el insomnio, querer dormir de más, cansancio, sentir baja energía, cambios de apetito y de peso.

Conductualmente hay dificultad para experimentar placer y para iniciar y realizar actividades, lo que nos lleva a estar más tiempo en cama y/o no querer tener ningún tipo de interacción social.

ANSIEDAD EN EMERGENCIA SANITARIA

La ansiedad un estado de miedo intenso, duradero y frecuente que incluye:

Una serie de preocupaciones sobre el futuro al respecto de la vida personal, laboral y social, necesidad de querer controlar todo sin éxito, pensamientos catastróficos sobre lo que va a suceder, dificultad para concentrarse o prestar atención.

A nivel emocional también se puede experimentar irritabilidad o pánico.

Algunos síntomas físicos asociados son inquietud, tensión muscular, taquicardia, dolor de estómago o de cabeza, sudoración.

Conductualmente se llevan acabo acciones para escapar o no querer experimentar la ansiedad, por ejemplo comer de más (ingesta emocional), beber alcohol, fumar, pelear o discusiones, etc.



¿QUÉ PUEDO HACER?

Si presentas algunos de estos síntomas puedes estar experimentando ansiedad y/o depresión.

Sin embargo, ante la situación de emergencia sanitaria es totalmente NORMAL que los sientas debido a que tu rutina, tus actividades y tus interacciones han cambiado, la incertidumbre, el mismo confinamiento o alejamiento nos llevan indudablemente a esto.

Lo importante es:

Estar abierto a sentir (identificarlos, nombrarlos, aceptarlos, no resistirse a ellos).

Ser consciente de que es normal experimentarlos y que al final es una consecuencia natural ante la situación (procurar estar presente con todos los sentidos ante lo que se siente).

Actuar con sentido a lo que es importante (hacer una variedad de actividades como trabajar,

mantener rutinas de autocuidado personal como bañarse diario, tomar cursos en internet, leer, aprender una nueva habilidad, seguir al pendiente de amigos o de la familia mediante mensajes o videollamadas) a pesar de experimentar ansiedad y/o depresión.

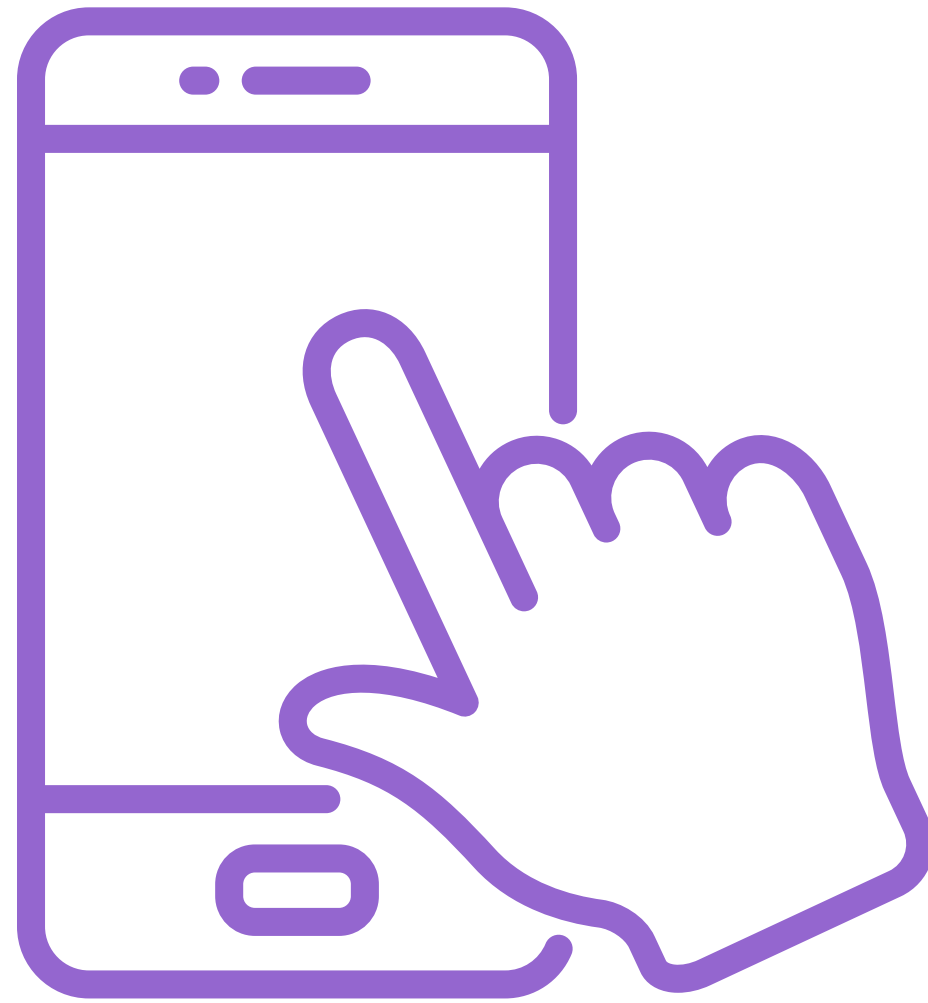
Tomar pausas para respirar y conectarte con el presente, que permita mantenerte en el aquí y ahora.

