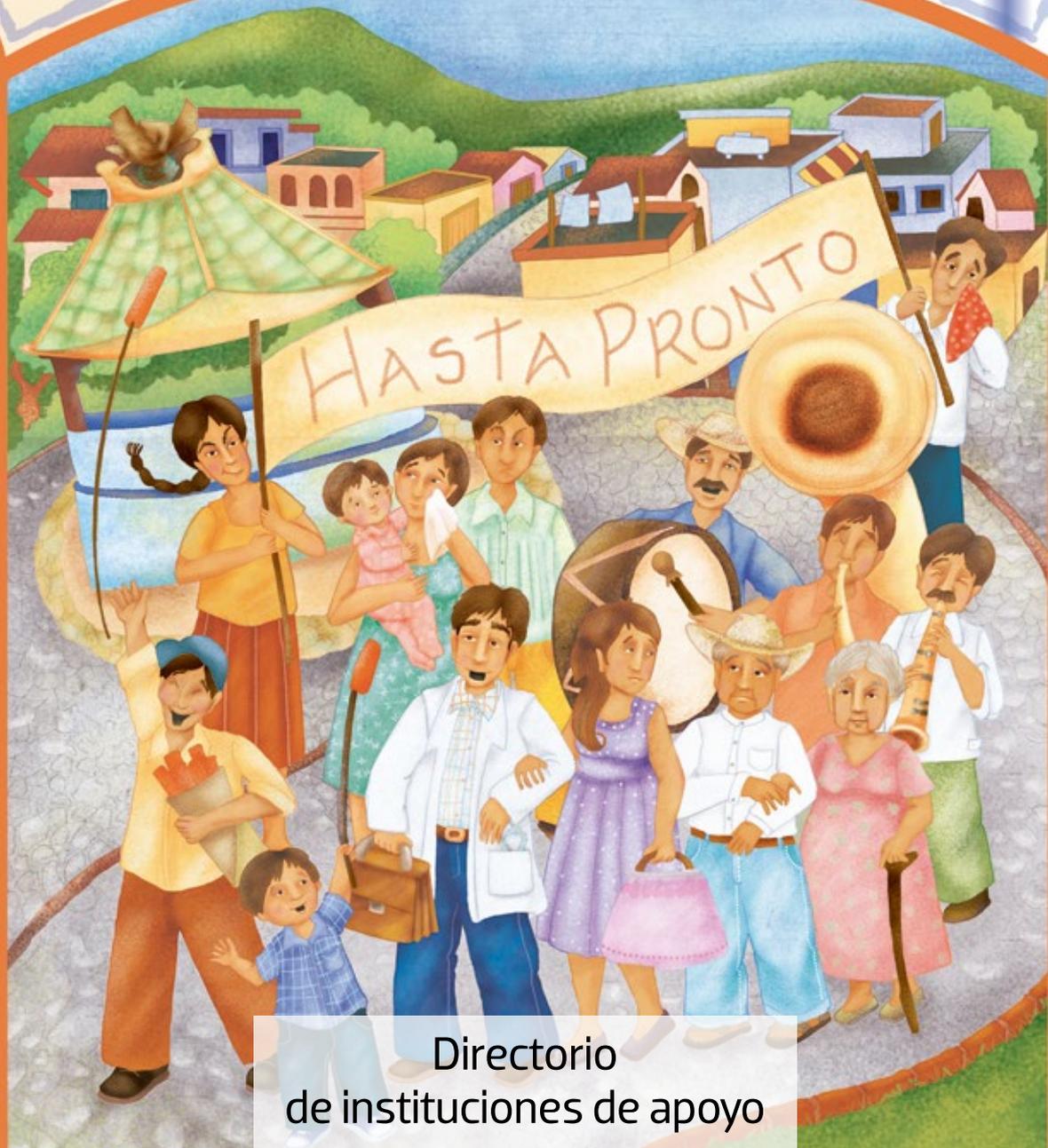




Manejo mis emociones



Directorio
de instituciones de apoyo

Mi nombre es: _____

Vivo en: _____



HASTA PRONTO

MEVYT
Modelo
Educación
para la Vida
y el Trabajo

DIRECTORIO
Esteban Moctezuma Barragán
Secretario de Educación Pública

Rodolfo Lara Ponte
Director General del INEA

Créditos de la presente edición

Coordinación general
Celia del Socorro Solís Sánchez

Coordinación académica
Carmen Díaz González

Ajuste de contenidos
Rosalía Mejía Mejía
Ma. Piedad Landaverde Ponce

Revisión de contenidos
Patricia Pérez Gómez

Dirección gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Calidad y seguimiento editorial
Hugo Fernández Alonso

