

Ciudad Defensora



REVISTA DE DERECHOS HUMANOS



**Salud mental y
derechos humanos
en el contexto de
la pandemia por
COVID-19**

Ciudad Defensora

DIRECTORIO

PRESIDENTA

Nashieli Ramírez Hernández

CONSEJO

José Alfonso Bouzas Ortíz
Alejandro Brito Lemus
Manuel Jorge Carreón Perea
Tania Espinosa Sánchez
Aidé García Hernández
Ileana Hidalgo Rioja
Christian José Rojas Rojas
Genoveva Roldán Dávila
Rosalinda Salinas Durán

SECRETARÍA EJECUTIVA

Nancy Pérez García

VISITADURÍAS GENERALES

Primera Juan Carlos Arjona Estévez
Segunda Iván García Gárate
Tercera Zamir Andrés Fajardo Morales
Cuarta Ruth Zenteno López
Quinta Nadia Sierra Campos

DIRECCIONES GENERALES

Quejas y Atención Integral
Nuriney Mendoza Aguilar
Jurídica
Yolanda Ramírez Hernández
Administración
Gerardo Sauri Suárez

DIRECCIONES EJECUTIVAS

Delegaciones y Enlace Legislativo
Mauricio Augusto Calcano Monts
Promoción y Agendas en Derechos Humanos
Brisa Maya Solís Ventura
Seguimiento
María Luisa del Pilar García Hernández
Educación en Derechos Humanos
Palmira Silva Culebro
Investigación e Información en
Derechos Humanos
Domitille Marie Delaplace

NÚMERO 13, AÑO 2, JULIO-AGOSTO 2021

Revista de derechos humanos

COMITÉ EDITORIAL:

Brisa Maya Solís Ventura
Palmira Silva Culebro
Nancy Pérez García
Gerardo Sauri Suárez
Domitille Marie Delaplace

DIRECCIÓN EDITORIAL:

Domitille Marie Delaplace

COORDINACIÓN EDITORIAL:

Verónica López Rodríguez
Karen Trejo Flores

CORRECCIÓN DE ESTILO Y REVISIÓN DE PRUEBAS:

Haidé Méndez Barbosa
Karina Rosalía Flores Hernández

DISEÑO EDITORIAL, ILUSTRACIONES Y PORTADA:

Gladys López Rojas

APOYO EDITORIAL:

Lilia Alejandra Morales Cerda
Dirección Ejecutiva de Educación
en Derechos Humanos y
Dirección General de Quejas
y Atención Integral

PORTAL DE DIVULGACIÓN:

Jorge Enrique Cordero Pérez

DISTRIBUCIÓN:

Sonia Ruth Pérez Vega

Los contenidos que aparecen en esta edición son responsabilidad de las y los autores que los suscriben; los que no aparecen firmados son de la autoría de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México.

Ejemplar de distribución gratuita, prohibida su venta.

Se autoriza la reproducción total o parcial de esta publicación siempre y cuando se cite la fuente.

Para consultar esta edición y las anteriores o suscribirse a la versión electrónica visita <https://piensadh.cdhdh.org.mx/index.php/ciudad-defensora>.

Contáctanos en ciudad.defensora@cdhcm.org.mx.

Ciudad Defensora, revista bimestral de derechos humanos de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (CDHCM), año 2, número 13, julio-agosto de 2021, editada por la Dirección Ejecutiva de Investigación e Información en Derechos Humanos de la CDHCM. Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla, demarcación territorial Álvaro Obregón, 01030 Ciudad de México. Tel.: 55 5229 5600, www.cdhdh.org.mx. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2021-042816580100-203 (vigente al 28 de abril de 2022). ISSN: pendiente.

En interiores

Editorial

Salud mental y derechos humanos
en el contexto de la pandemia por COVID-19 **2**

Compartiendo luchas

Tania Lizbeth Villa Montes

4

Lo que debes saber sobre...

La salud mental es un derecho

8

Clávate en el tema

Muerte y duelo en la pandemia

Olga Isabel Alfaro Ramírez del Castillo

12

Para que tomes en cuenta

Impactos de la pandemia por COVID-19
y atención diferenciada

16

Entrevista con...

Diana Iris Tejadilla Orozco

20

En números

La salud mental y la COVID-19 en cifras

24

Escucha las voces

26

Desde la Comisión

Trabajo desde la CDHCM en favor
de la salud mental

Dirección Ejecutiva de Educación
en Derechos Humanos

28

Desde el Consejo

Pandemia y vulneración del derecho humano
al más alto nivel posible de salud mental

Clara Jusidman Rapoport

32

Anotación sobre el derecho a la salud mental

Manuel Jorge Carreón Perea

33

¿A dónde acudir?

Si tú o alguien de tu entorno presenta
algún problema emocional...

34

Échale un vistazo

36

La historieta

38

¡A ponerte las pilas!

40





Salud mental y derechos humanos en el contexto de la pandemia por COVID-19

La emergencia sanitaria que se enfrenta actualmente por el virus SARS-CoV-2 ha impactado significativamente en la vida y la salud mental de gran parte de la población, y de manera más pronunciada en quienes pertenecen a grupos de atención prioritaria o en situación de riesgo.

El miedo, el estrés, la ansiedad y el incremento de varios tipos de violencia son algunas de las afectaciones que las personas han experimentado ante la incertidumbre, el confinamiento, el miedo al contagio, el distanciamiento físico, la pérdida del empleo, la muerte de seres queridos y la educación desde el hogar, entre otras situaciones.

En este contexto, y para conmemorar el segundo aniversario de la revista, en el presente número de *Ciudad Defensora* se incluye información relacionada con las problemáticas de salud mental de la población, principalmente de niñas, niños, adolescentes, mujeres, personas mayores, personas migrantes y personas LGTBTTIQ+; se abordan las acciones que diversas autoridades están llevando a cabo para cumplir con su obligación de garantizar el derecho a la salud de todas y todos; y se proporciona información con enfoque de derechos humanos que puede ser utilizada como herramienta en los ámbitos personal y social para identificar síntomas que se presenten y saber cómo acompañar y a dónde acudir con especialistas en materia de salud mental para recibir atención. [CO](#)

Compartiendo luchas



Fotografía: cortesía Tania Lizbeth Villa Montes.

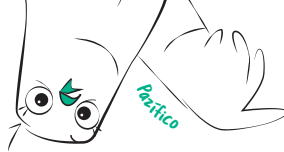
Tania Lizbeth Villa Montes*

Como docente he tenido grandes satisfacciones cuando puedo hablar con mis alumnas y alumnos de alguna situación que sienten y les daña, y así ven otras posibilidades de solución cuando logran reencontrarse.

Las relaciones sociales se han modificado, la forma de comunicación se ha transformado y muchos otros cambios han ocurrido en el mundo desde el inicio de la pandemia ocasionada por el virus SARS-CoV-2. Estos cambios alcanzaron al sistema educativo en todos sus niveles, motivando una constante preparación para enlazar a la sociedad en nuevas formas de comunicación y relación.

La tecnología vino a ser una herramienta importante para realizar las actividades de toda índole, siendo la educación una de las áreas que tuvo que hacer uso de ella mediante aplicaciones, plataformas y progra-

* Licenciada en Educación Primaria por el Centro Regional de Educación Normal de Ciudad Guzmán, Jalisco; licenciada en Educación Media especializada en Lengua y Literatura Españolas por la Universidad de Colima; maestra en Educación Tecnológica y doctora en Innovación en Tecnología Educativa, ambas por la Universidad Virtual de Estudios Superiores de Guadalajara. Actualmente imparte clases en la primaria Lorenzo Villa Rivera y en la secundaria Enrique Corona Morfin de Colima y es integrante de la Sección 6 del Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación de ese estado.



mas de internet con el fin de continuar con los programas educativos de los diferentes niveles y que así la comunidad escolar pudiera seguir preparándose, pero sobre todo conviviendo virtualmente con otras personas integrantes de ella.

En apariencia podría creerse que se tendría un resultado altamente positivo; sin embargo, las diferentes formas de aprendizaje de las y los educandos no fueron posibles cabalmente de atender, en parte por esa falta de contacto físico y de trabajo entre pares, y por las diversas situaciones que cada familia estaba viviendo.

El confinamiento durante la pandemia causó en muchas personas ansiedad, preocupación por la pérdida de trabajo y estrés por no saber cómo actuar ni cómo encauzar a sus hijos en las clases virtuales, ya que la familia fue el apoyo para orientar, explicar y guiar las actividades que se debían realizar. En algunos casos también hubo dolor por la pérdida de familiares y amigos. Consecuentemente, las emociones fueron marcadas e influyeron en las relaciones familiares, sobre todo en las niñas, los niños y las y los adolescentes que requerían el apoyo familiar para continuar con sus deberes escolares.

Una parte fundamental para el manejo de las emociones fuimos y seguimos siendo el personal docente. Realizamos una comunicación personalizada en ocasiones con las y los alumnos e inclusive con sus familias, escuchando problemáticas y brindando apoyo al hacer comentarios, explicar y dar nuestro punto de vista. Esa comunicación permitió un acercamiento emocional y por ende fortalecer la confianza con actividades y al

“Una parte fundamental para el manejo de las emociones fuimos y seguimos siendo el personal docente. Realizamos una comunicación personalizada con las y los alumnos e inclusive con sus familias, escuchando problemáticas y brindando apoyo”, señala Tania Villa.

disminuir tensiones, lo que benefició las relaciones interpersonales.

