



**ISMED**  
INSTITUTO DE SALUD MENTAL  
DEL ESTADO DE DURANGO

PARA TODOS  
**Dgo**

SECRETARÍA  
DE SALUD DE  
DURANGO





PARA TODOS  
**Dgo**

# GUÍA PRÁCTICA DE HERRAMIENTAS

PSICOEDUCATIVAS Y PSICOSOCIALES  
PARA **PROTEGER LA SALUD MENTAL**  
ANTE LA APARICIÓN DEL

# COVID-19

 Instituto de Salud Mental del Estado de Durango

 @ismed\_ssd

Teléfono **8 11 56 90**

| Negrete **#805** Oriente

# CUIDEMOS NUESTRA SALUD MENTAL



Todo evento crítico e inesperado afecta nuestras emociones, dicho estrés puede afectar nuestra forma de pensar, sentir y actuar, y como consecuencia:

-Se incrementan nuestros miedos y la incertidumbre podría ser un enemigo muy fuerte para nuestra salud mental.

-Emocionalmente puede ser difícil estar preparados para una crisis como la que estamos viviendo.

¡ME SIENTO **TAN PREOCUPADO** POR ESTA SITUACIÓN!

*Debes saber que...*

Es **completamente normal**:

- Sentirse asustado y con miedo
- Sentir preocupación extrema por tu salud y la de tus familiares y amigos

Esto es parte natural de la condición humana, pero **tranquilo, recuerda que existen algunas medidas que te pueden ayudar para aminorar estos sentimientos negativos.**



¿TE SIENTES **BOMBARDEADO DE TANTA INFORMACIÓN** EN TELEVISIÓN, RADIO, REDES SOCIALES Y OTRAS FUENTES?

**¡OJO!** Recuerda que...

A medida que consultemos mejor información, menor será la sensación de miedo:

### ¿CUÁNDO NO ME BENEFICIA LA INFORMACIÓN?

- No es oficial
- Es alarmista o genera pánico
- No es de una fuente confiable
- Me causa estrés o incertidumbre

### ¿CUÁNDO ME BENEFICIA LA INFORMACIÓN?

- Es oficial
- Es preventiva
- Me brinda consejos prácticos sobre cómo evitar contagios



Recibir información en exceso y aún más, cuando no es oficial, puede confundirte y volverte más vulnerable a estados emocionales adversos, así podrías afectar a quienes tanto amas. Por ello, es muy importante que solo consultes información una o dos veces por día y **acates cada una de las medidas y recomendaciones que emite el Gobierno del Estado y la Secretaría de Salud.**

# ¿Y SI PADEZCO ALGÚN TRASTORNO DE SALUD?

Si padeces de alguna enfermedad emocional previa como:

- **Depresión**
- **Fobias**
- **Ansiedad**
- **Miedos en extremo**
- **Estrés**

○ tienes **pensamientos de desesperanza y deseos de no vivir**.

Es muy probable, que si no solicitas ayuda o descuidas tu tratamiento, empeores tu condición, por ello:

- Mantén comunicación con tu médico, psicólogo o psiquiatra.
- Busca orientación con profesionales de la salud mental.
- Cuida de tus enfermedades médicas.
- Apégate estrictamente a las recomendaciones de tu médico.
- En caso de emergencias, no dudes marcar al número **911**.





---

## CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS, **UNA AMENAZA** PARA LOS QUE MÁS QUIERO

La necesidad de permanecer en los hogares por la pandemia del COVID-19, puede aumentar el riesgo de violencia, particularmente de pareja, y hacia mujeres, niñas y niños.

El uso de alcohol y drogas, son importantes detonantes de la violencia en los hogares, por lo que es prioritario evitar su uso como forma de lidiar con el estrés y la adversidad. El uso de alcohol nunca ha sido ni será una solución. **Si sientes que tú, o tu familia están en riesgo, llama al 911.**

## NO SABÍA QUE EL AISLAMIENTO... ¡PUDIERA SER TAN BENEFICIOSO!

El término "aislamiento social", no debes entenderlo como una manera de distanciarte emocionalmente de tus seres queridos.

Es una oportunidad para cuidarnos y estar juntos, la unidad familiar es un buen escudo contra toda enfermedad.

Es un tiempo valioso para mejorar nuestra comunicación y compartir cosas que quizá, por la falta de tiempo, hemos dejado de hacer.

Aunque en la medida de lo posible, nos debemos de quedar en casa. **No te sientas solo(a) y aprovecha para llamar o interactuar a distancia, con esas personas que por falta de tiempo no frecuentas.**

Aislarnos de manera social, es una excelente oportunidad para mejorar esas relaciones dentro del entorno familiar que son deficientes ¡aprendamos a convivir!



# ¡YO NO CAUSO PÁNICO, NI ME SUMO A LA DISCRIMINACIÓN!



- No desinformemos ni generemos temores basados en rumores.
- El miedo paraliza y nos hace tomar malas decisiones.
- Debemos seguir las indicaciones oficiales que nos dan nuestras autoridades.
- Evitemos discriminar a las personas que cursan con síntomas o son portadores del COVID-19.
- Las personas que cursan con síntomas o son portadores del COVID- 19, **no tienen la culpa**, ellos necesitan de nuestra comprensión, cuidados y apoyo.

