



PROTEGERNOS *tarea de* TODO



Cuido mis emociones

Folleto

ÍNDICE

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
Patricia Pérez Gómez

Selección y adaptación de contenidos
Rosalia Mejía Mejía

Revisión técnica
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
Eliseo Brena Becerril
Gabriel Nieblas Sánchez
Marlik Mariaud Ricárdez

Diseño y diagramación
José Damián Castro Calixto
Marlik Mariaud Ricárdez

Diseño e ilustración de portada
Alma Rosa Pacheco Marcos

Ilustraciones
Ernesto Arce Ortega
Alberto Eduardo Hernández Pérez

Folleto *Cuido mis emociones*. D. R. 2018
©Instituto Nacional para la Educación de los
Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col.
Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de
México. C. P. 06140.

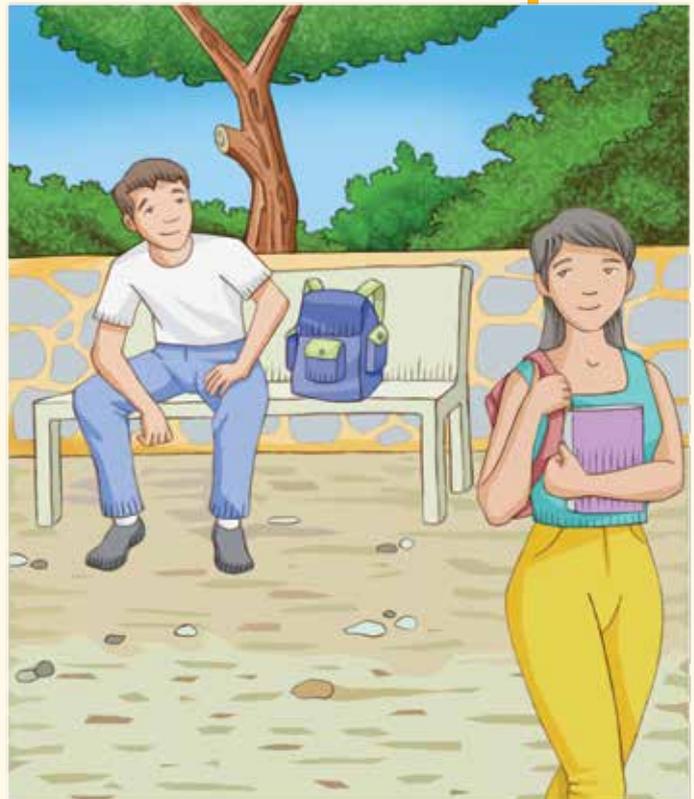
Esta obra es propiedad intelectual de su
autora, y los derechos de publicación han
sido legalmente transferidos al INEA.
Prohibida su reproducción parcial o total por
cualquier medio, sin autorización escrita de
su legítimo titular de derechos.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el
Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9
ISBN *Protegernos, tarea de todos*. Folleto
Cuido mis emociones: En trámite

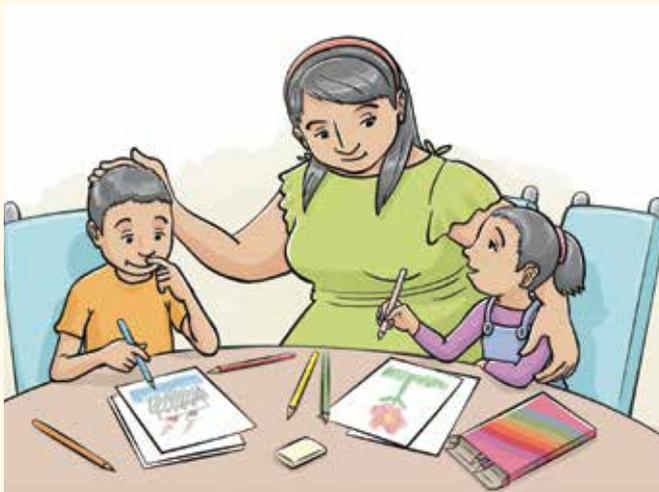
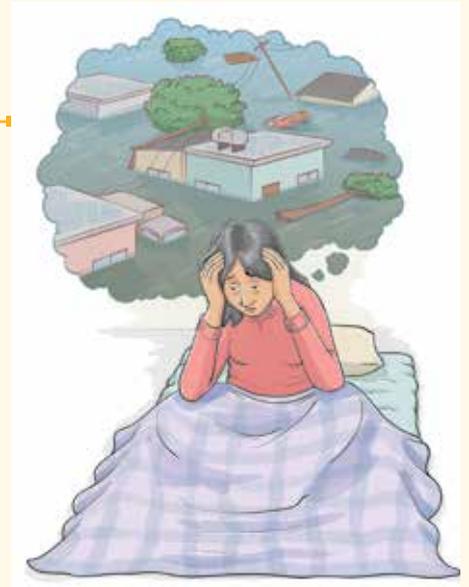
Impreso en México

2 Presentación

3 Nuestras emociones



5 Nuestras emociones después de un desastre



8 ¿Cómo recuperar el bienestar emocional?

19 Trastorno de estrés postraumático (TEPT)



Presentación

Este folleto tiene como propósito que reconozcas algunos efectos que pueden provocar en tus emociones los accidentes, las enfermedades, los delitos y las situaciones de violencia o de desastre.