Con el reconocimiento de las emociones también se ha favorecido en la relación enseñanza-aprendizaje el aprender a regularlas a través de prácticas ex profeso, como redactar cómo se sienten, qué les molesta, cómo se comunican con sus familias, cuáles son las reacciones ante una situación específica, etc. Esto propició que se empezaran a reconocer tanto las emociones como las respuestas para analizar qué se está haciendo y por ende qué otras problemáticas pueden ocurrir cuando no se tiene un buen manejo de las emociones.

La empatía, que es un elemento básico para la comunicación y el aprendizaje, permite escuchar a las y los alumnos e inicia una conexión para entender cómo se sienten, con lo que surgen respuestas adecuadas y palabras que alientan y fortalecen. Ello hace más ligera la sensación de agobio, ya que dicha



Fotografía: cortesía Ulises Hernández Trujillo.

comunicación es más ágil y más clara, se abren las posibilidades de concentración y el deseo de realizar actividades escolares que pensaban que no podrían realizar, y ayuda a reforzar la autoconfianza y a continuar venciendo obstáculos para alcanzar la meta inmediata.

Todas las personas tienen derechos, así como obligaciones; y uno de los derechos fundamentales es a la vida, pero no una vida sin rumbo sino una donde se tenga lo básico para vivir, una vida donde las personas puedan ser amadas, una vida donde se vayan creando las condiciones para vivir feliz y en libertad.

Asimismo, tienen el derecho a recibir educación integral, una educación que les sirva para ejercer en libertad sus derechos y cumplir sin agobio sus obligaciones. Una

educación que les fortalezca y les brinde herramientas para enfrentar retos, para salvar obstáculos que son necesarios en ocasiones para fortalecer el desarrollo socioemocional y para que tomen decisiones sabiendo que las consecuencias que conllevan deben ser afrontadas conscientemente, orientando esta forma de vida hacia la resiliencia.

Educación y resiliencia

¿Por qué hablar de resiliencia en la educación? Porque van de la mano. Porque la resiliencia ayuda a preparar a las niñas, los niños y las y los adolescentes para que puedan tomar decisiones razonadas, informadas y conscientes; que sean capaces de levantarse cuando no obtengan los resultados deseados, y que sean capaces de intentar otras

formas, de actuar de otra manera, de salir y volver a intentar. La familia o los nexos familiares y de amistad son otra parte importante para apoyar los aprendizajes o acercarse más a ellos.

Por lo anterior, se puede afirmar que la educación en tiempos de pandemia ha tenido un énfasis en el desarrollo y el fortalecimiento socioemocional. No son las tareas, investigaciones, lecturas, etc., únicamente; se ha trabajado en actividades donde se involucra a otros miembros de la familia, como por ejemplo realizar un video; hacer una entrevista a papá, mamá o hermanos; preparar una receta y elaborar un platillo sencillo entre la o el alumno y otra persona integrante de la familia, etcétera.

También se refuerza el conocimiento sobre las personas indígenas, las comunidades rurales y otros grupos de atención prioritaria; se busca que aprendan y reflexionen que todas las personas tenemos derechos y obligaciones, que deben erradicar la discriminación hacia los demás, que conozcan su aporte a la sociedad y que son parte de ella, que aprendan sobre la empatía y que comprendan qué es la resiliencia.

La experiencia en pandemia

En síntesis, la experiencia vivida durante esta pandemia ha logrado que se exploren áreas no concebidas anteriormente como fundamentales, nos ha acercado al manejo de la tecnología, ha acentuado nuestras fortalezas y nos ha permitido identificar nuestras debilidades, en las cuales se ha trabajado con el ánimo de disminuirlas. Pero sobre

todo, como personal docente, el aislamiento en el que nos hemos visto obligados a vivir nos ha mostrado la necesidad que tenemos las personas unas de otras, de apoyarnos, de conocernos y de reconocer que todas tenemos derechos.

En este contexto y como personal docente debemos colaborar para lograr que nuestros alumnos, ya sean niñas, niños o adolescentes, fortalezcan sus necesidades emocionales, para que salgan de esta pandemia comprendiendo que como seres humanos estamos expuestos a diversas problemáticas, pero que con unidad se puede avanzar.

Como docente he tenido grandes satisfacciones cuando puedo hablar con mis alumnas y alumnos y/o sus familias de alguna situación que sienten y les daña, y así ven otras posibilidades de solución cuando logran reencontrarse. También es satisfactorio verlas y verlos explicar algún tema y ver las sonrisas en sus rostros, no sólo por haber comprendido sino también porque comentan entre ellos y conmigo, porque la comunicación se ha establecido más estrechamente cuando damos palabras de aliento y cuando se bromea. Lo anterior es aprendizaje, es vivir y resolver, enfrentar retos y superarlos. Es una conexión entre los derechos humanos y el aprendizaje en tiempos de pandemia.

Gracias a estos niños, niñas y adolescentes que valoran aún más la hermosa profesión que es el magisterio. Gracias a ellos y ellas puedo conocer mis alcances, puedo entender mejor a sus familias y a mí misma, y puedo saber que la sociedad es capaz de reinventarse. **CD**

Lo que debes saber sobre...

La salud mental es un derecho



En el contexto de la pandemia por COVID-19 cada persona reacciona de manera distinta; algunas pueden requerir ayuda profesional o de su entorno cercano (familiares, amistades, parejas, personas vecinas, etc.) en materia de salud mental.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud todas las **personas** tenemos el **derecho** a disfrutar del más alto nivel posible de salud **física** y **mental**.

La **salud mental** es el estado de bienestar en el que una persona es consciente de sus capacidades, afronta las tensiones de la vida, trabaja de forma productiva y puede hacer contribuciones a su comunidad.

La **salud** es un estado de completo **bienestar físico, mental y social**, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades.

El más **alto nivel** posible de **salud física y mental** no se limita al derecho a la atención de la salud; también incluye factores socioeconómicos que promueven una vida sana, tales como una adecuada alimentación y nutrición y el acceso a una vivienda digna, al suministro de agua potable, a condiciones sanitarias adecuadas, a entornos de trabajo seguros y saludables, y a un medio ambiente sano.



ALGUNOS SÍNTOMAS QUE TE DEBEN ALERTAR SI TU O ALGUIEN DE TU ENTORNO CERCANO LOS PRESENTA:

OBLIGACIONES DEL ESTADO

- **No se debe discriminar** por motivo de salud mental.
- Todas las **personas tienen derecho** a la mejor atención disponible en materia de salud mental, que será parte del sistema de asistencia sanitaria y social.
- Las **autoridades deben proteger** a cualquier persona de cualquier riesgo de daño a su salud mental, como la administración injustificada de medicamentos, malos tratos del personal de salud o de otras personas, y otros actos que causen ansiedad o molestias físicas.
- La atención en salud mental debe ser enfocada desde el **respeto a la persona humana**, y a la protección contra toda forma de explotación o maltrato físico o de otra índole.
- Se deben **impulsar campañas de difusión** sobre la salud mental desde la perspectiva de los derechos humanos, así como los servicios de atención a la salud mental en el contexto de la pandemia.



ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL

No sólo se tiene que reaccionar ante los problemas de salud mental de una persona cuando ésta ya ha entrado en crisis, en lo cotidiano, las personas nos debemos cuidar las unas a las otras. En este contexto, el acompañamiento del entorno cercano y/o de una persona profesional es fundamental.

Algunas **herramientas** para el **entorno cercano** son:

- **Pactos de cuidado.** En acuerdo con la persona establecer qué tipo de ayuda es necesaria y cómo hacerla efectiva.
- **Concretar situaciones.** Contemplar diferentes niveles de actuación, desde el trabajo terapéutico profundo en grupo de apoyo mutuo o con una persona profesional.
- **Grupo de apoyo mutuo.** Espacios de reunión de las personas afectadas para tratar de apoyarse entre sí, a veces con la ayuda de personas profesionales.
- **Acompañamiento.** Tratar de reducir los daños en la medida de lo posible a través de acompañamiento, pláticas o terapias.

EL ESTIGMA EN MATERIA DE SALUD MENTAL

Las creencias y las actitudes negativas hacia las personas que tienen problemas en su salud mental son frecuentes. Este estigma puede dar lugar a la **discriminación** y generar efectos nocivos en las personas que lo viven como:

- **Tener resistencia** a buscar ayuda o un tratamiento especializado.
- **Experimentar falta de comprensión** por parte de familiares, amistades, compañeros de trabajo u otras personas.
- **Contar con menos oportunidades laborales** o de participación en actividades escolares o sociales.
- **Vivir hostigamiento**, violencia o acoso.
- **Falta** de un **tratamiento** adecuado.
- **Crear** que nunca superará ciertos desafíos o que su situación **no mejorará**.

En caso de requerir ayuda profesional puedes acudir a una o un psicólogo, a un centro de atención especializada o algún servicio de apoyo emocional en línea o telefónico.



ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA ENFRENTAR EL ESTIGMA SON:

Atención. Admitir que se necesita apoyo del entorno cercano o de una persona profesional. No permitir que el miedo a ser etiquetada o etiquetado impida buscar ayuda. No automedicarse.

Asesoría. Buscar asesoría e informarse sobre su afección y no creer erróneamente que ésta es un signo de debilidad personal. No dejar que el estigma haga que dude de sí misma o mismo ni que le cause vergüenza.