Revisión editorial
Hugo Fernández Alonso
Eliseo Brena Becerril

Diagramación
Norma Guadalupe García Manzano

Diseño de portada
Ricardo Figueroa Cisneros

Ilustración de portada
Dalia Lilia Alvarado Díez

Este material tiene como antecedente los contenidos de la primera edición del Directorio de centros de ayuda, cuyos créditos son: Coordinación técnica: María del Carmen Atlaco Macedo. Compilación: Juana María Torres de León. Revisión: María del Carmen Atlaco Macedo. Coordinación gráfica y cuidado de edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández. Seguimiento editorial: María del Carmen Cano Aguilar. Revisión editorial: Eliseo Brena Becerril, Ruth González Balvanera. Diseño y diagramación: Paloma Casados Palomares, Ricardo Pérez Rovira. Diseño de portada: Ricardo Figueroa Cisneros. Ilustración de portada: Dalia Lilia Alvarado Díez.

Manejo mis emociones. Directorio de instituciones de apoyo. D. R. 2012 ©Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México. C. P. 06140. Primera edición actualizada 2020

Esta obra es propiedad intelectual de su autora y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9

Impreso en México

Presentación

Los trastornos emocionales son tan importantes como cualquier otro problema de salud y, por lo tanto, requieren ser tratados por profesionales. Cuando un desequilibrio emocional persiste, es indispensable asistir al centro de salud más cercano para que un médico nos valore y recomiende opciones terapéuticas a efecto de sentirnos mejor y superar el mal que nos aqueja.

Para conservar o restablecer la salud emocional, tenemos a nuestra disposición un gran número de instituciones que brindan servicios médicos, psicológicos, de orientación y autoayuda.

En este directorio encontrarás algunas instituciones gubernamentales y de la sociedad civil que ofrecen servicios relacionados con la salud emocional en los estados de la República mexicana. Para completarlo, te sugerimos investigar sobre los servicios de este tipo que ofrecen las instituciones ubicadas cerca del lugar donde vives, y anotarlos en las últimas hojas.

Esperamos que la información de tu directorio sea de utilidad para ti y para las personas que te rodean.

¿Qué podemos esperar de los servicios de salud?

La salud emocional es tan importante como la salud física, por ello, perder el disfrute de la vida es un primer indicio de que podemos necesitar ayuda profesional.

Para conservar o recuperar la salud emocional, es importante recurrir a alguien con quien podamos hablar de lo que sentimos y de lo que nos preocupa. Este apoyo lo podemos encontrar en los servicios de salud que ofrece el gobierno, en los centros fundados por organizaciones civiles e incluso en grupos de personas que experimentan necesidades semejantes a los nuestros.

Una vez que hemos decidido buscar ayuda, es importante acudir a instituciones serias y con personal capacitado, quienes pueden ser profesionales de medicina, psicología o psiquiatría, dependiendo del tipo de problema emocional que tengamos.

Si acudimos al centro de salud más cercano, es probable que nos pasen con un psicólogo o psicóloga, que son profesionales dedicados al estudio de la conducta humana. También nos pueden recomendar asistir al área de psiquiatría, que es un servicio médico especializado que interviene cuando la persona tiene problemas más serios, como depresión, angustias o ideas suicidas; es importante saber que únicamente los psiquiatras están autorizados para recetar medicamentos relacionados con un problema emocional.

Al solicitar un servicio, tenemos derecho a:

- Recibir un trato profesional y respetuoso.
- Conocer nuestro diagnóstico.
- Obtener la información necesaria, completa y actualizada sobre el tratamiento médico, psicológico o psiquiátrico que recibiremos.

Si acudimos a grupos de autoayuda, como alcohólicos o neuróticos anónimos, es importante recordar que siempre debe ser respetada nuestra dignidad y derechos humanos.

Directorio

Manejo mis emociones

Este directorio está dividido en dos secciones, en la primera encontrará algunas instituciones que, a nivel nacional, atienden, orientan o apoyan a la población ante diferentes situaciones de tipo médico, legal, de protección civil y salud mental.

Sin embargo, cada estado, municipio o localidad cuenta con otras instancias que brindan este tipo de atención y que están más a la mano ante cualquier eventualidad que se nos presente, por ello, en la segunda sección, corresponde a las y los educandos en cada Círculo de estudio investigar las instituciones cercanas, para tener un directorio local.

Recuerde tenerlo en casa y en el Círculo de estudio, para cualquier necesidad de salud emocional que pudiéramos tener.