Podrás identificar algunos síntomas psicológicos que pueden presentarse en situaciones de riesgo, así como diversas recomendaciones y técnicas que te permitirán recuperar tu bienestar emocional, y en algunos casos podrás reconocer cuándo necesitas buscar ayuda profesional.

¡Aprovéchalo y compártelo con tus familiares y amistades!

1 Nuestras emociones

Las emociones son una reacción de nuestro cuerpo ante algún acontecimiento externo. El miedo, por ejemplo, hace que se acelere nuestro corazón, que nos pongamos pálidos o nos suden las manos.

Las emociones son intensas y de corta duración; una vez que desaparece la situación o estímulo que las provoca, desaparecen o se aminoran.

Las emociones son:

- Subjetivas, esto quiere decir que cada persona las siente de manera diferente.
- Biológicas, porque hay reacciones del cuerpo, como la respiración rápida, el calor en la cara cuando nos sonrojamos, etcétera.
- Funcionales, porque preparan al cuerpo para reaccionar eficazmente ante la situación presentada, movilizándolo, acercándolo o alejándolo.
- Sociales, porque comunican "algo" y, por tanto, se orientan hacia la interacción con las personas.



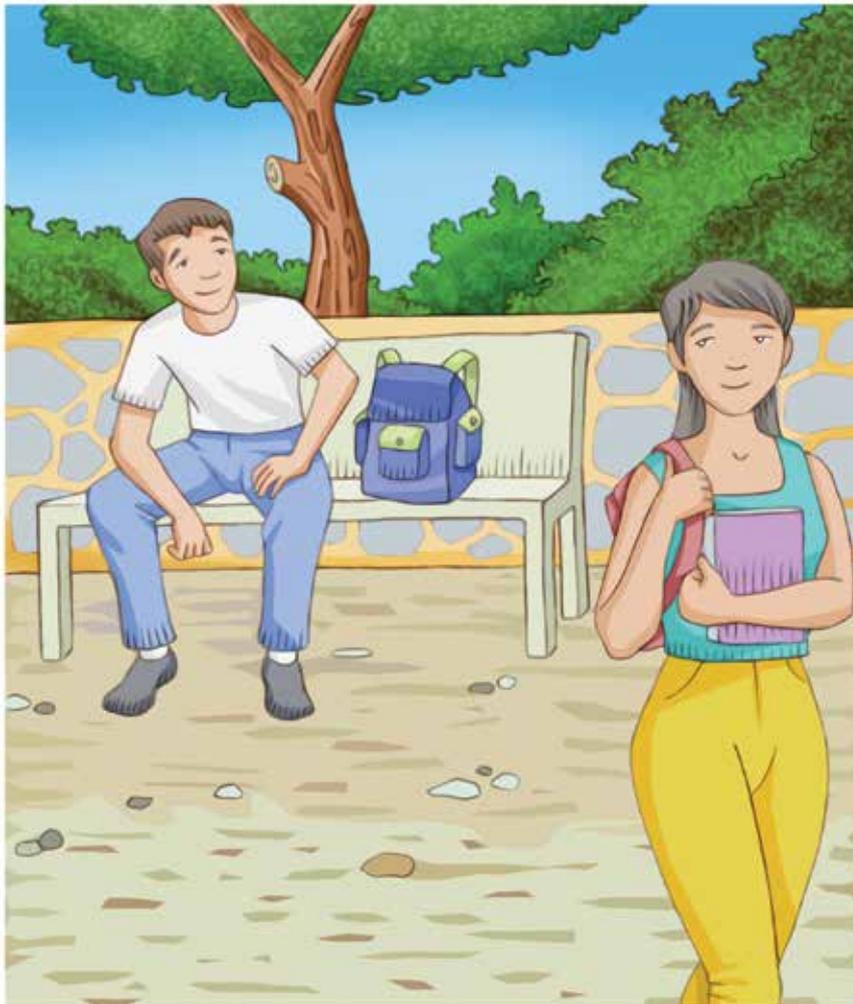
Las emociones básicas son:

- Miedo
- Asco
- Tristeza
- Alegría
- Sorpresa
- Enojo

Cada emoción provoca ciertas reacciones en nuestro cuerpo. Lo que sentimos nos ayuda a responder a las situaciones externas. Por ejemplo, el miedo nos prepara para la

huida, pero en otros momentos nos hace permanecer quietos para pasar desapercibidos ante un peligro.

Los sentimientos, a diferencia de las emociones, son menos intensos, pero perduran en el tiempo, no son pasajeros, porque en ellos actúa la conciencia y el pensamiento. Son el resultado de las emociones, por ejemplo, la alegría que sentimos al ver a una persona que nos gusta puede convertirse en un sentimiento de amor.



2 Nuestras emociones después de un desastre

Es común que las personas que han sido víctimas de un desastre, un accidente, un delito o una situación de violencia se sientan vulnerables y en constante estado de alerta.

Después de un desastre es posible que las personas reaccionen con miedo extremo, o bien, se sientan como adormecidas e indiferentes, ambas reacciones son una forma normal de autoprotección.