No aislarse. Acercarse a las personas en las que se confía para obtener el apoyo y la comprensión que necesita.

Unirse a un grupo de apoyo. Hay instituciones y organizaciones de la sociedad civil que brindan apoyo a las personas que padecen problemas de salud mental, a sus familias y al público en general. Se pueden consultar en la sección “¿A dónde acudir?”, en la página 34.

Buscar ayuda en la escuela. Si su hija o hijo tiene una discapacidad psicosocial que afecta su aprendizaje, es importante el acercamiento con las y los profesores para la implementación de planes y programas adecuados a las necesidades de la niña o el niño y su interés superior.

Hablar libremente. Expresar las opiniones para ayudar a infundir valor en otras personas que enfrentan desafíos similares y así sensibilizar y educar a las y los demás sobre las enfermedades mentales.

Y recordar que los juicios de las demás personas provienen de la falta de comprensión e información. Aprender a aceptar su afección y reconocer lo que debe hacer para tratarla. ¡Buscar apoyo y ayudar a sensibilizar a otras personas puede marcar una gran diferencia!



Para profundizar sobre esta información consulta:

- Organización Mundial de la Salud, *#SanosEnCasa-Salud mental*, disponible en <<https://bit.ly/2T86MsQ>>.
- Organización Panamericana de la Salud, “Primera ayuda psicológica. Juntos más fuertes. Una guía para ayudarle a usted y a su comunidad”, disponible en <<https://bit.ly/3oyd2pr>>.
- Organización de las Naciones Unidas en Uruguay, *El derecho a la salud mental como una de las preocupa-*

ciones de las Naciones Unidas, disponible en <<https://bit.ly/3hNxvW3>>.

- Mayo Clinic “Trastornos de ansiedad”, disponible en <<https://mayoclinic.org/3oyJlVb>>.
- Constitución Política de la Ciudad de México, disponible en <<https://bit.ly/3uNa4PZ>>.
- Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, disponible en <<https://bit.ly/3bscmfM>>, todas las páginas consultadas el 15 de junio de 2021.

Clávate en el tema

Muerte y duelo en la pandemia



Fotografía: Olga Isabel Alfaro Ramírez del Castillo/LinkedIn.

Olga Isabel Alfaro Ramírez del Castillo*

La pandemia por el virus SARS-CoV-2 nos ha traído grandes desafíos. Un microorganismo que no podemos ver hizo que nuestro mundo como lo conocíamos colapsara. Durante 2020 todos, sin excepción, caminamos sobre la ruta de las pérdidas. Enfrentamos pérdidas materiales y también pérdidas simbólicas. Algunas personas perdieron su rutina, sus espacios compartidos en el trabajo, la convivencia con los pares en la escuela, la presencia de la familia y la tranquilidad de moverse entre la gente; otras perdieron el empleo, y dolorosamente muchas perdieron a uno o más de sus seres queridos. 2020 estuvo marcado por la pérdida y por la muerte, dos de las cosas que más nos cuesta enfrentar.

A todos nos han dicho que la muerte es natural y que vamos a morir, pero la realidad es que cuando la muerte toca a nuestra puerta no lo sentimos como algo natural.

* Psicóloga clínica, psicoterapeuta y tanatóloga. Candidata a doctora en Investigación Psicológica por la Universidad Iberoamericana, maestra en Psicología y Medicina Conductual por la Universidad Nacional Autónoma de México y licenciada en Psicología por la Fundación Universidad de las Américas.

Nos quedamos en blanco, vacíos. Nos damos cuenta de que no nos han enseñado a perder, a acompañar y mucho menos a morir. Es un tema que nos sigue aterrorizando y doliendo. Que la muerte asuste y duela es normal, es humano, es un terreno desconocido, genera angustia e incertidumbre; también es triste despedirnos, asimilar que la vida tiene un punto final, entender los absolutos: "nunca le volveré a ver, a escuchar, a tocar, a oler, ¡nunca!". Estos absolutos son, en parte, algunas razones por las que el duelo duele y seguirá doliendo siempre.

Como humanos habíamos aprendido a hacerle frente a la muerte de forma digna y serena. Antaño, se moría en casa, rodeado de la familia; la comunidad nos sostenía y nos permitíamos crear rituales y caminos de transición para entender la muerte. No maquillábamos los cuerpos, no tomábamos ansiolíticos ni calmantes; llorábamos estruendosamente, ritualizábamos y reconocíamos este pasaje doloroso como algo necesario e inevitable. La cultura del hedonismo cambió la forma de morir: se confinó la muerte a los hospitales, se satanizó el dolor y se inventaron rituales funerarios rápidos para ocultar la pena. A pesar de ello, la necesidad de un ritual y de la comunidad se conservó; tenemos claro que el acompañamiento es un elemento fundamental para atravesar nuestros duelos.

La muerte es como un archivo que nuestra computadora (cerebro) no puede leer. Cuando la muerte se acerca nuestro cerebro indica que hay un error, por eso solemos responder con incredulidad: "¡no es verdad!, ¡no puede ser!". Somos incapaces, al princi-

pio, de leer este archivo y de entender lo que sucede. Para nuestro cerebro la persona existe y no concebimos la idea de que deje de existir. Para poder asimilar esta nueva realidad necesitamos descargar el programa que pueda leer el archivo; y son precisamente los trabajos de duelo anticipado, los rituales funerarios y todo lo que conllevan lo que constituye el programa que necesitamos para poder leer el archivo.

Entre los componentes de este programa encontramos, por ejemplo, mirar el féretro con el cuerpo en su interior, las exequias y rituales religiosos, el acompañamiento de la familia, los ritos posteriores al funeral, las llamadas de pésame, el llanto inicial, la tristeza, la desesperación y la sensación de irrealidad. Todo esto abre un camino de transición que nos permite entender la muerte. El proceso de duelo es distinto para todos, toma tiempo: a algunos les toma meses; a otros, años. Para algunos es sencillo, a otros les resulta muy doloroso y puede implicar la aparición de algún trastorno mental; entre los más comunes están la ansiedad y la depresión. La forma en que el duelo nos afecta depende de factores varios, por ejemplo si la muerte estaba anunciada o no (como en el caso de un enfermo terminal), quién es la persona que murió, en qué circunstancias murió, la relación que se tenía con la o el fallecido, el estado emocional y psicológico de los deudos, si se pudieron hacer rituales o si hubo algún evento violento involucrado.

La pérdida, la muerte y el duelo son situaciones difíciles de afrontar que forman parte de la vida, son naturales e inevitables. Sin embargo, en medio de la pandemia tomaron



**Olga Isabel Alfaro
señala que “morir en
pandemia implicó que no
pudiéramos decir adiós, lo
siento o te quiero, lo que
generó pesar, angustia y
culpa, el caldo de cultivo ideal
para los trastornos del duelo,
la ansiedad, la depresión y
el estrés postraumático”.**

una connotación distinta. El desconocimiento sobre los efectos del virus, su letalidad y el colapso de los sistemas de salud, entre otros factores, colaboraron para configurar un escenario en el que la pérdida y la muerte tuvieron un invitado: el trauma emocional. Al complejo e inquietante proceso de morir se le agregaron factores que representan un riesgo para que el duelo deje de ser natural y se convierta en algo excesivamente doloroso, que no acaba, que lastima mucho a quien lo vive y que puede derivar en algún trastorno mental. Estos factores son las muertes repentinas, en soledad, en donde no se ve el cadáver, donde queda la sensación de haber podido hacer algo más, muertes que no pudieron ser ritualizadas, que no fueron acompañadas y que nos privaron de algo que consideramos sagrado: la despedida. Muertes indignas.

Morir en pandemia implicó que no pudiéramos decir adiós, lo siento o te quiero. No pudimos ver ni tocar el cuerpo. No hubo féretro, no vino la familia, no hubo ritos religiosos. No tuvimos ninguno de los elementos de la realidad que nos dieran pistas para entender que nuestro ser querido dejó de existir. La única prueba disponible fue una urna con cenizas. Es por eso que había gente dudando si realmente su familiar había muerto. Personas que iban y venían de la duda hacia la incertidumbre: ¿cómo murió?, ¿sufrió?, ¿estaba sola?, ¿necesitaba algo? Este tipo de preguntas generan pesar, angustia y culpa, el caldo de cultivo ideal para los trastornos del duelo, la ansiedad, la depresión y el estrés postraumático. El sostén de la comunidad no estuvo. Muchos dolientes se encontraron, de pronto, en sus casas, con una urna, viviendo una realidad que cuesta asimilar sin los rituales de transición, con una gran vulnerabilidad emocional y mental.

Durante la pandemia muchas personas murieron solas, muchas familias no pudieron despedirse; al principio fue inevitable y fue indigno. Morir dignamente es un derecho. La pandemia estaba arrebatándonos ese derecho. Hubo quienes, en su carrera por salvar vidas, desaceleraron y aceptaron que sería inevitable que muchos pacientes murieran a consecuencia del virus, pero afortunadamente comprendieron que morir dignamente es igual de importante que sobrevivir. Estas personas trabajaron por el derecho a la muerte digna para los enfermos de COVID-19 y sus familias. La respuesta llegó algo tarde, quizá por nuestra necesidad muy humana de conservar la vida a toda costa. La muerte digna

debe permitir que el paciente esté acompañado, confortable, tranquilo, que no sienta dolor o que tenga las mínimas molestias posibles, e implica que su familia esté tranquila también.