En caso de que necesites un apoyo, siempre puedes contar con un profesional.

MINDFULNESS COMO REGULADOR DE LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD

El mindfulness o atención plena es la conciencia del momento presente, sin juicios con aceptación y de forma intencional.

Practicar Mindfulness es una estrategia de meditación que:



Te ayudará a conectar con el aquí y ahora, o simplemente a prestar atención a lo cotidiano, haciéndote consciente de lo que estas sintiendo, pensando y haciendo en el momento presente.

Te permitirá interrumpir la costumbre de perderte en los pensamientos que tienden a ir al pasado (depresión) o al futuro (ansiedad).

Te hará percatarte de las conductas de evitación o escape que sólo incrementan el malestar emocional, y elegir conductas que te permitan acercarte a cosas que son importantes: autocuidado, familia, amigos, pareja, trabajo, etc.

RECURSOS SOBRE MINDFULNESS PARA DISFRUTAR DE UNA VIDA VALIOSA

Existen dos formas de practicar mindfulness: formal (posición quieta) e informal (atención a actividades cotidianas).

Lo ideal es tener un guía que nos permita practicarlo, mientras, aquí hay un video de cómo podemos hacerlo en un minuto

<https://www.youtube.com/watch?v=NbHi9s7h-CoE>

Y algunas aplicaciones que son útiles para la práctica de Mindfulness.