A medida que pasan las horas, algunas personas empiezan a sentirse en un constante estado de agitación en el que parecen estar reviviendo lo ocurrido, su corazón late

más rápido, sudan y tienen deseos de pelear o de huir.

Estas reacciones tienden a desaparecer a los pocos días y la persona regresa a sus actividades normales; sin embargo, en algunas ocasiones el suceso es tan devastador que a la persona le cuesta mucho más tiempo recuperarse.

Frecuentemente las personas que experimentaron un accidente o vivieron un desastre natural tienen sueños o episodios en los que "vuelven a vivir" lo ocurrido, lo cual les causa insomnio y los mantiene en estado de alerta y ansiedad permanente.*



* INEA. (2008). *Manejo mis emociones*. México.

¿Qué otros síntomas podemos experimentar las personas ante estas situaciones?*

Pueden presentarse cambios en nuestra conducta como los siguientes:

- Aislamiento social
- Hiperactividad (estar en constante movimiento).
- Cambio en los hábitos alimenticios (comer poco o en exceso).
- Pérdida del interés en actividades que antes se disfrutaban.
- Agresividad.
- Uso de sustancias adictivas como medicamentos, alcohol, tabaco, etcétera.

En relación con la afectividad, es decir, con nuestra capacidad de tener emociones y sentimientos, puede ocurrir lo siguiente:

- Sentirnos aislados y rebasado por la situación.
- Tener ataques de ira.
- Sentir miedo.
- Ser incapaces para transmitir nuestros sentimientos.
- Sentir ansiedad y frustración.

Nuestro cuerpo puede presentar alguno de estos síntomas:

- Palpitaciones
- Presión arterial elevada
- Aumento en la transpiración
- Dificultad para respirar
- Debilidad y fatiga



* Sistema Nacional de Protección Civil/CENAPRED (2017). *Manual del participante. Los desastres y sus efectos psicológicos*. México: 14 Adaptación. Recuperado de <https://bit.ly/37INo7S>



- Estreñimiento
- Falta de apetito

En las relaciones interpersonales, podemos vivir alguna de las siguientes situaciones:

- Evitar conversaciones, actividades, lugares y personas.
- Mostrar desapego.
- Tener temor al aislamiento.
- Sentir desconfianza ante extraños.
- Tener conflictos familiares, sociales y laborales.

Nuestras capacidades de pensamiento y de conocimiento, pueden presentar, por ejemplo:

- Confusión
- Dificultad para tomar decisiones
- Dificultad para concentrarse
- Recuerdos o sueños recurrentes
- Recuerdos traumáticos
- Incapacidad para recordar

3 ¿Cómo recuperar el bienestar emocional?

Para restaurar la salud emocional y el sentido de control después de un desastre natural, podemos hacer lo siguiente:

- Aceptar los sentimientos de tristeza por las pérdidas y tener paciencia para sanar nuestras heridas emocionales.
- Buscar el apoyo de personas que se interesan por nuestro bienestar.
- Platicar y reflexionar sobre la experiencia. Las discusiones en grupo nos pueden ayudar a comprender que otras personas en iguales circunstancias muchas veces tienen las mismas reacciones y emociones.
- Manejar el exceso de estrés a través del autocuidado; comer lo mejor posible, descansar lo suficiente, practicar técnicas de relajación para dormir mejor, evitar el alcohol y otras drogas.



¿Cómo ayudar a los niños y las niñas?*

La ansiedad intensa y el miedo que usualmente sigue a un desastre pueden ser problemáticos para los niños y las niñas que lo vivieron. Es por eso que debemos prestar atención a comportamientos que antes no tenían, como terrores nocturnos, orinarse en la cama, estar irritables o demasiado tristes, hacer berrinches, mostrarse solitarios, bajar en su desempeño escolar, etcétera.

Las personas que cuidan de los niños y las niñas pueden ayudar a aliviar las consecuencias emocionales haciendo lo siguiente:

- Pasar más tiempo juntos. El afecto físico es muy reconfortante para los menores que han experimentado un desastre natural.
- Jugar para ayudar a aliviar la tensión. Pueden encontrar que compartir ideas y sentimientos sobre el evento es más fácil a través de actividades como dibujar, hacer teatro o contar cuentos.
- Platicar sobre sus pensamientos y sentimientos. Esto ayuda a reducir la confusión y la ansiedad relacionada con el desastre. Hay que responder a sus preguntas con sinceridad usando términos que comprendan.
- Hay que hacerles saber que los amamos y que nos esforzamos por comprender sus miedos y preocupaciones.
- Mantener un horario regular para actividades como comer, jugar e irse a la cama para ayudarles a restablecer un sentido de seguridad y normalidad.



* INEA. (2008). *Manejo mis emociones*. México.

Técnicas de manejo emocional autoaplicables*

Para recuperar nuestro bienestar emocional también podemos aprender y practicar algunas técnicas como las que veremos a continuación.

Son técnicas autoaplicables porque es la propia persona quien las puede llevar a cabo para sentirse bien o mejorar emocionalmente.