Una vez asimilado el enfoque de derechos, en los hospitales se comenzaron a implementar protocolos y se pusieron a disposición de los pacientes medios electrónicos para facilitar la comunicación con sus familias y equipos de protección sanitaria para poder visitar a los enfermos. Se organizaron estrategias para dar informes médicos con videos o mensajes de audio y sugirieron rituales funerarios y religiosos virtuales, velaciones simbólicas. Se invitó a hacer comunidad usando la tecnología y se organizaron condolencias para acompañar a los deudos desde los automóviles o desde la distancia. Se buscó la forma de acomodar los ritos funerarios a la realidad de la pandemia. Se idearon sistemas para contener a las y los pacientes que sufrían por la soledad: vimos colocados guantes de agua tibia sobre la mano de los pacientes para generar la sensación de compañía, la gestión de llamadas y las despedidas virtuales. Reconocernos humanos en medio del caos nos ayudó a permiternos despedidas dignas y a evitar duelos complicados, generando las pistas necesarias para entender la realidad: un ser querido ha muerto.

Hoy vemos el rastro del impacto de esos primeros momentos en todos aquellos deudos que tienen síntomas de duelos complicados, cuyo sufrimiento es grande; que no tuvieron la oportunidad de despedirse y cuyos familiares murieron indignamente. Hoy tienen un reto para poder elaborar lo ocurri-

do y seguir adelante. Se tiene una deuda con todos ellos. Si despiertan por las noches con angustia y taquicardia, si les resulta difícil acercarse al hospital donde murió su familiar, hablar del tema o incluso les ha sido difícil llorar, todo ello obedece a estos procesos de duelo complicado. No es lo natural y es importante que busquen acompañamiento profesional.

En memoria de aquellos pacientes que se fueron solos necesitamos ofrecer apoyo a quienes les sobreviven, acompañarlos, reconocer los errores cometidos, ayudarlos a recordar a sus seres queridos, contenerlos como comunidad y no dejar de hablar de lo que sucedió. En nuestro país hay líneas de apoyo exclusivas para personas en duelo. Hay servicios de atención emocional gratuitos destinados a estos dolientes. Hay plataformas con información y ejercicios de contención.

El duelo duele; sin embargo, cuando se deja de funcionar, la rutina no fluye, el trabajo tampoco, la relación con los demás es cada vez más complicada, no se logra recordar con tranquilidad y lo vivido representa un dolor casi intolerable; es momento de pedir ayuda. El duelo duele, pero no tiene por qué generar sufrimiento, podemos acompañar a resignificar la vivencia. Los que estamos alrededor de los deudos podemos hacerles sentir acompañados, recordarles que buscar ayuda aligera el proceso de duelo y nos permite seguir honrando la memoria de las personas que murieron. En México hay tanatólogos y psicoterapeutas preparados para acompañar, sin dudarlos, ¡hay que pedir ayuda! 

Para que tomes en cuenta

Impactos de la pandemia por COVID-19 y atención diferenciada

Las nuevas realidades del trabajo en casa, la enseñanza en línea y la falta de contacto físico con familiares y amistades requieren tiempo de adaptación. Estos cambios, aunados al temor de contraer COVID-19 y al duelo por la pérdida de seres queridos, han tenido impactos severos en la salud mental de las personas y pueden ser los causantes del desarrollo de cuadros de estrés, depresión y ansiedad, entre otros. Ante este contexto es importante que se proporcionen servicios especializados con un enfoque diferenciado para grupos de atención prioritaria como niñas, niños y adolescentes; mujeres; personas mayores; personas con discapacidad; personas LGTBTTIQ+; personas migrantes y personas en situación de calle.

Impactos

Aumento de maltrato infantil al interior de los hogares.

Exceso de trabajo escolar.

Aumento de violencia digital.

Aumento de tareas domésticas para las niñas.

Falta de atención y apoyo a aquellos que quedaron en orfandad por la pandemia.

Aislamiento y falta de contacto con otros niños y niñas.

NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES



Medidas

Garantizar el acceso a los servicios de atención profesional con perspectiva de derechos humanos.

Diseñar protocolos de atención a los casos de orfandad por COVID-19, desde el interés superior de la niñez.

Respetar a niñas, niños y adolescentes como sujetos de derechos.

Fortalecer la crianza positiva y la corresponsabilidad familiar con el fin de reducir la violencia.

Impactos

Aumento de las distintas formas de violencia de género.

Aumento de la carga laboral por el teletrabajo.

Falta de orientación sobre las instituciones que dan atención en materia de salud reproductiva.

Distribución inequitativa de las labores del hogar y tareas de cuidado.

Falta de datos con perspectiva de género para saber acerca de las mujeres que han enfermado y fallecido por COVID-19.

Aumento de la dificultad para denunciar cualquier delito debido a la ausencia de un adecuado acceso a la justicia.

MUJERES



No denunciar por miedo a que quien las agrede se vuelva más violento.

Medidas

Fortalecer la corresponsabilidad familiar para equilibrar las actividades en el hogar.

Armonizar el teletrabajo con las dinámicas del hogar.

Garantizar el acceso a los servicios de anticoncepción e interrupción legal del embarazo mediante medicamentos durante la pandemia, y después de ésta a través de una consejería y el acompañamiento virtual y/o presencial.

Garantizar que la estrategia para regresar a las actividades presenciales promueva la autonomía de las mujeres y construya un modelo más justo y equitativo en términos de las responsabilidades al interior de los hogares y las tareas de cuidado.

PERSONAS MAYORES

Impactos

Incremento en los índices de violencia y maltrato.

Aislamiento social debido a la brecha tecnológica, ya que una gran mayoría no cuenta con dispositivos ni redes sociales.

Aumento de la dificultad para denunciar malos tratos.

No denunciar por miedo a que quien las agrede se vuelva más violento.

Dificultad para acceder a servicios de salud.



Medidas

Promover que los servicios de salud mental y apoyo psicosocial en persona, a distancia o digital lleguen a las personas mayores más aisladas, con el fin de brindarles el apoyo requerido desde la perspectiva de derechos humanos.

Promover el acceso a la comunicación digital para que las personas mayores mantengan el contacto con sus familiares.



Impactos

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Medidas

Falta de acceso a la información y comunicación en lengua de señas, formatos de lectura fácil o en *braille*.

Dificultad para usar cubrebocas debido a su discapacidad o a otros riesgos en su salud.

Interrupción de los servicios de atención especializada a causa de la pandemia.

Dificultad para acceder a servicios de salud.

Mayor riesgo de contagio por la manipulación de diversos objetos de ayuda para su movilidad.



Garantizar que las instalaciones de salud sean lugares seguros y accesibles.

Promover medidas que fomenten su independencia.

Proporcionarles información de acuerdo con sus necesidades e informarles sobre los diferentes servicios disponibles.

Garantizar los ajustes razonables en favor de su movilidad y seguridad, y accesibilidad a los servicios de salud.

Impactos

PERSONAS MIGRANTES

Medidas

Aumento en la discriminación por ser personas extranjeras y considerarlas una fuente de contagio de la COVID-19.

Disminución de ingresos o la pérdida de éstos de las mujeres migrantes trabajadoras del hogar.

Pérdida de la vivienda ocasionada por la falta de empleo y el cierre de albergues o lugares para pernoctar, lo que ha provocado que vivan en la calle.

Aumento en el riesgo de contagio, incluyendo a sus familiares, por la situación de vulnerabilidad que padecen.



Concretar una alianza estratégica con ciudades multiculturales en México y Estados Unidos para construir una nueva realidad de acogida para las personas migrantes, refugiadas y desplazadas.

Crear líneas telefónicas de apoyo psicológico dirigidas a las poblaciones en movilidad.

Ofrecer servicios de salud gratuitos y con perspectiva intercultural.

Prevenir los discursos de odio mediante el reconocimiento de la población migrante y refugiada a través de ejercicios de promoción intercultural con la comunidad.

Incluir a las personas migrantes y refugiadas en los programas de apoyo y protección ante los efectos de la pandemia.

Impartir talleres para informar a la población en movilidad sobre sus derechos humanos.

Habilitar hoteles, albergues o refugios para darles acogida y evitar que vivan en la calle.

PERSONAS LGBTTTTQA+

Impactos

Discriminación por parte de familiares al reconocer su condición LGBTTTTQA+.

Discriminación dentro del ámbito laboral.

Desabasto de medicamentos antirretrovirales para el tratamiento de VIH, para hepatitis C y otras enfermedades crónico-degenerativas.

Suspensión de atención psicológica.

Imposición de terapias de conversión.

Falta de perspectiva diferenciada en los servicios de salud.

Medidas

Promover el acceso a los servicios de salud física y mental desde un enfoque de igualdad, sin prejuicios y sin discriminación.

Brindar asesoría a las personas que han padecido casos de violencia y reubicarlas en espacios seguros como albergues construidos por organizaciones de la sociedad civil.

Garantizar que los medios masivos de comunicación difundan información con perspectiva interseccional que sea oportuna y pertinente.

PERSONAS EN SITUACIÓN DE CALLE

Impactos

Falta de seguridad social por no tener empleos formales ni documentos de identidad.

Algunos niños y niñas son separados con violencia de sus familias para ser institucionalizados de manera forzada.

Las violencias que se viven en la calle y por parte de las autoridades tienen un fuerte impacto en su salud mental.