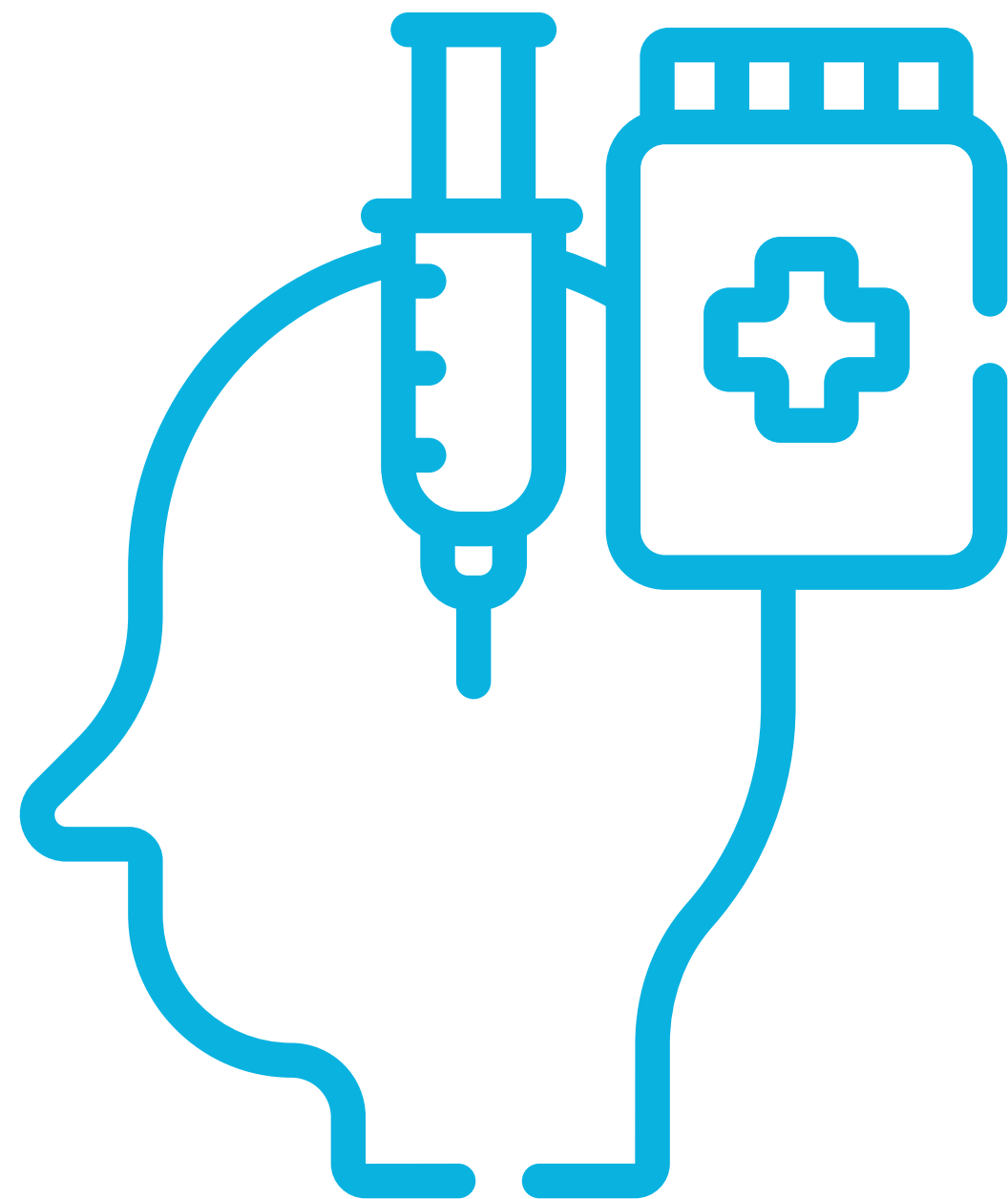


Enfermedades psiquiátricas durante la pandemia



Dra. Mónica Arienti González

Médico psiquiatra con alta especialidad en Trastornos de la Conducta Alimentaria



INTRODUCCIÓN

Es un hecho que resulta complicado acercarnos al psiquiatra, la mayoría de los estudios nos dicen que una persona con una enfermedad psiquiátrica en México, tarda de 5 a 10 años en tener tratamiento con el especialista.

Además, la enfermedad mental es más frecuente de lo que nos imaginamos, la OMS estima que 1 de cada 4 personas en el mundo tendrá un padecimiento psiquiátrico a lo largo de su vida y en situaciones de desastre o pandemia, esta cifra puede aumentar rápidamente.

Debido a lo anterior, resulta fundamental en tiempos de la pandemia por coronavirus, conocer lo siguiente:

1. ¿Cuándo ir al psiquiatra para buscar atención?
2. ¿Qué hacer si tengo una enfermedad psiquiátrica ya diagnosticada?

1. ¿CUÁNDO IR AL PSIQUIATRA PARA BUSCAR ATENCIÓN?

La pandemia por coronavirus es algo que ha venido a cambiar nuestras vidas radicalmente.