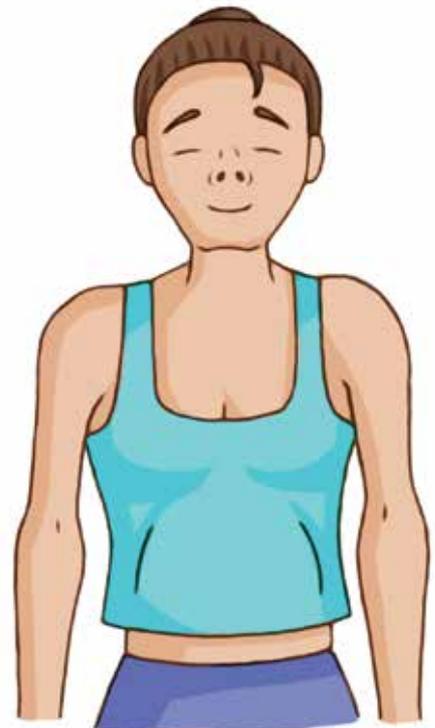
- Ejercicios de escritura emocional autoreflexiva
Se trata de escribir sobre algún suceso crítico reciente o antiguo describiendo lo que se vivió, sintió o pensó, usando únicamente la primera persona del singular.

Ejemplo:

Después del temblor sentí que me desmayaba al ver cómo el edificio de enfrente se caía, por un momento pensé: ¿Y si yo estuviera ahí?

- Respiración profunda
Consiste en respirar suavemente por la nariz, contrayendo el diafragma, contener el aire unos instantes y dejarlo salir suavemente por la boca.

Se recomienda continuar con la respiración de cinco a 10 minutos, una o dos veces al día, durante unas cuantas semanas. La persona debe concentrarse en el movimiento ascendente y descendente del abdomen, en el aire que entra y sale de los pulmones y en la sensación de relajación que proporciona el ejercicio.



* INEA. (2008). *Manejo mis emociones*. México.

- La visualización
Se basa en la creación de imágenes que permitan tomar conciencia de las tensiones manifiestas en el cuerpo y paulatinamente adoptar las de relajación.



Se apoya de una grabación u otra persona que actúe como guía, mientras la persona se concentra en ciertas imágenes mentales.

No es recomendable cuando el incidente crítico está reciente y tuvo un impacto muy fuerte en la persona.



- Relajación de mente y cuerpo
Consiste en visualizar el cuerpo, comenzando por la cabeza y terminando con los pies, mientras se nombra cada parte del cuerpo con frases como la siguiente:

“Mi cabeza se siente tranquila y relajada; a medida que me voy relajando, mi cabeza se siente cada vez más floja, tibia, tranquila”. (Romero, 2005)

- La expresión de ira
Consiste en ponerse de pie frente a la cama, elevar los puños y golpearla, a la par que se trae a la mente el hecho causante de la molestia, expresando verbalmente algo relacionado con ese evento. De esta forma se descarga parte de la rabia y se obtiene control sobre el sentimiento, apoyando a la expresión funcional de la ira.

Ante situaciones de estrés o ansiedad, es recomendable trabajar de manera cotidiana las técnicas de manejo emocional antes mencionadas, para favorecer la salud emocional, ya que así liberamos nuestras emociones, disminuimos la probabilidad de desarrollar enfermedades y tenemos más soluciones para enfrentarnos a situaciones adversas.

A continuación podemos practicar algunas técnicas para aprender a relajarnos.

Técnicas de relajación*

- Respiración natural
 1. Tiéndase en el suelo sobre una alfombra o una manta y colóquese en la posición de "cuerpo muerto", esto es, piernas estiradas, ligeramente separadas una de la otra; las puntas de los pies ligeramente hacia fuera, los brazos a los lados del cuerpo, sin tocarlo y con las palmas de las manos hacia arriba; los ojos cerrados.
 2. Dirija su atención a su respiración. Coloque una mano en el lugar del cuerpo que vea que sube y baja cada vez que usted inspire o espire. Fíjese si este lugar se encuentra situado en el tórax; si es así, esto significa que usted no está ventilando adecuadamente los pulmones. Las personas nerviosas tienden a hacer respiraciones cortas y superficiales que solo alcanzan la parte más alta del pecho.



* Rodríguez, T., García, C., Cruz, R. (2005). *Técnicas de relajación y autocontrol emocional*. Medisur (en línea) 2005, 3 (sin mes). Pp. 3, 5-6, 11-12. Recuperado de <https://bit.ly/39GWt2R>

3. Coloque suavemente las dos manos sobre el abdomen y observe los movimientos que realiza al respirar.

- Respiración purificante

Este ejercicio no solo limpiará sus pulmones, sino que estimulará y tonificará todo el aparato respiratorio, refrescando la totalidad del organismo. Puede practicarse solo o en combinación con otros ejercicios respiratorios.

1. Empiece por ponerse cómodo; puede ser de pie o sentado.
2. Efectúe una respiración completa, tal y como se describe en el ejercicio anterior.
3. Mantenga la inspiración unos segundos.
4. Forme con los labios un pequeño orificio y expulse por él un poco de aire; hágalo con un poco de fuerza, exactamente como si estuviera soplando a través de un popote. Pare un momento y luego expulse un poco más de aire en pequeños y fuertes soplos.

- El molino

Practique este ejercicio cuando se sienta tenso por pasar muchas horas realizando una misma actividad o en una misma posición. Se sentirá y aumentará su capacidad de atención.