El cierre o control de plazas y jardines por la emergencia sanitaria ha impedido que se refugien en dichos espacios.

Medidas

Crear brigadas médicas móviles para prevenir y atender enfermedades de manera permanente.

Brindar asesorías para que las madres y padres procuren los cuidados adecuados para sus hijas e hijos y puedan permanecer con ellas y ellos.

Promover la apertura de espacios para albergar de forma gratuita y con un protocolo de seguridad sanitaria a estas personas.

Diseñar estrategias integrales para que la atención brindada sea digna, cálida y que contribuya a mejorar las condiciones de las familias que viven en situación de calle, evitando un trato tutelar, individualista, paternalista y discriminatorio.

Para profundizar en esta información consulta:

- Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México, *Informe. Impactos diferencia-*

dos por COVID-19: diálogos con organizaciones de la sociedad civil, México, Copred, 2020, disponible en <<https://bit.ly/3p7RDUE>>, página consultada el 15 de junio de 2021.

Entrevista con...



Fotografía: cortesía Diana Iris Tejadilla Orozco.

Diana Iris Tejadilla Orozco*

Licenciada en Psicología y maestra en Ciencias (Neurobiología), ambas por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Diana Iris Tejadilla Orozco nos habla en entrevista acerca de la atención a la salud mental en tiempos de la pandemia por SARS-CoV-2, el estrés y la ansiedad que puede generar la incertidumbre por lo que estamos viviendo, y la importancia de atender a tiempo estos síntomas y no dejar que se conviertan en una crisis para nuestra salud mental y nuestra salud en general.

¿Cuáles son los impactos y las afectaciones de las pandemias en la salud mental de las personas?

Hay que decir que las pandemias ocurren desde hace cientos de años y conocer cómo se comportan es muy importante para disminuir toda la expectativa y la ansiedad que logran generar. En este sentido, es normal que podamos presentar algunas afectaciones o que ciertos problemas que estaban ahí sin detectar puedan explotar y se caiga en una crisis de salud mental.

Cuando hay una pandemia se identifican cuatro olas por la huella que dejan en el

* Directora de Normatividad y Coordinación Institucional en el Consejo Nacional de Salud Mental de la Secretaría de Salud.

sistema de salud. La primera tiene que ver con la preparación del personal de salud para enfrentar la enfermedad, en este caso COVID-19, el colapso sanitario y las muertes. La segunda ola son las consecuencias de posponer la atención de otras enfermedades agudas; la tercera es la huella por la interrupción de los controles de enfermos crónicos (enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedad pulmonar, diabetes) y que a la postre pueden generar más problemáticas a la salud; y la cuarta tiene que ver con las problemáticas de salud mental (ansiedad, depresión, estrés, etc.) así como por la crisis económica, el desempleo, la pobreza y la desigualdad, esto cabe esperarlo sí o sí en una pandemia. El estrés o la irritabilidad por el miedo a perder nuestro trabajo, por modificar nuestros hábitos, etc., es normal; lo que no

es normal es quedarnos ahí y no hacer nada para mejorar y para modificar.

Dentro de los estudios de la pandemia y los efectos a nivel psicosocial que puede generar existen diferentes fases. Una es la expectativa de cuando llega la pandemia; entonces a nivel psicosocial y como sistema de salud mental nos preparamos para enfrentar casos de ansiedad, de depresión, de pánico, un probable incremento en la irritabilidad, en los problemas emocionales, etcétera.

Luego vienen el impacto de la pandemia y el efecto de estas cuatro olas que comentaba, en los que se presentan problemáticas como las antes mencionadas, incluido el incremento en el consumo de sustancias y en intentos de suicidio. En el personal de salud también se presentan estos síntomas, ya que desde el inicio de la pandemia se ha enfrentado a intensas cargas de trabajo, a tomar decisiones adecuadas, a descansar menos, a ver menos a sus familias y a mantenerse fuertes; es decir que se encuentra en un estado que se conoce como quemados por el trabajo o el famoso *burnout*, y para esto también hay que estar preparados.

Después viene la fase para tratar estas problemáticas desde las áreas de salud mental y de adicciones, en la cual se deben considerar cuatro puntos: la vigilancia, es decir conocer en su real magnitud el problema que se está presentando; la exploración de los determinantes biopsicosociales, los factores de riesgo y los factores de protección con los que se cuenta; las estrategias adecuadas que se deben utilizar como herramientas para su tratamiento, y la implementación que ha de ejecutarse a nivel masivo.

Diana Tejadilla asegura que las problemáticas de salud mental son esperables en una pandemia. El estrés o la irritabilidad por el miedo a perder el trabajo y modificar hábitos es normal, pero resalta que lo que no es normal es quedarse ahí y no hacer nada para mejorar.



¿Cuáles son las estrategias que desde el gobierno se han implementado para la atención a la salud mental?

En cuanto a la atención del impacto de la pandemia en la salud mental hemos realizado varias colaboraciones con diferentes organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, por ejemplo:

- Cuida tu salud mental, que es un cuestionario para conocer el estado de la salud mental de las personas en época de pandemia, realizado en colaboración con la Facultad de Psicología de la UNAM, el cual se encuentra en la página de la Secretaría de Salud federal, en el microsítio de COVID-19. Ya son más de 140 000 personas las que lo han contestado y ha arrojado que el mayor problema que enfrentan es el estrés, así como la depresión y los sentimientos de tristeza, ansiedad, somatización, etcétera.
- ConTacto Joven, Red Nacional de Atención Juvenil, el cual, en colaboración con el Instituto Mexicano de la Juventud, brinda orientación para la atención a la salud mental de las personas adolescentes y jóvenes y sus comunidades durante y después de la emergencia sanitaria derivada de la COVID-19.
- La Línea de la Vida, que en colaboración con la Comisión Nacional contra las Adicciones orienta a las personas que tienen diferentes dudas sobre los problemas asociados con el consumo de sustancias psicoactivas y de salud mental en esta época de pandemia.

- Programa Nacional para la Prevención del Suicidio, desde la Secretaría de Salud federal, el cual involucra cuatro ejes principales: vigilancia, intervención, capacitación e investigación, para enfrentar el suicidio, que es la segunda causa de muerte entre jóvenes de 15 y 29 años de edad a nivel mundial. Se está capacitando a brigadas de apoyo en las comunidades de las 32 entidades federativas.
- Programa de telementoría, a través del cual psiquiatras brindan atención virtual a médicos generales, trabajadores sociales, docentes y enfermeros para orientarlos y decirles qué hacer en caso de detectar problemas de salud mental en las personas que atienden.

En estas estrategias de atención, ¿qué lugar se les da a las niñas, los niños, las y los adolescentes, personas mayores, mujeres y personas migrantes?

Para nosotros la población en general es importante. La atención se brinda a la población en general. Estamos migrando a un modelo de salud mental que va enfocado en las personas, la comunidad y su situación y sectores, e involucra a las personas para que conozcan, se concienticen y cuiden de su salud mental conforme a su problemática o condición.

Sin embargo, tenemos espacios abiertos para apoyar a las poblaciones en situación de vulnerabilidad o de atención prioritaria. Trabajamos con instancias que atienden a niñas, niños y adolescentes con problemas de salud mental; mujeres que han enfren-



“Es importante que las personas nos hagamos responsables de nuestra salud mental para afrontar nuestro presente y buscar regresar a la normalidad con una adecuada salud mental”, concluyó Tejadilla Orozco.

tado problemas de violencia en esta época de confinamiento; personas lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, transgénero, travestistas, intersexuales, *queer*, asexuales y otras identidades (LGBTITQIA+), y personas en situación de migración.

¿Cómo se está atendiendo la salud mental del personal médico que está brindando atención contra la COVID-19? ¿Se le dará una atención específica al personal docente en vista del regreso a clases presenciales?

Al personal de salud desde el inicio de la pandemia se le ha brindado intervención con brigadas de apoyo en salud mental, la cual consiste en tres tipos de intervenciones con capacitación, orientación y atención; además de diferentes cursos para que pueda manejar casos de *burnout*, ansiedad, depresión, adicciones y violencia. Además se envió un directorio de instituciones gubernamentales y no gubernamentales a donde el personal de salud podía acercarse para hacerlo un poco más libre.

También se dio atención específica al personal docente. Al inicio de la pandemia se le ofreció un diplomado de salud mental y ya son más de 79 000 docentes que lo han to-

mado. A la par, se ha trabajado en el tema del bienestar en las instancias educativas y se ha actualizado en el tema de salud mental para que las y los maestros puedan detectar problemáticas en sí mismos y en las y los alumnos, y que tengan información para saber a dónde referir a las y los niños. Para ello se están terminando unos directorios actualizados con los centros de atención primaria, centros de atención de adicciones, centros que atienden salud mental, hospitales psiquiátricos, hospitales generales y centros comunitarios para la atención de la salud mental, entre otros.

¿Considera que este contexto de pandemia permitirá reforzar la política pública en materia de atención a la salud mental de las personas?

Sin duda. Se ha visualizado la problemática de la salud mental y estamos trabajando a nivel de políticas públicas. De hecho, se impartió un curso de política pública en los 32 estados al personal de salud sobre salud mental y adicciones para su adecuada implementación. También estamos trabajando a diario en el tema de la actualización de las normas oficiales mexicanas que tienen que ver con estos temas, tomando en cuenta las opiniones legislativas de las cámaras de Diputados y de Senadores.