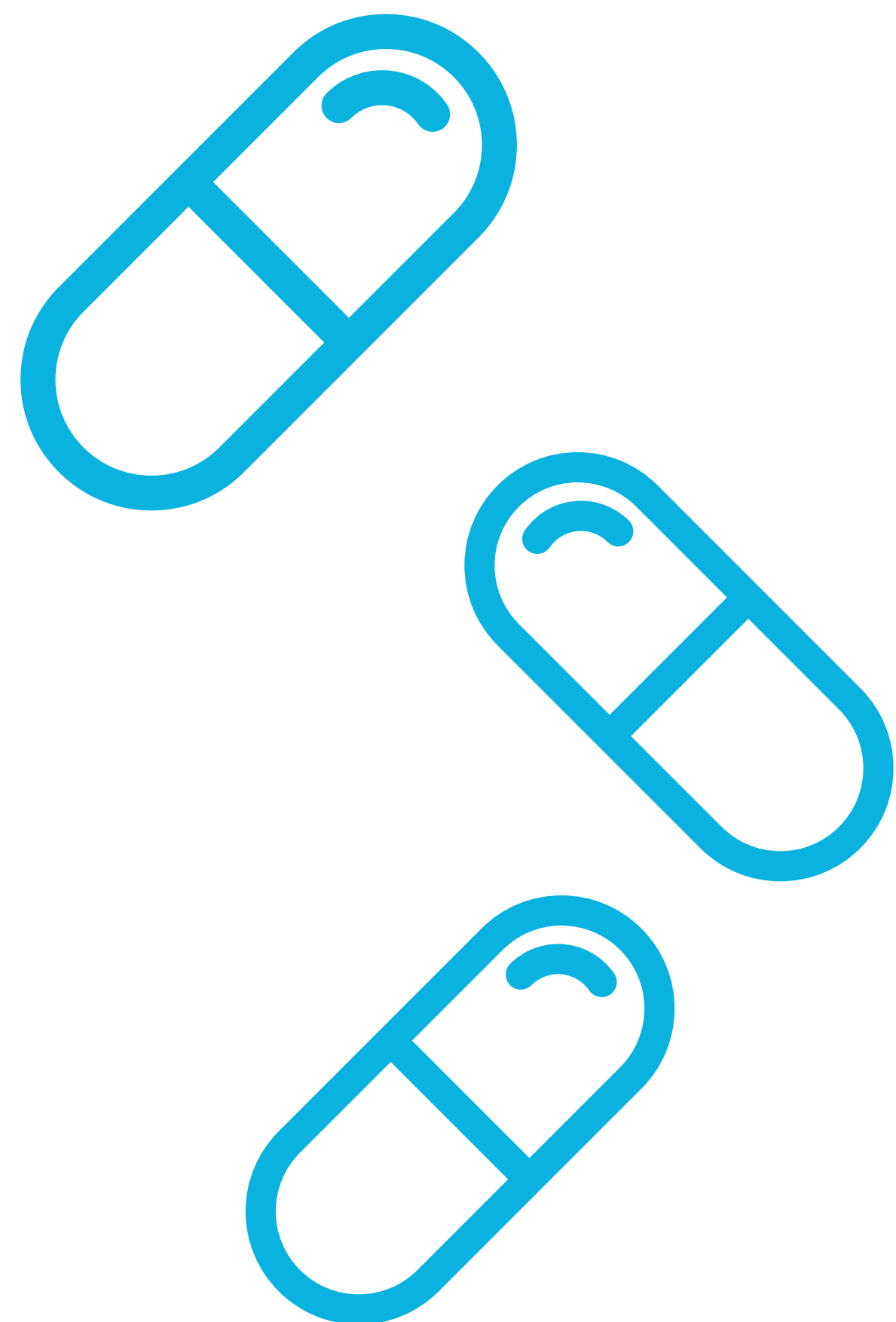
En caso de que aparezcan alguno(s) de los siguientes síntomas, se mantengan por varios días y no te permitan realizar las actividades que habitualmente hacías, es importante buscar ayuda profesional:

Deseos de quererte morir y/o llegar a tener un plan para quitarte la vida.

Sentirte triste la mayor parte del tiempo, todos los días.

Dejar de disfrutar cosas que habitualmente te gustaban. (Ej. Antes te gustaba armar rompecabezas y ahora no).

Tardar más de 30 minutos en quedarte dormido, tener despertares frecuentes en la noche o



levantarte muy temprano y ya no poder conciliar el sueño.

Presentar cambios en el apetito y el peso.

Estar irritable o poco tolerante la mayor parte del tiempo.

Incremento en preocupaciones por cosas poco importantes.

Sentirte ansioso y con dificultad para concentrarte.

Aumentar el consumo de alcohol, tabaco o drogas.

Síntomas físicos frecuentes como dolor de cabeza, tensión muscular, problemas gastrointestinales o urticaria.

2. ¿QUÉ HACER SI TENGO UNA ENFERMEDAD PSIQUIATRA YA DIAGNOSTICADA?

Estar pendiente de los síntomas descritos en la sección 1. “¿Cuándo ir al psiquiatra para buscar atención?”

Monitorizar tus síntomas y tu estado emocional (puedes llevar un diario de síntomas para que recuerdes exactamente qué comentar a tu médico tratante en caso de que aparezcan)

Tomar el medicamento como lo tienes indicado. En caso de que se te dificulte la toma, poner alarmas o recordatorios para que tomes todas las dosis indicadas.

Cumplir con las necesidades básicas (comer, hidratarse, cuidar la higiene de sueño).

Tomar descansos para relajarte y distraerte con actividades placenteras.



Dar y recibir apoyo de familiares, amigos y colegas para evitar el aislamiento.

Informarte en sitios confiables sobre la situación mundial y por tiempos cortos.

Pedir ayuda en caso de que lo requieras.

Procura mantener tus citas de seguimiento si tu psiquiatra ofrece atención en línea.

DIRECTORIO DE COLABORADORES





Mtra. Mónica Sayuri Ramos Imuro

Soy Nutrióloga con especialidad en salud materno-infantil, en gastronomía y en ejercicio pre y posnatal.