1. Póngase de pie y estire tanto como pueda los brazos hacia delante.
2. Inspire y mantenga una respiración completa.
3. Gire los brazos hacia atrás varias veces describiendo un círculo, y hágalo luego en di-



rección contraria. Para variar, intente moverlos alternativamente como si se tratara de un molino de viento.

4. Expire con fuerza por la boca.
5. Practique unas cuantas respiraciones purificantes.
6. Repita este ejercicio cuantas veces lo desee.

- Respiración alternante

Aunque este es un ejercicio de relajación general, preferentemente podrán beneficiarse de ella las personas que padezcan de dolores de cabeza o producidos por tensión o sinusitis crónica.

1. Siéntese en una posición cómoda.
2. Apoye los dedos índice y medio de la mano derecha sobre la frente (entre las cejas).
3. Cierre su ventana nasal derecha con el dedo pulgar.
4. Inspire lenta y silenciosamente por la fosa nasal izquierda.
5. Cierre la ventana nasal izquierda con el dedo anular y abra simultáneamente la derecha, quitando de ella el dedo pulgar.
6. Espire lenta, silenciosamente y de la forma más profunda que pueda por su fosa nasal derecha.
7. Inspire por la fosa nasal derecha.
8. Cierre la ventana nasal derecha con el pulgar y abra la izquierda.
9. Expire por la fosa nasal izquierda.
10. Inspire por la fosa nasal izquierda.
11. Empiece haciendo cinco ciclos en que armonice todas las respiraciones, y vaya aumentando lentamente hasta alcanzar entre 10 y 25 repeticiones.



- Respiración natural completa e imaginación
Este ejercicio combina los efectos relajantes de la respiración natural con el valor subjetivo de las autosugestiones de carácter positivo.



1. Tiéndase en el suelo sobre una alfombra o manta y colóquese en posición de "cuerpo muerto".
2. Coloque las manos suavemente sobre el plexo solar (el punto por encima del abdomen donde las costillas empiezan a separarse) y practique una respiración completa durante unos minutos.
3. Imagínese que con cada bocanada de aire que entra en sus pulmones una cantidad de energía se queda almacenada inmediatamente en su plexo solar. Imagine que cuando espira esta energía fluye a raudales hacia todas las partes de su cuerpo. Intente formarse un esquema de este vigorizante proceso.
4. Continúe con sesiones diarias de al menos cinco a 10 minutos.



- Relajación de los músculos de las manos, antebrazos y bíceps.
 1. Apriete el puño derecho tan fuerte como pueda y observe la tensión del puño, mano y antebrazo.
 2. Descanse, note la relajación en su mano y observe el contraste en la tensión.
 3. Repita esta secuencia con el puño derecho.

4. Haga de nuevo el procedimiento dos veces con el puño izquierdo y después dos veces con ambos puños a la vez.
5. Posteriormente, doble el codo y tense el bíceps; relájelo y note la diferencia. Repítalo dos veces. Mientras se relaja puede decir en voz alta: "Me relajo, me siento tranquilo, calmado y descansado". Puede emplear otras frases similares con las que se siente mejor.
6. Realice esta secuencia de ejercicios tres veces al día.

Repita los ejercicios de los brazos del primer día y continúe con los siguientes.

1. Arrugue la frente tan fuerte como pueda y frunza el ceño. Mantenga la postura y relájese para observar la tensión. Suelte y permita que la ceja recupere su posición normal.
2. Con los ojos cerrados, apriete los párpados tan fuerte como pueda y relaje los ojos hasta sentirlos suavemente cerrados.
3. Luego, apriete la mandíbula y relájela hasta que los labios estén ligeramente separados. Observe la diferencia entre la tensión y la relajación.
4. Apriete la lengua contra el paladar; relájese.
5. Frunza los labios en "O" y relájelos. Observe la relajación de la frente, ojos, mandíbula, lengua y labios.
6. Apriete tanto como pueda la cabeza por la parte de la nuca, sin sentir malestar. Aprecie la tensión en el cuello, hágalo girar despacio a la derecha y después a la izquierda. Note el cambio de localización de la tensión.





7. Dirija la cabeza al frente y déjela en esa posición, presione la barbilla contra el pecho. Sienta la tensión en la garganta y la tirantez en la parte posterior del cuello. Relájese y ponga la cabeza en una posición cómoda.
8. Encoja los hombros hacia arriba tanto como pueda y encorve la cabeza hacia abajo entre los hombros. Relájelos. Déjelos caer y sienta la relajación propagarse por el cuello y los hombros.
9. Repita de nuevo toda la secuencia.
10. Realice esta secuencia de ejercicios tres veces al día.

Repita los ejercicios de las dos series anteriores y continúe con los siguientes.

1. aspire y llene completamente los pulmones de aire. Aguante la respiración y note la tensión.
2. Deje salir el aire y relaje el pecho.
3. Continúe respirando lenta y suavemente varias veces, sienta como la tensión sale fuera del cuerpo en cada espiración.
4. Apriete el estómago y manténgalo así. Note la tensión y después relájese.
5. Coloque la mano sobre el estómago y aspire profundamente retirando la mano.
6. Mantenga el aire un momento, y suéltelo. Sienta la relajación cuando el aire silba al salir.
7. Ahora arquee la espalda sin hacer un esfuerzo excesivo. Mantenga el resto del cuerpo tan relajado como sea posible.
8. Concéntrese en la tensión de la parte baja de la espalda. Relájese tanto como pueda.
9. Repita toda la secuencia.