Para finalizar, quiero señalar que es importante que todas las personas nos hagamos responsables de nuestra salud mental y de nuestra salud en general para afrontar nuestro presente y buscar regresar a la normalidad con una adecuada salud mental. **CD**

En números

La salud mental y la COVID-19 en cifras

El **aislamiento social**, las presiones económicas y la incertidumbre pueden tener graves consecuencias en la salud mental de la población.

El contexto de pandemia y confinamiento que vivimos por la COVID-19 ha puesto de manifiesto la necesidad e importancia del **cuidado** de la **salud mental** y el **equilibrio emocional**.

De acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), los niveles de **ansiedad** y **depresión** han **aumentado** considerablemente en los países que la conforman.

En cuanto a los niveles de **depresión**, refiere que antes de la pandemia se presentaba en **3% de la población**; sin embargo, entre marzo y abril de 2020 ésta se hizo presente en **27.6 por ciento**.

En ese sentido la OCDE documenta que en **México** los niveles de **ansiedad** antes de la pandemia se presentaron en **15%** de la población, y que entre marzo y abril de 2020 aumentaron a **50 por ciento**.

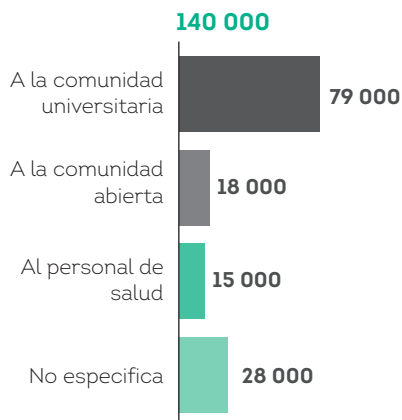
Este fenómeno ha sido provocado tanto por la propia **pandemia** -con las muertes causadas por el virus y las estrictas medidas sanitarias- como por la **crisis económica** que se ha desencadenado.



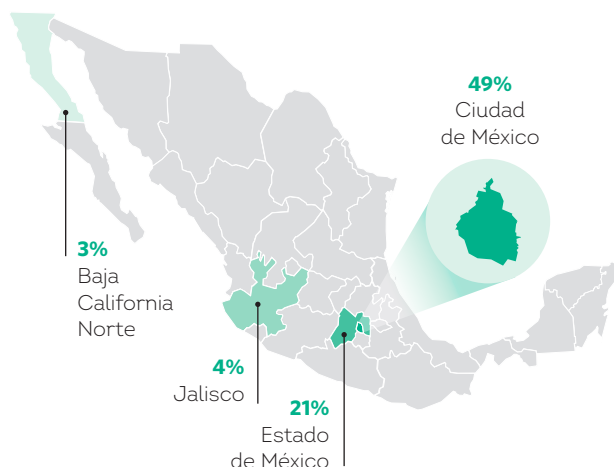
De acuerdo con los **servicios psicológicos** habilitados por la Universidad Nacional Autónoma de México (**UNAM**) como parte de la

estrategia nacional para atender la pandemia, las cifras registradas del 23 de marzo de 2020 a enero de 2021 son las siguientes:

SERVICIOS PSICOLÓGICOS BRINDADOS A DISTANCIA



ENTIDADES CON MÁS SOLICITANTES DEL SERVICIO



MOTIVOS DE LAS SOLICITUDES

- 65%** tiene pensamientos negativos asociados a la muerte.
- 25%** reporta condiciones de violencia.
- 13%** uso excesivo de alcohol y aumento en el consumo de tabaco u otras sustancias psicoactivas.
- 11%** reporta tristeza profunda, distanciamiento y enojo.
- 8%** experimenta ansiedad generalizada.
- 3%** está pasando de estrés agudo a situaciones más severas.

Para profundizar en esta información puedes consultar:

- UNAM, "Atiende la UNAM salud mental de la población durante contingencia sanitaria", 4 de mayo de 2020, disponible en <<https://bit.ly/3i5T5oJ>>.
- OCDE, "Tackling the mental health impact of the COVID-19 crisis: An integrated, whole-of-society response", 12 de mayo de 2021, disponible en <<https://bit.ly/3gk2DLx>>.
- Diego Badillo, "La pandemia de Covid-19 también ha impactado en la salud mental de los mexicanos", en *El Economista*, 14 de febrero de 2021, disponible en <<https://bit.ly/3vHsiTN>>, todas las páginas consultadas el 20 de junio de 2021.

Escucha las voces



Fotografía: página de internet dueloocovid.com.



La salud mental se volvió clave durante la pandemia, pero al no haber una estrategia para su atención, también entró en estado de emergencia.

Alejandro Domínguez Rodríguez, doctor en Psicología por la Universidad de Valencia y director de Duelo COVID.

Fotografía: Diana Sheinbaum/Documenta.



La salud mental es un tema que ha estado olvidado por muchas décadas y que exige una atención prioritaria. No sólo se trata de hacer que la atención esté disponible sino que sea de calidad [...] y que no implique una mayor vulneración [...] a los derechos humanos [...] ni un mayor sufrimiento a las personas usuarias.

Diana Sheinbaum Lerner, coordinadora del Programa Discapacidad y Justicia de Documenta. Análisis y Acción para la Justicia Social, A. C.

Fotografía: Ministerio de Salud de Argentina.

Problemas de salud mental vamos a tener todas las personas porque estamos viviendo una situación crítica, humanitaria, que no tiene precedentes en este siglo. Esta situación es muy difícil también para los mayores, para las personas que se acaban de casar, para quienes tienen que ir a trabajar, para quienes solían viajar, para todos, ya que no hay nadie que sea feliz en este contexto o que no esté preocupado.

Carla Vizzotti, ministra de Salud de Argentina.

Fotografía: Sergio López Ramos/Facebook.

Debemos reflexionar el impacto que ha tenido el coronavirus en nuestras vidas, se debe pensar en una estrategia de atención integral que abarque emociones, mente y cuerpo. La estrategia que se lleva a cabo se enfoca sólo en lo racional o cognitivo, pero hace falta capacitar a las y los psicólogos y tanatólogos para abordar esa relación de las emociones con lo espiritual y con los órganos del cuerpo.

Sergio López Ramos, profesor de Psicología Social Teórica en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la UNAM.



Fotografía: Christian Skoog/Unicef.

La pandemia por coronavirus afectó a la niñez en diversos aspectos de sus vidas, limitando su desarrollo integral [...]. El distanciamiento social y el confinamiento prolongado afectaron su salud mental, provocando que se sintieran estresados y deprimidos.

Christian Skoog, representante en México del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

Desde la Comisión

Trabajo desde la CDHCM en favor de la salud mental

Dirección Ejecutiva de Educación en Derechos Humanos*

En el último año, a la mayoría de las personas a nivel mundial le ha resultado casi imposible dividir la relación entre las manifestaciones físicas corporales y el manejo de las emociones ante las medidas sanitarias y de cuidado que se establecieron por la pandemia de SARS-CoV-2, pues éstas han implicado transformar estilos de vida tanto en los espacios físicos como en las interacciones sociales; además de aprender y ejercitar la regulación entre lo que el cuerpo siente, piensa y responde ante la incertidumbre y las crisis –ya sean propias, de familiares, de personas cercanas o colectivas.

En el último año hemos cambiado formas de trabajo, de relación e incluso de interac-

ción; y en este contexto, la salud mental cobra relevancia y requiere mayor atención. Ejemplo de esto es que el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) en el documento *Salud mental en el escenario de la COVID-19. Propuestas de Unicef España*¹ refiere que la pandemia de coronavirus y sus consecuencias no sólo comprometen nuestra salud física sino que también afectan nuestra salud mental, y en particular la de las personas más vulnerables como niñas, niños y adolescentes. Básicamente, los impactos en este grupo se reflejan en su salud física, su desarrollo, sus posibilidades de aprendizaje, su comportamiento, la seguridad económica de sus familias y su protección frente a la violencia y el abuso, factores que dañan de manera directa su salud mental.

Ante un escenario inminente de regreso a las aulas escolares, la salud mental de niñas, niños y adolescentes es un factor de atención en términos de salud y bienestar emocional, en especial para las y los que cambian de un nivel educativo a otro y en el caso de educación preescolar, pues hay quienes nunca han estado en la escuela y su convivencia durante el último año ha sido mayormente con personas adultas. Los impactos en la salud mental no han sido pocos: primero por el encierro y ahora por salir de él.

¿Qué es la salud mental como derecho humano?

Para la Organización Mundial de la Salud la *salud* es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, y la

* Es el área de la Comisión encargada de diseñar y ejecutar estrategias de educación que contribuyan al desarrollo de una cultura de paz y de derechos humanos para contribuir a una Ciudad de México más justa, pacífica y democrática.



TALLERES VIRTUALES DIRIGIDOS PARA TI

#QuéRolloConMisEmociones

Si tienes entre 3 y 17 años de edad, la Dirección Ejecutiva de Educación en Derechos Humanos te invita a participar en los:

Talleres virtuales de APRENDH-REMOTO

#QuéRolloConMisEmociones

Regístrate en: <https://aprendedh.org.mx/registrotalleres/>

Si te interesa llama o manda un correo electrónico a:

TELÉFONO: 55 5229 5600
EXTENSIONES: 1805, 1813 y 1818

CORREO ELECTRÓNICO:
educacion1@cdhcm.org.mx

En estos talleres hablaremos sobre la importancia de identificar y manejar nuestras emociones.