Realicé mi maestría en Gestión y Operación de Establecimientos de Alimentos y Bebidas. Actualmente me dedico a la consulta privada y colaboro en una clínica de fertilidad en el Hospital Infantil Privado. Ocasionalmente, doy clases en la Universidad Panamericana y doy pláticas de nutrición en empresas.

✉ nut.sayuriimuro@gmail.com

📘 Sayuri Imuro

📷 [nut.sayuri](https://www.instagram.com/nut.sayuri)

PAG
04



Mtro. Osvaldo López Maguey

Soy egresado de la licenciatura en psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México con enfoque cognitivo conductual individual y egresado de la maestría de terapia breve por el Instituto Mexicano de Terapia Breve (IMTB) donde participo como docente invitado.

Actualmente me dedico a la consulta privada como CEO de la clínica de terapia online Psi Quiero Puedo.

✉ osvaldomaguey@psiquieropuedo.com
www.psiquieropuedo.com

☎ 55 61 58 79 27
55 34 11 37 51

PAG
10



LN Carolina De Rosenzweig Zorrilla

Soy Licenciada en Nutrición y Bienestar integral, tengo una certificación como Coach en Psicología de la Alimentación, una maestría en Nutrición Humana y Medicina Funcional, un diplomado en Nutrición Clínica y otro en Desarrollo Humano.

✉ ln.carolina.rz@gmail.com 📘 Carolina Rosenzweig 📷 [cuerpomentenutricion](https://www.instagram.com/cuerpomentenutricion)

PAG
15



Mtra. Laura Verónica Eroza López

Soy psicoterapeuta de corte psicoanalítico de niños y adolescentes con 7 años de experiencia en el ramo. Cuento además con una especialidad en Educación Primaria y, actualmente, me dedico a la consulta privada y a coordinar el área de pedagogía de preescolar en un colegio privado.

Creo firmemente en la búsqueda del bienestar integral de los pequeños desde la etapa de desarrollo en la que se encuentren.

✉ psicinfantil.le@gmail.com

PAG
19



Mtra. Alma Gabriela Gómora Figueroa

Soy psicoterapeuta con enfoque psicoanalítico especialista en adolescentes, con más de 10 años de experiencia. Egresada de la Facultad de Psicología, UNAM, donde realicé la licenciatura en psicología y la maestría en Psicoterapia para adolescentes. Actualmente me dedico a brindar atención psicológica a adolescentes y adultos en la UNAM y en consulta privada. También soy docente de la carrera de psicología en la Universidad Latinoamericana.

✉ psicaggf@hotmail.com

📘 Psicoterapia y Psicoanálisis para adolescentes y adultos

PAG
24



Mtra. Judith de la Serna Nasser

Soy terapeuta cognitivo conductual individual y de pareja. Soy egresada de la Facultad de Psicología de la UNAM y realicé mi maestría en Orientación Psicológica en Alberta, Canadá. Actualmente estoy formándome con el método Gottman de terapia de pareja. Cuento con una especialidad en Psicología Hospitalaria. Me dedico a la consulta privada y colaboro en distintos proyectos con el Instituto Nacional de Cancerología. He tenido la oportunidad de contribuir con distintas empresas y organizaciones y participar como docente invitada y ponente en universidades públicas y privadas.

✉ psicjsn@gmail.com

📘 En las buenas y en las "malas"

📷 [en_las_buenas_y_en_las_malas](https://www.instagram.com/en_las_buenas_y_en_las_malas)

PAG
30



Mtra. Irene Paola Garza Del Valle

Soy psicoterapeuta relacional-transcultural, trabajo desde un enfoque integrativo. Actualmente estoy en formación del Método Gottman de Terapia de Pareja, cuento con una especialidad en Terapia de Pareja por la Asociación Española para el Fomento y Desarrollo de la Psicoterapia y un Master en Intervención y Mediación Familiar por la Universidad de Sevilla.

Me dedico a la consulta privada, brindando terapia en inglés y en español, sobre todo con población inmigrante, parejas y familias multiculturales.

🌐 www.mentesequilibrio.com

📘 Mentesequilibrio

📷 Mentesequilibrio

PAG
35



Mtra. Mariana Itzel Figueroa Pérez

Soy psicoterapeuta con enfoque psicoanalítico por la UNAM, con 10 años de experiencia. Elaboro talleres, modelos de atención y artículos académicos con perspectiva de género. Co-edito el libro "Ciencia, Salud y Género". Y soy Profesora invitada en la Facultad de Medicina, UNAM. Asesoro a profesionales y organizaciones que dan atención a casos de violencia. Cuento con Certificación Británica en Primeros Auxilios Psicológicos. He trabajado en Médicos Sin Fronteras y en Centros de Apoyo a adolescentes y mujeres en México e Inglaterra. Realizo Acompañamiento para reducir estrés laboral así como consulta privada a personas adolescentes y adultas.