Repita los ejercicios de las tres series anteriores y continúe con los siguientes.

1. Apriete las nalgas y muslos presionando los talones hacia adentro, tanto como pueda. Relájese y observe la diferencia.
2. Estire la punta de los pies para tensar las pantorrillas. Observe la tensión y relájelos.
3. Dirija la punta de los pies hacia su cara poniendo la tensión en la espinilla. Note la tensión; después relájese. Note lo pesadas y relajadas que están sus piernas. Repita de nuevo toda la secuencia.
4. Realice esta secuencia de ejercicios tres veces al día.

A partir del cuarto día aplique la siguiente serie de ejercicios para fortalecer el estado de relajación logrado.

1. Concéntrese en la totalidad del cuerpo: brazos, cabeza, cuello, estómago y piernas.
2. Sienta cómo su cuerpo se sumerge en un estado de tranquilidad cada vez más profundo y poco a poco permita que se relaje tanto como sea posible.

3. Respire con normalidad.
4. Imagínese que los pies le pesan mucho, como si fueran de plomo.
5. Concentre su atención en las piernas, piense que cada vez le van pesando más, que de tan flojas que están, las siente muy pesadas.
6. Imagine esta sensación de pesadez en el estómago, el pecho y también en el cuello y la cabeza.
7. Sus manos y brazos pesan cada vez más y se encuentran muy relajados.
8. Todo el cuerpo le pesa.
9. Note la sensación de relajación profunda, de calma y tranquilidad. Concentre su atención en estas sensaciones.
10. Continúe tal y como se encuentra, en un estado de relajación total, durante siete u ocho minutos más.
11. Respire profundo varias veces, mueva los brazos y abra los ojos. Acompañe cada ejercicio con respiración tranquilizante.

4 Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

El trastorno de estrés postraumático (TEPT)* es un conjunto de síntomas que aparecen como consecuencia de la vivencia de un evento que resulta amenazador o catastrófico para una persona.

Las personas que pueden presentar el TEPT son aquellas que han sido expuestas a un acontecimiento traumático, ya sea porque lo vivieron, presenciaron o se lo comentaron, por lo que la persona responde con temor, desesperanza u horror intenso; representa una amenaza para su integridad física y emocional.

Generalmente se identifica porque se presentan trastornos en el sueño, reacción de sobresalto frecuente, recuerdo intenso del suceso, acompañado de ansiedad, taquicardia, sudoración en manos, problemas de memoria, ataques de pánico, sentimientos de culpa o de impotencia al pensar: ¿qué no hice?, ¿qué pude haber hecho?, quiero ayudar y no puedo o no sé cómo, etcétera.

Algunos de sus síntomas son:

- Esfuerzo para evitar pensamientos, sentimientos, sucesos, conversaciones sobre el suceso traumático.
- Esfuerzo para evitar actividades, lugares, personas, recuerdos del trauma.
- Incapacidad para recordar un aspecto del trauma.
- Menor interés y participación en actividades importantes.
- Desapego con las demás personas.
- Percepción del futuro de forma poco alentadora.
- Recuerdos que provocan malestar, incluyendo imágenes, pensamientos y emociones.
- Sueños recurrentes que producen malestar.
- Sentir como si estuviera viviendo otra vez el suceso traumático.
- Malestar emocional intenso al estar cerca de objetos o lugares (casa, oficina, escaleras caídas, etcétera) que lo recuerden.
- Respuestas fisiológicas (mareo, visión borrosa, etcétera) al exponerse a estímulos que lo recuerden.

* Información consultada DSMV.

Tenga en cuenta que:

- Este trastorno es más común de lo que la gente piensa.
- Una de cada 10 personas desarrollan trastorno de estrés postraumático en algún momento de su vida.
- Los síntomas mencionados suelen presentarse de **uno a tres meses** después de ocurrido el evento traumático.
- Solo un especialista de la salud, como un psicólogo o psiquiatra, puede identificar el trastorno.

¿Qué hacer si tenemos algunos de estos síntomas?

- Dejar que el organismo descanse, a pesar de despertar continuamente o con sobresaltos. Es importante hacerlo, para que el cuerpo se recupere y disminuyan o desaparezcan los síntomas del estrés postraumático.
- No mirar ni seguir escuchando noticias sobre el desastre o situación para irse recuperando.
- Mantener redes de apoyo, por ejemplo, las amistades o familiares, y mantener la calma.
- Platicar con familiares y amigos sobre el suceso.
- Asistir a pláticas con especialistas o a un taller para recibir orientación psicológica.
- Si persisten los síntomas por más de tres meses, se sugiere solicitar ayuda médica o de profesionales de la salud, como psicólogos o terapeutas, para tratar el TEPT y que la persona tome nuevamente el control de su vida.