Imagen: CDHCM.

salud mental es el “estado en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

Para Unicef “la salud mental es nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta a cómo pensamos, sentimos y actuamos. Determina cómo actuamos frente al estrés, cómo nos relacionamos con los demás y cómo tomamos decisiones.”²

La salud es un derecho fundamental porque permite el ejercicio y disfrute de todos los demás derechos humanos en la vida cotidiana, por ello es importante recordar que toda persona está integrada por aspectos biológicos, psicológicos y sociales, es decir que somos seres biopsicosociales y lo que

afecta a un elemento, afecta al resto. Por ello, cuando se deteriora la salud mental, se distorsionan no sólo la respuesta a situaciones y realidades cotidianas sino también las emociones, y paulatinamente otros derechos pueden ser perjudicados, como la educación y el trabajo. Así, el derecho humano a la salud se expresa a partir de las capacidades de las personas para responder y disfrutar su vida y sus vínculos con las demás.

Para cuidar nuestra salud, cada vez es más evidente que debe haber una atención integral con la participación de distintas disciplinas (profesiones y especialidades como medicina, psiquiatría y psicología, entre otras) e incluso transdisciplinas (nuevas formaciones profesionales y especialidades con conocimientos de distintas áreas, como la psiconeuroinmunoendocrinología).



“Somos seres biopsicosociales y lo que afecta a un elemento, afecta al resto. Por ello, cuando se deteriora la salud mental, se distorsiona no sólo la respuesta a situaciones y realidades cotidianas sino también las emociones”, destaca la DEEDH.

¿Qué nos compartieron niñas, niños y adolescentes en #InfanciasEncerradas?

Para conocer la forma en que niñas, niños y adolescentes vivieron el confinamiento durante la emergencia sanitaria, en 2020 la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (CDHCM) les convocó a compartir experiencias cotidianas a través de la consulta #InfanciasEncerradas, la cual permitió identificar ciertos aspectos que nos hablan de su salud emocional y conocer sus vínculos de convivencia cercanos durante este periodo. A manera de resumen, se puede mencionar que para ellas y ellos otras personas y seres vivos son importantes (hermanas, hermanos, primas, primos, pares de su escuela, amistades, familiares, docentes y mascotas), que han experimentado varias emociones (alegría, enojo, tristeza y miedo, entre otras), que han realizado distintas actividades (juegos, tareas, participación en labores domésticas, de recreación y de cuidado de otras personas), y que en ocasiones han compartido espacios y lugares sin tener uno propio. Ello sin omitir variaciones según las edades y los contextos que a niñas, niños

y adolescentes les han favorecido transitar la crisis de la pandemia.

¿Qué hemos hecho en la CDHCM a favor de la salud mental?

Los resultados de la encuesta derivaron en la estrategia pionera de los talleres virtuales APRENDH REMOTO, dirigidos a niñas, niños, adolescentes, personas responsables de crianza y personal docente o que labora en instituciones educativas con el propósito de acompañar sus experiencias frente a la crisis causada y/o agudizada por la emergencia sanitaria.

La estrategia inició con el ciclo #QuéRolloConMisEmociones, cuyo objetivo ha sido proporcionar a éstos herramientas sobre el manejo emocional para el afrontamiento de los cambios y las vivencias cotidianas frente a la pandemia.

El ciclo #QuéRolloConMisEmociones convoca, aproximadamente cada mes, a una edición donde personas docentes abordan la importancia del manejo emocional de niñas, niños, *niñes* y adolescentes para incidir en el aprendizaje; personas responsables de crianza aprenden herramientas basadas en el *buentrato* y el autocuidado a partir de identificar sus emociones y las de niñas, niños, *niñes* y adolescentes; y estos últimos comparten la importancia de identificar y manejar sus emociones.

Tanto APRENDH REMOTO como #QuéRolloConMisEmociones han tenido alta demanda y respuesta por parte de los actores clave, de tal manera que se han realizado tres ediciones en 2020 y cuatro en 2021.



Fotografía: Paula Abril/participante de la encuesta #InfanciasEncerradas.

De octubre de 2020 a mayo de 2021 han participado un total de 15 475 personas, de las cuales 11 395 han sido docentes; 2 965 niñas, niños, *niñes* y adolescentes; y 1 115 responsables de crianza, no sólo de la Ciudad de México y zona metropolitana sino también de otras entidades e incluso países. En el diseño y la impartición de dichas actividades se han involucrado 31 personas de la Dirección Ejecutiva de Educación en Derechos Humanos (DEEDH).

Actualmente, frente al regreso paulatino a las escuelas, la DEEDH trabaja en el diseño del ciclo de talleres #ConstruimosConvivenciaEscolar, el cual tiene como objetivo fortalecer la convivencia entre las personas integrantes de la comunidad escolar a través de herramientas que les permitan mejorar

sus interacciones personales y relacionales para contribuir en el desarrollo integral de niñas, niños, *niñes* y adolescentes. Este ciclo, al igual que el anterior, también incluirá talleres para personal docente y de servicios educativos, y responsables de crianza.

Te invitamos a participar en nuestras actividades educativas; puedes conocerlas en las siguientes ligas: <<https://aprendedh.org.mx>> y <<https://lacasadelarbolvirtual.cdchcm.org.mx/>>. 

Notas

- 1 Unicef España, *Salud mental en el escenario de la COVID-19. Propuestas de Unicef España*, Madrid, 2020, disponible en <<https://bit.ly/3wfocek>>, página consultada el 18 de junio de 2021.
- 2 *Ibidem*, p. 4.

Desde el Consejo

Pandemia y vulneración del derecho humano al más alto nivel posible de salud mental



CLARA JUSIDMAN RAPOPORT*

Ante la imprevista aparición del SARS-CoV-2 como un virus transmitido a los humanos por medio de ciertos animales, cabe hacerse la pregunta de hasta dónde y cómo se ha violado el derecho humano al más alto nivel posible de salud, en particular de salud mental.

* Ex consejera de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México.

Al surgir la pandemia no parecería existir razón para hablar de alguna violación a un derecho humano. En realidad es en las medidas puestas en práctica para su atención y contención, la insuficiencia de las capacidades de los Estados para enfrentarla y las conductas adoptadas por los laboratorios transnacionales donde se pueden encontrar violaciones al derecho humano al más alto nivel de salud.

Además, fueron las medidas de distanciamiento social y confinamiento domiciliario las que produjeron efectos graves en la realización de un gran número de derechos humanos e impactaron la vida de millones de personas. Se impusieron restricciones en materia de movilidad, trabajo y atención de la salud, entre muchas otras, las cuales en especial han tenido gran repercusión en el deterioro de la salud mental.

De acuerdo con los Principios de Siracusa, solamente se puede interferir en la realización de los derechos humanos, como último recurso, cuando se requiere alcanzar un objetivo de salud pública. La restricción impuesta debe tener un objetivo legítimo de interés general, ser provista y llevada a cabo en concordancia con la ley, no debe ser emitida o impuesta de manera arbitraria, y ha de darse si no se cuenta con medios menos restrictivos e intrusivos.

Hay muchas evidencias e investigaciones sobre la forma en que el confinamiento domiciliario, el distanciamiento social y la información difundida por los medios de comunicación y las redes sociales están afectando la salud mental de las personas, concebida ésta como un estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades,

supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud los determinantes de la salud mental y de los trastornos mentales incluyen no sólo características individuales sino también factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales.

Pero, ¿qué ocurre cuando esos determinantes relacionados con la interacción con otras personas se ven abruptamente interrumpidos o limitados a los integrantes de la unidad familiar próxima; cuando las activida-

des fuera del hogar, de trabajo, de estudio y recreativas no pueden tener lugar o las condiciones de su realización se ven sustantivamente modificadas?

El impacto es enorme en muchas personas y su capacidad para gestionar sus sentimientos, emociones y duelos resulta muchas veces insuficiente ante la ausencia de la proximidad de otros seres que brindan afecto, compañía o protección. El poco desarrollo de las capacidades estatales y privadas para atender la salud mental en México contribuye a la crisis que enfrentamos y enfrentaremos en la materia. 

Anotación sobre el derecho a la salud mental

MANUEL JORGE CARREÓN PEREA*

Empecemos con una definición de *salud*. La Organización Mundial de la Salud, máxima instancia internacional en la materia la define como “un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” Asimismo, señala que la salud mental se encuentra íntimamente relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales, y el tratamiento y la rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.

Podemos apreciar el amplio espectro que abarca la salud mental, cuya protección anida en el derecho a la protección de la salud, tute-

lado en el artículo 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. A nivel local, tanto la Constitución Política de la Ciudad de México como la Ley Constitucional de Derechos Humanos y sus Garantías de la Ciudad de México contemplan que la protección de la salud mental es un derecho humano que resulta indispensable para el ejercicio de otros.

Sin embargo, surge una pregunta: ¿basta el reconocimiento en instrumentos normativos para asegurar el derecho a la protección de la salud mental? Mi respuesta es no. El diseño legislativo y su inclusión en una norma vigente es importante –aún más, necesario–, pero no es suficiente. Es indispensable dotar de los recursos financieros, humanos y materiales para materializar el derecho aludido.