## Algunas consideraciones

Es necesario que permanezcas más tiempo en tu casa si tus actividades te lo permiten, quizá por esta falta de costumbre, puedes generar algo de estrés.

Por momentos, podrías estar más irritable y presentar cambios en el ánimo, los cuales no deben ser duraderos y necesitas ser consciente de ellos, podría ser normal tenerlos, siempre y cuando no excedan de más de unas horas o un día y no afecten la convivencia con tus familiares.



# ENTENDIENDO LA ANSIEDAD Y MIS EMOCIONES

El temor y la ansiedad acerca de una enfermedad nueva pueden ser difíciles de sobrellevar. Manejar estas emociones hará que tú, las personas que quieres y la comunidad sean más fuertes ante esta amenaza.

La ansiedad es nuestro termómetro o nuestro radar que nos avisa de la existencia de algo que nos preocupa; de un peligro anticipado. Se puede convertir en un síntoma cuando ya no la puedes controlar, es persistente y no te permite estar tranquilo.

**Algunos problemas que podemos presentar como parte de una reacción esperable son: miedo, tristeza, coraje.**

Cuando se presenta de una manera extrema, hay desgaste, depresión e incluso pánico.

---

## ¿QUÉ OTRAS ACCIONES PODEMOS REALIZAR PARA CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL?

- Realiza ejercicio físico
- Mantén o crea nuevas rutinas personales
- Aliméntate sanamente
- Duerme bien

*¡No siempre es fácil convivir con tanta gente!*





# ¿QUÉ ES UN **ACUERDO DE PAZ** Y POR QUÉ CREAR UNO?

A veces es difícil estar mucho tiempo con muchas personas, tenemos distintas formas de pensar y actuar, y esto no siempre hace la convivencia agradable y puede provocar problemas o discusiones.

A través de un acuerdo de paz, que nosotros mismos fomentemos, podemos hacer compromisos de colaborar y apoyarnos los unos a los otros y de esforzarnos en hacer la vida más llevadera para todos, además es una buena forma de disminuir el estrés.



## ¿Y CÓMO CUIDAMOS LA SALUD MENTAL DE LOS **NIÑOS Y ADOLESCENTES?**

La manera en que los niños y los adolescentes reaccionan ante las crisis tiene mucho que ver con lo que observan en los adultos a su alrededor.

Cuando los padres y cuidadores se enfrentan a estas con calma y seguridad, les dan a los niños el mejor apoyo. Los padres pueden transmitir tranquilidad a los niños, si están bien preparados y con niveles bajos de estrés.

## ENTRE OTRAS ACCIONES, **PODEMOS:**

- **Limitar la información que reciben** sobre la crisis, especialmente de las redes sociales.
- **Hablar y responder sus preguntas** de manera sencilla sobre el COVID-19
- **Prestar atención a las emociones que presentan.** Déjeles saber que está bien sentirse molestos. Si observa que las emociones o sentimientos de los menores les causan sufrimiento o malestar deben recibir atención profesional en salud mental.
- Ayude a los niños a encontrar **maneras positivas de expresar sus sentimientos.** Como jugar, dibujar o cantar, puede facilitar el manejo de tristeza o angustia, por ejemplo.
- **Mantenga a los niños cerca** de sus padres y familia, siempre y cuando sea seguro. El separarlos de sus padres o cuidadores puede afectar su salud emocional. Si la separación es necesaria, asegúrese de explicarle al menor de manera sencilla y clara el porqué de esta situación y resolver sus dudas
- Trate de **mantener una rutina** para ellos. Organice actividades interesantes y apropiadas para la edad, incluidas las actividades de aprendizaje.
- Favorezca el **menor tiempo posible** en televisión, videojuegos y redes sociales, así como fomentar la unión familiar.



Por último, recuerda que el **afrentar la crisis y sus consecuencias es trabajo de todos** y la salud mental es un factor de suma importancia que no debe ser descuidado ni por nosotros ni por nuestros familiares y amigos.

---

*"La información oportuna y basada en evidencia es la mejor vacuna contra los rumores y la desinformación"*  
Dr. Jarbas Barbosa, Subdirector de la OPS

## Bibliografía

- Instituto de Salud Mental del Estado de Durango
- CDC - Centros para el control y la prevención de enfermedades de los E.U. (Marzo 2020) Maneje la ansiedad y el estrés.
- CDC - Centros para el control y la prevención de enfermedades de los E.U. (Marzo 2020) Cómo ayudar a los niños a sobrellevar las emergencias.
- OPS - Organización panamericana de la salud (Marzo 2020) Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19.
- Sociedad española de psiquiatría (Marzo 2020) Cuide su salud mental durante la cuarentena por coronavirus.
- World Sleep Society (2018) Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos.
- UNICEF: COVID-19: Children at heightened risk of abuse, neglect, exploitation and violence amidst intensifying containment measures / March 2020.
- Stahl S y Saddock Textbook.
- Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19 / 12 de marzo del 2020.



**ISMED**  
INSTITUTO DE SALUD MENTAL  
DEL ESTADO DE DURANGO

PARA TODOS  
**Dgo**  
SECRETARÍA  
DE SALUD DE  
DURANGO



PARA TODOS  
**Dgo**

# GUÍA PRÁCTICA DE HERRAMIENTAS

PSICOEDUCATIVAS Y PSICOSOCIALES  
PARA PROTEGER LA SALUD MENTAL  
ANTE LA APARICIÓN DEL

# COVID-19