Recomendaciones generales para cuidar de nuestras emociones

- Evite sentirse culpable. Recuérdesse a sí mismo que nadie tiene todas las respuestas, es normal sentirse impotente a veces.
- Evite sentirse mal si las cosas cambian lentamente. No se puede cambiar a nadie. Las personas tienen que cambiar por sí solas.
- Cuide su salud física y mental. Si se siente enfermo, triste y sin esperanza, consulte a su médico o a un especialista en la salud.
- Dese un tiempo para las actividades y los pasatiempos que disfruta.
- Continúe viendo a sus amistades
- Tómese tiempo para estar solo o sola, busque un lugar tranquilo para pensar tranquilamente.
- Haga ejercicio con regularidad, aunque solo sea por poco tiempo. El ejercicio es una forma saludable de evitar el estrés.
- Coma alimentos saludables que le den más energía para todo el día.
- Recuerde las cosas buenas; es común estar preocupado y tener estrés, pero festeje lo bueno que le ocurra a usted y su familia.



Directorio de algunas instituciones adonde recurrir en caso de estrés postraumático

Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes

<https://www.gob.mx/sipinna>

Sistema Nacional de Apoyo, SAPTEL

Consejo Psicológico e Intervención en Crisis, las 24 horas

Tel.: 55 52 59 81 21

Facebook: <https://www.facebook.com/saptel.crlcy>

Twitter: <https://twitter.com/saptelcrlcy>

UNAM. Apoyo psicológico

Facultad de Psicología

Tels.: 55 41 61 60 41 y 55 56 22 22 88

Radio Abierta, Universidad Autónoma Metropolitana, UAM

Tel.: 55 54 83 70 00, Ext. 3961

WhatsApp: 55 64 33 83 95

Facebook: <https://www.facebook.com/radioabiertamexico/>

Twitter: <https://twitter.com/radioabierta>

Página web: www.radioabierta.net/

Clínica de Trastornos del Sueño

Ofrece atención primaria en el diagnóstico y manejo de trastornos del sueño, los cuales repercuten negativamente en el funcionamiento diario.

<http://clinicadelsueno.facmed.unam.mx/>

INFÓRMATE:

Investiga sobre instituciones que brinden apoyo psicológico cerca de tu comunidad y acude a ellas.