A) Directorio nacional

Instituciones que proporcionan apoyo psicológico vía telefónica

■ Asociación Psicoanalítica Mexicana

Por medio del programa "Estoy contigo", esta asociación proporciona la orientación psicológica telefónica, y si detectan que la persona requiere de una atención presencial más especializada, la asociación la canaliza a la institución más cercana al domicilio de la persona.

Teléfono: (01 55) 55 96 00 09

Horario: 8:00 a 21:00 de lunes a viernes

■ **Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)**

Proporciona apoyo psicológico telefónico al público en general que lo requiera. La sesión terapéutica es de 40 a 50 minutos, y la persona puede llamar las veces que lo necesite.

Teléfono: (01 55) 56 22 22 88

Horario: 8:00 a 17:30 de lunes a viernes

■ **Secretaría de Salud. Medicina a distancia**

En esta línea telefónica, se puede llamar para solicitar apoyo psicológico, jurídico y nutricional. Está disponible las 24 horas del día, y la persona puede llamar las veces que lo necesite.

Teléfono: (01 55) 51 32 09 09

Horario: las 24 horas, los 365 días del año

■ **Universidad Autónoma Metropolitana (UAM)**

Es un centro de atención para la población estudiantil, sin embargo, amplían este servicio al público en general, al cual atienden solo por una vez, lo canalizan y orientan adonde puede acudir.

Teléfono: (01 55) 58 04 64 44

Horario: martes, miércoles y jueves de 9:00 a 13:00

Organismos gubernamentales

■ **Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH)**

El objetivo esencial de este organismo es la protección, observación, promoción, estudio y divulgación de los derechos humanos previstos por el orden jurídico mexicano.

Cuenta con sus respectivas comisiones estatales de protección y defensa de los derechos humanos.

Teléfono: (01 800) 715 20 20

Dirección electrónica: <https://bit.ly/2VuxTgB>



■ Centro Nacional de Prevención de Desastres (Cenapred)

Salvaguarda en todo momento la vida, los bienes e infraestructura de las y los mexicanos a través de la gestión continua de políticas públicas para la prevención y reducción de riesgos de desastres, por medio de la investigación y el monitoreo de fenómenos perturbadores, así como la formación educativa y la difusión de la cultura de protección civil, con el objetivo de lograr una sociedad más resiliente.

Teléfono: (01 55) 54 24 61 00 y 56 06 88 37

Dirección electrónica: <https://bit.ly/2x1Lm64>



■ Coordinación Nacional de Protección Civil (unidad administrativa de la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana)

Coordina el apoyo y la asesoría en materia de prevención de desastres a [...] las entidades federativas, municipios, alcaldías e instituciones de carácter social y privado. Coordina la instrumentación de un Subsistema de Información de Riesgos, Peligros y Vulnerabilidades, que permite mantener informada a la población con precisión y oportunidad.

Teléfono: (01 55) 1 103 6000

■ Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres)

Trabaja para crear y desarrollar una cultura de igualdad y equidad libre de violencia y discriminación, capaz de propiciar el desarrollo integral de todas las mujeres mexicanas y permitirles a ellas y a los hombres ejercer plenamente sus derechos.

Teléfono: (01 55) 55 12 28 31

Dirección electrónica: <https://bit.ly/2VrCX53>



■ Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la Fuente”

Es un organismo de tercer nivel de atención, coordinado por la Secretaría de Salud, cuyas funciones están encaminadas, principalmente, a la investigación, la enseñanza y la atención para pacientes psiquiátricos.

Teléfono: (01 55) 41 60 50 00

Dirección electrónica: <https://bit.ly/3bNaZq5>



Organismos de la sociedad civil

■ Alcohólicos Anónimos, A. C.

Es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común, el alcoholismo, y ayudar a otros a recuperarse de él. Tiene cientos de grupos en todo México. Para conocer la ubicación del más cercano a tu domicilio, consulta la página electrónica: <https://bit.ly/2VNVIE9>

Teléfono: 01 800 21 69 231

Correo electrónico: anonimop1@prodigy.net.mx



■ Confederación Mexicana de Organizaciones en Favor de la Persona con Discapacidad Intelectual, A. C. (Confe)

Brinda asesoría, apoyo y capacitación a padres, madres y profesionales para la atención de personas con discapacidad intelectual, entre ellas con síndrome de Down. Sede nacional: Carretera México-Toluca núm. 5218, Col. El Yaqui, Alcaldía Cuajimalpa.

Teléfonos: (01 55) 5292 1390 y 5292 1392

■ Fundación John Langdon Down, A. C.