✉ psic.marianafigueroa.120@gmail.com

📘 Mariana Figueroa

📷 [mariana.figueroa.2900](https://www.instagram.com/mariana.figueroa.2900)

PAG
42



Lic. Celia Ivette Estrada Rivera

Soy psicóloga social y terapeuta humanista-existencial de adolescentes y adultos. Cuento con diplomados en Psicoterapia Gestalt, Psicoterapia Gestalt breve en adolescentes y en Intervención en crisis. Actualmente me dedico a la consulta privada y a la docencia en la carrera de Psicología en el Instituto Politécnico Nacional impartiendo las materias de Desarrollo Psicológico, Psicología Humanista-Existencial y materias sobre metodologías de investigación. Participo como docente invitada en la Universidad Iberoamericana.

✉ psic.ivette.estrada@gmail.com

📘 Psicóloga Celia Ivette Estrada Rivera

💬 [liceliaivette](#)

PAG
47



Mtra. Sheila Viridiana Hernández Altamirano

Soy egresada de la Licenciatura en Psicología en la Facultad de Psicología de la UNAM, obteniendo el grado en 2011. Así mismo, en 2015 obtuve el grado de Maestra en Psicología en el área de Medicina Conductual en la misma Universidad. Desde el 2014 participo como terapeuta en el sector privado, dando atención a niños, adolescentes y adultos en temas como: depresión, ansiedad, trastornos de conducta alimentaria, TDAH, manejo del estrés, problemas conductuales, entre otros. Tengo diversos cursos y diplomados, de los más relevantes, el diplomado "Psicofisiología aplicada en la práctica de la psicología clínica" en el Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz" y especialidad en "Psicología Clínica e Intervenciones Psicoterapéuticas" en el Departamento de psiquiatría y salud mental de la Facultad de Medicina.

✉ sheila.vha.pale@gmail.com

PAG
51



Dra. Mónica Arienti González

Médico Cirujano con especialidad en Psiquiatría y alta especialidad en Trastornos de la Conducta Alimentaria Soy médico cirujano por la Universidad la Salle, posteriormente realicé la especialidad en psiquiatría y la alta especialidad en trastornos de la conducta alimentaria, ambos en el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. Estoy en formación para ser psicoterapeuta de Terapia Focalizada en la Transferencia. Actualmente me dedico a la consulta privada y participo como docente del curso de Introducción a la Salud Mental en una Universidad privada.

✉ dra.orienti@gmail.com

📷 [dra.orienti](#)

PAG
55

DIRECTORIO DE DISEÑADORES



Nosotros somos...



Aimée Ortiz Rivero

Soy Licenciada en Diseño Gráfico, egresada de La Universidad La Salle, especializada en Branding. Mi experiencia profesional ha girado en torno al mundo del Marketing Digital, desarrollando materiales de Branding y Social Media para diversas marcas. Actualmente soy Diseñadora Senior en Okra: Marketing Exponencial, donde desarrollo contenido para RRSS y campañas digitales. Estamos a su servicio.

 aimee.or93@gmail.com

 [aimee-ortiz](https://www.linkedin.com/in/aimee-ortiz)



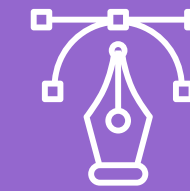
Branding



Ilustración



MKT Digital



Identidad Gráfica



Fabián J. Calderón Quiñones

Licenciado en Diseño Gráfico por La Universidad La Salle especializado en Branding y Diseño de Experiencias centradas en el usuario. He podido desarrollarme profesionalmente trabajando en agencias de publicidad así como directamente con marcas como Mercadolibre. Actualmente, soy Director de Arte en Edelman México y realizo proyectos freelance enfocados en producción de video, ilustración, gestión/creación de marca, impresos y social media. Estamos a su servicio.

 fabiancalderon.dg@gmail.com

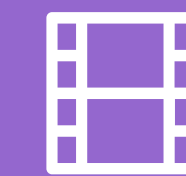
 [fabcheche](https://www.linkedin.com/in/fabcheche)



Branding



Ilustración



Audiovisuales



Dirección de arte