Protegernos emocionalmente es tarea de todos

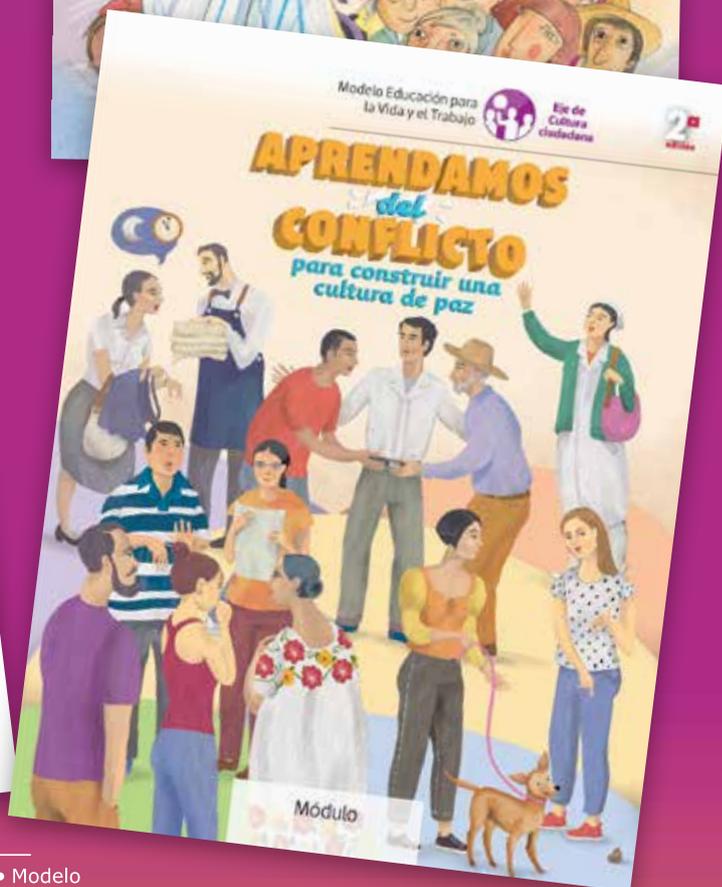
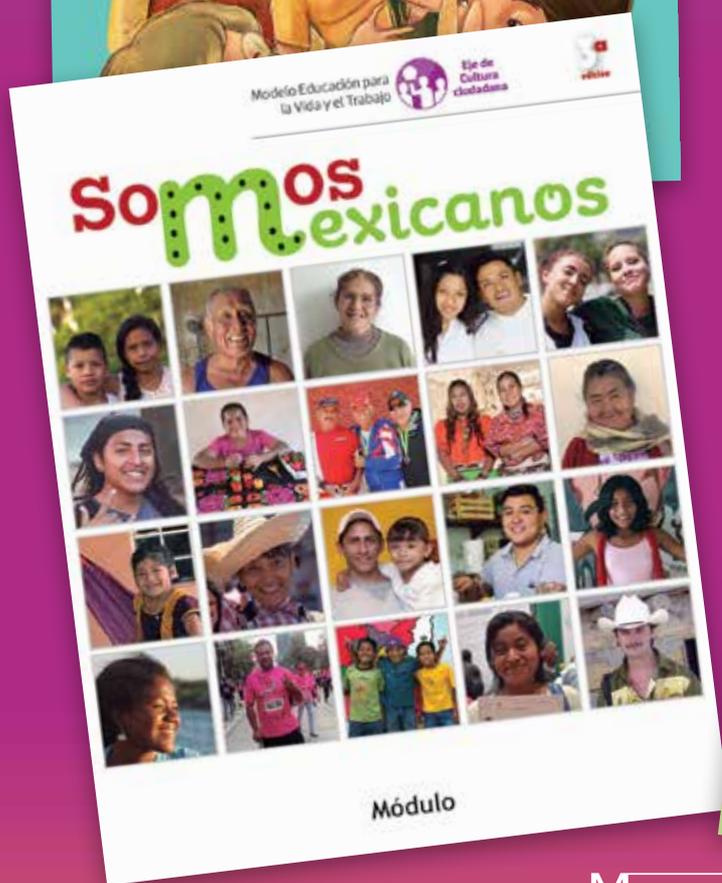
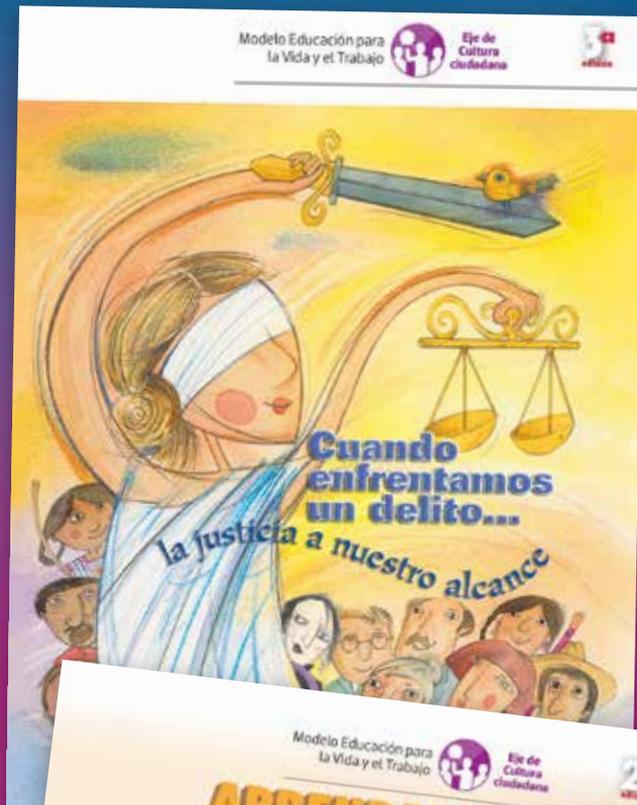
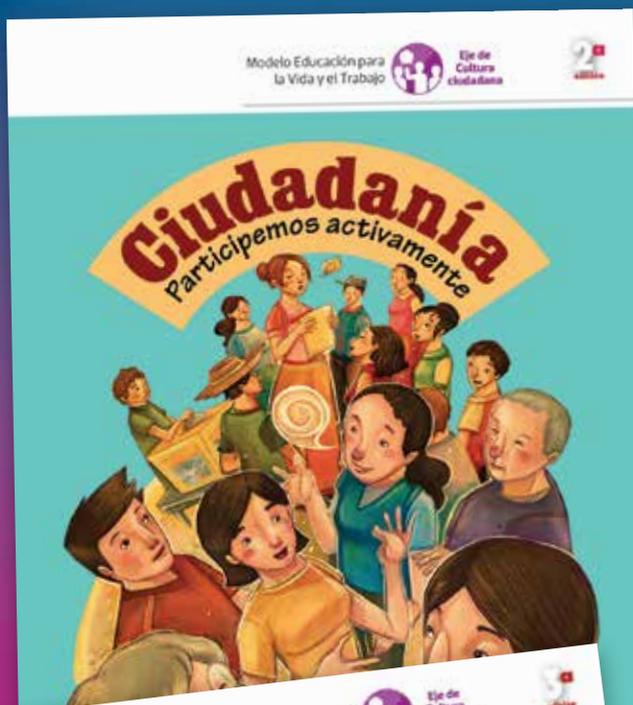
Ante enfermedades, accidentes, desastres naturales y otros, cuidémonos emocionalmente para aminorar los efectos de estos. Busque apoyo, lleve a cabo estrategias de autocuidado e infórmese para recuperar su bienestar emocional.

Protegernos del frío es tarea de todos

Cuidémonos de las enfermedades que el frío puede provocarnos. Prevenir en épocas invernales es nuestra tarea para evitar infecciones y contagios de virus y bacterias que pueden propagarse a muchas personas.

Abrígate bien, vacúnate y come muchas frutas y alimentos sanos y calientes.

Otros materiales del INEA que pueden ser de su interés:



Accidentes, situaciones de violencia o catástrofe, enfermedades, lesiones y delitos pueden provocar efectos en nuestras emociones. Por tal motivo, este folleto tiene como propósito que usted reconozca qué son estas, sus tipos y las reacciones que provocan. También identificará algunos de los síntomas psicológicos

que pueden presentarse en situaciones de riesgo provocadas por los desastres naturales, así como diversas recomendaciones y técnicas autoaplicables que le permitirán recuperar su bienestar emocional. En algunos casos, podrá reconocer cuándo necesita buscar ayuda profesional.



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.