Es una institución que brinda atención educativa, médica y psicológica a niñas, niños, adolescentes y adultos con síndrome de Down y a sus familias. Cobra por la atención que proporciona y otorga becas a personas de escasos recursos.

Teléfono: (01 55) 5666 8580

Correo electrónico: contacto@fjldown.org.mx

■ Neuróticos Anónimos, A. C.

Es una asociación formada por hombres y mujeres que comparten entre sí su experiencia, fortaleza y esperanza para rehabilitarse de las dolencias mentales y emocionales. Su objetivo primordial es recuperarse, auxiliar a otras personas emocionalmente enfermas y mantener la salud. Para ser miembro de esta asociación, basta considerarse una

persona que padece disturbios mentales y emocionales, del tipo neurótico, con el sincero deseo de sanar. Para conocer la ubicación del más cercano a tu domicilio consulta la página electrónica:

<https://bit.ly/2Kn0Bt9>

Teléfono: (01- 55) 55 12 43 83 y 55 12 63 44

Correo electrónico: naac@neuroticos-anonimos.org.mx



B) Directorio local

Para saber adónde acudir en caso de necesitar apoyo médico, legal, de protección civil y de salud mental, le invitamos a completar su directorio local.

Si está en una Plaza comunitaria, no tendrá que desplazarse; si está en un Círculo de estudio, le invitamos a asistir a una Plaza comunitaria del INEA o a un café-internet para realizar el directorio.

En la primera parte del directorio local, escriba la información correspondiente a las instituciones estatales, municipales o locales, y en la segunda parte, las que fueron creadas por la sociedad civil. Para ello, investigue en cualquier navegador —Explorer, Chrome, Mozilla u otro— la información requerida de la institución ubicada en la localidad donde vive. Si requiere apoyo, solicítelo a su asesor/a.

Instituciones estatales o municipales

Nombre de la institución: _____

Atención que ofrece:

- Médica ()
- Legal ()
- Protección civil ()
- Salud mental ()

Población que atiende:

- Niñas y niños ()
- Adolescentes ()
- Personas adultas ()
- Personas con discapacidad ()
- Personas adultas mayores ()
- Público en general ()

Horario de atención: _____

Dirección: _____

Teléfono(s): _____

Dirección electrónica: _____

Nombre de la institución: _____

Atención que ofrece:

- Médica ()
- Legal ()
- Protección civil ()
- Salud mental ()

Población que atiende:

- Niñas y niños ()
- Adolescentes ()
- Personas adultas ()
- Personas con discapacidad ()
- Personas adultas mayores ()
- Público en general ()

Horario de atención: _____

Dirección: _____

Teléfono(s): _____

Dirección electrónica: _____

Nombre de la institución: _____

Atención que ofrece:

- Médica ()
- Legal ()
- Protección civil ()
- Salud mental ()

Población que atiende:

- Niñas y niños ()
- Adolescentes ()
- Personas adultas ()
- Personas con discapacidad ()
- Personas adultas mayores ()
- Público en general ()

Horario de atención: _____

Dirección: _____

Teléfono(s): _____

Dirección electrónica: _____

Nombre de la institución: _____

Atención que ofrece:

- Médica ()
- Legal ()
- Protección civil ()
- Salud mental ()

Población que atiende:

- Niñas y niños ()
- Adolescentes ()
- Personas adultas ()
- Personas con discapacidad ()
- Personas adultas mayores ()
- Público en general ()

Horario de atención: _____

Dirección: _____

Teléfono(s): _____

Dirección electrónica: _____

Nombre de la institución: _____

Atención que ofrece:

- Médica ()
- Legal ()
- Protección civil ()
- Salud mental ()

Población que atiende:

- Niñas y niños ()
- Adolescentes ()
- Personas adultas ()
- Personas con discapacidad ()
- Personas adultas mayores ()
- Público en general ()

Horario de atención: _____

Dirección: _____

Teléfono(s): _____

Dirección electrónica: _____

Nombre de la institución: _____

Atención que ofrece:

- Médica ()
- Legal ()
- Protección civil ()
- Salud mental ()

Población que atiende:

- Niñas y niños ()
- Adolescentes ()
- Personas adultas ()
- Personas con discapacidad ()
- Personas adultas mayores ()
- Público en general ()

Horario de atención: _____

Dirección: _____

Teléfono(s): _____

Dirección electrónica: _____

Instituciones de la sociedad civil estatal, municipal o local

Nombre de la institución: _____

Atención que ofrece:

- Médica ()
- Legal ()
- Protección civil ()
- Salud mental ()

Población que atiende:

- Niñas y niños ()
- Adolescentes ()
- Personas adultas ()
- Personas con discapacidad ()
- Personas adultas mayores ()
- Público en general ()

Horario de atención: _____

Dirección: _____

Teléfono(s): _____

Dirección electrónica: _____

Nombre de la institución: _____

Atención que ofrece:

- Médica ()
- Legal ()
- Protección civil ()
- Salud mental ()

Población que atiende:

- Niñas y niños ()
- Adolescentes ()
- Personas adultas ()
- Personas con discapacidad ()
- Personas adultas mayores ()
- Público en general ()

Horario de atención: _____

Dirección: _____

Teléfono(s): _____

Dirección electrónica: _____

Nombre de la institución: _____

Atención que ofrece:

- Médica ()
- Legal ()
- Protección civil ()
- Salud mental ()

Población que atiende:

- Niñas y niños ()
- Adolescentes ()
- Personas adultas ()
- Personas con discapacidad ()
- Personas adultas mayores ()
- Público en general ()

Horario de atención: _____

Dirección: _____

Teléfono(s): _____

Dirección electrónica: _____

Nombre de la institución: _____

Atención que ofrece:

- Médica ()
- Legal ()
- Protección civil ()
- Salud mental ()

Población que atiende:

- Niñas y niños ()
- Adolescentes ()
- Personas adultas ()
- Personas con discapacidad ()
- Personas adultas mayores ()
- Público en general ()

Horario de atención: _____

Dirección: _____

Teléfono(s): _____

Dirección electrónica: _____

Mi directorio

Nombre de la institución	
Servicios que ofrece	
Domicilio	
Teléfonos	
Correo electrónico	
Horario de atención	

Nombre de la institución	
Servicios que ofrece	
Domicilio	
Teléfonos	
Correo electrónico	
Horario de atención	

Nombre de la institución	
Servicios que ofrece	
Domicilio	
Teléfonos	
Correo electrónico	
Horario de atención	

Nombre de la institución	
Servicios que ofrece	
Domicilio	
Teléfonos	
Correo electrónico	
Horario de atención	

Nombre de la institución	
Servicios que ofrece	
Domicilio	
Teléfonos	
Correo electrónico	
Horario de atención	

Nombre de la institución	
Servicios que ofrece	
Domicilio	
Teléfonos	
Correo electrónico	
Horario de atención	

Nombre de la institución	
Servicios que ofrece	
Domicilio	
Teléfonos	
Correo electrónico	
Horario de atención	

Nombre de la institución	
Servicios que ofrece	
Domicilio	
Teléfonos	
Correo electrónico	
Horario de atención	

Nombre de la institución	
Servicios que ofrece	
Domicilio	
Teléfonos	
Correo electrónico	
Horario de atención	

Nombre de la institución	
Servicios que ofrece	
Domicilio	
Teléfonos	
Correo electrónico	
Horario de atención	

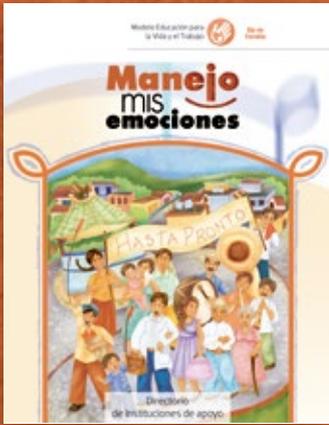
Nombre de la institución	
Servicios que ofrece	
Domicilio	
Teléfonos	
Correo electrónico	
Horario de atención	

Nombre de la institución	
Servicios que ofrece	
Domicilio	
Teléfonos	
Correo electrónico	
Horario de atención	

Nombre de la institución	
Servicios que ofrece	
Domicilio	
Teléfonos	
Correo electrónico	
Horario de atención	

Nombre de la institución	
Servicios que ofrece	
Domicilio	
Teléfonos	
Correo electrónico	
Horario de atención	

Nombre de la institución	
Servicios que ofrece	
Domicilio	
Teléfonos	
Correo electrónico	
Horario de atención	



En este material encontrarás información sobre algunas instituciones gubernamentales y no gubernamentales, a nivel nacional, que ofrecen atención y servicios a personas con problemas emocionales, víctimas de violencia o con alguna adicción. También hallarás espacios para que anotes los datos de las instituciones de este tipo que se encuentran en tu comunidad o cercanas a ella, como una actividad relacionada con tu Libro del adulto la cual te servirá para tener a la mano esa información tan importante.



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.