En este contexto, las y los legisladores tienen la enorme tarea de contemplar en los presupuestos anuales de egresos a la salud mental como parte esencial del derecho a la salud. Mientras ello no suceda, tendremos una deuda pendiente y un rezago en esta materia. 

* Consejero de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México para el periodo 2020-2025.



¿A dónde acudir?

Si tú o alguien de tu entorno presenta algún problema emocional...

Red de Servicios para Apoyo Emocional

Esta Red brinda atención gratuita profesional en línea las 24 horas del día y está integrada por:

Línea de la Vida

Brinda atención especializada por el consumo de sustancias, el riesgo suicida y casos de violencia, dirigida al público en general.

☎ 800 911 2000.

f /LaLineadelaVidamx/

🐦 @LineaDe_LaVida

Unidad de Inteligencia Epidemiológica Sanitaria

Proporciona atención en situaciones de violencia, riesgo suicida, violencia y discapacidad, dirigida al público en general.

☎ 800 0044 800, opción 4.

Centro Integral de Salud Mental San Jerónimo

Da atención especializada a niñas, niños, adolescentes, personas cuidadoras y a quienes viven con alguna discapacidad.

☎ 55 5377 2700.

🕒 Lunes a viernes, de 8:00 a 16:00 horas.

Centros de Integración Juvenil

Brinda atención especializada por el consumo de sustancias y situaciones de violencia.

🕒 Lunes a viernes, de 8:30 a 22:00 horas en

☎ 55 4555 1212 y 55 5212 1212.

🕒 Lunes a domingo en

☎ 55 1856 2724, 55 3069 0030 y 55 1856 5224.

Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México

Proporciona servicios especializados a niñas, niños, adolescentes y personas mayores.

☎ 55 5533 5533.

Hospital Psiquiátrico Infantil Juan N. Navarro

Da servicios especializados a niñas, niños, adolescentes y a personas cuidadoras.

☎ 55 5655 0683, 55 5655 8875 y 55 5573 4866.

✉ covid19saludmentalhpjinn@gmail.com

Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Álvarez

Da consejería psiquiátrica a personas adultas y atención especializada a personas que hayan perdido algún familiar y a personal de salud.

☎ 55 5487 4271 (población en general) y
55 5487 4278 (personal de salud).

Red de Sostén Emocional para Familiares en Duelo

Da apoyo a personas que han perdido algún familiar por COVID-19 u otras razones.

☎ 55 4165 7000.

Línea Teletón

Brinda atención especializada para niñas y niños que viven con autismo y para personas con alguna discapacidad.

🕒 Lunes a viernes de 9:00 a 17:00 horas.
☎ 800 8353 866.

Línea UNAM

Proporciona atención psicológica al público en general.

🕒 Lunes a viernes de 8:00 a 18:00 horas.
☎ 55 5025 0855.

Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México

Línea #CDHCMAmiga

Brinda atención, contención y acompañamiento a mujeres en casos de violencia familiar y de pareja durante el confinamiento por la emergencia sanitaria de COVID-19; puede ser vía telefónica, mensaje SMS o WhatsApp.

☎ 55 3335 0082.

Recuerda que la CDHCM asesora y orienta a todas las personas que habitan y transitan en la Ciudad de México acerca de la protección y promoción de sus derechos humanos; además, recibe e investiga quejas por presuntas violaciones a los derechos humanos por parte de las autoridades capitalinas.

📍 Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla, demarcación territorial Álvaro Obregón, 01030 Ciudad de México.

☎ 55 5229 5600

🌐 <https://cdhcm.org.mx/>

También puedes acudir a las delegaciones de la CDHCM ubicadas en las alcaldías de la ciudad. Busca el directorio al final de la revista.



Si tienes duda de estar viviendo un problema emocional, consulta la siguiente herramienta:

Cuestionario para la detección de riesgos a la salud mental por COVID-19

A través de una serie de preguntas es posible identificar diversos síntomas relacionados con algunas afectaciones a tu salud mental, para lo que se te brinda una serie de materiales de apoyo para su atención.

🌐 <https://misalud.unam.mx/covid19/>



Échale un vistazo



Hermann



Este cortometraje animado sobre la pandemia mundial por COVID-19 es protagonizado por Hermann, una persona mayor que padece alzheimer, quien por las tardes sale a su ventana a tocar su violín para unirse al homenaje ofrecido al personal de salud que se encuentra en la primera línea de atención a las personas enfermas, y así también disfrutar de los aplausos que le brindan quienes lo escuchan. Jordi García, director del cortometraje, se inspiró en la historia real de Hermann, un virtuoso de la armónica del municipio de Vigo, España, quien por medio de su arte plasmó su visión sobre cómo vive la pandemia en el confinamiento junto con su cuidadora. Puedes disfrutarlo en la siguiente liga: <https://bit.ly/3bKqXUc>.



Doña Nachita

Este cortometraje fue participante del concurso Reto Docs del festival de corto DocsMX en 2020 y narra la experiencia de una señora de nombre Cirila González Ruiz, a quien en la colonia Los Olivos la conocen como Nachita. En los ocho minutos que dura el video, Nachita narra cómo a seis meses de la pandemia se siente sola por no ver a sus hijos, a sus familiares, amistades y vecinos. Sus hijos no pueden visitarla por temor a exponerla al contagio de coronavirus. Es una persona mayor viviendo en soledad, en un espacio reducido y con un futuro incierto, pero con mucha fe. Puedes disfrutarlo en la siguiente liga: <https://bit.ly/3gOY0cy>.

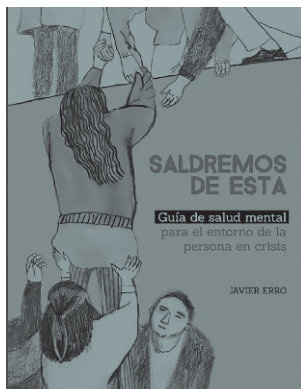
Aislado.

Cortometraje en tiempos de COVID-19

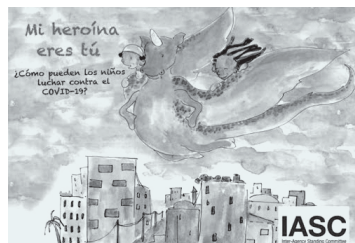


Este cortometraje muestra en menos de dos minutos cómo un hombre vive el confinamiento a causa de la pandemia por COVID-19. Con esta producción William Guijarro realiza un reconocimiento a quienes han vivido el aislamiento para cuidar a su familia, su comunidad y quienes habitamos en el mundo entero. Puedes verlo en la siguiente liga: <<https://bit.ly/3oIeOUT>>.

Saldremos de esta. Guía de salud mental para el entorno de la persona en crisis



Esta guía está escrita por el psicólogo Javier Erro, a través de la cual busca arrojar un poco de luz en situaciones de problemas de salud mental. La obra está enfocada a manera de herramienta práctica, desde una perspectiva no individualista, para brindar acompañamiento, apoyo, comprensión, a cualquier persona de nuestro entorno cercano que la necesite. Puedes consultarla en el siguiente link: <<https://bit.ly/3x9rCHn>>.



#Mi heroína eres tú. ¿Cómo pueden los niños luchar contra la COVID-19?

Este libro es una historia desarrollada por y para niñas y niños de todo el mundo. A través de los testimonios de más de 1 700 niñas, niños, padres, madres, personas cuidadoras y docentes de todo el mundo se muestra cómo enfrentan la pandemia de COVID-19. Puedes leerlo en la siguiente liga: <<https://bit.ly/34jbA0Z>>, y también puedes ver el video de la adaptación del libro en: <<https://youtube/FdO7MHICKys>>.

La historieta



La sobrecarga física y emocional que han enfrentado en esta crisis sanitaria ha causado estragos en su salud mental.

¡Hola, amigas y amigos! Hoy les hablaremos sobre los impactos en la salud mental de las mujeres debido al confinamiento por la pandemia de la COVID-19.



La suma de factores como asumir la responsabilidad de salvaguardar la salud y el cuidado de la familia, el temor al contagio y los problemas laborales y económicos...

...la incertidumbre, el desgaste físico y emocional por el largo confinamiento, y el duelo por quienes han fallecido han aumentado los cuadros de estrés, depresión y ansiedad en ellas.



Otra causa de tensión son las situaciones de violencia contra las mujeres y las niñas que se han presentado durante el confinamiento.



El aislamiento social ha propiciado el aumento en los diferentes tipos de violencia contra ellas, ya que en muchos casos comparten el mismo espacio con sus agresores.

¿Cómo se puede identificar este tipo de violencia?

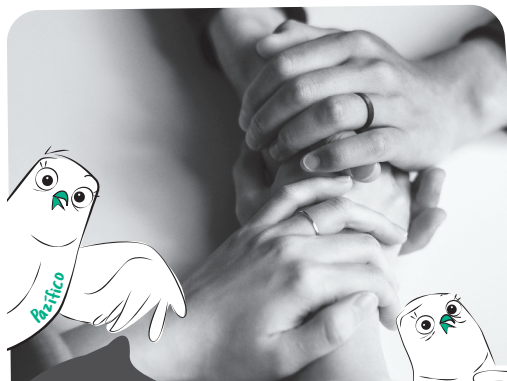
Pazífico



Si quien la ejerce culpabiliza a su víctima por sus malestares, invade sus espacios privados, la humilla, le prohíbe cosas, la amenaza, la maltrata, le causa daños físicos y emocionales, y le impide que se comunice con su familia y amistades.



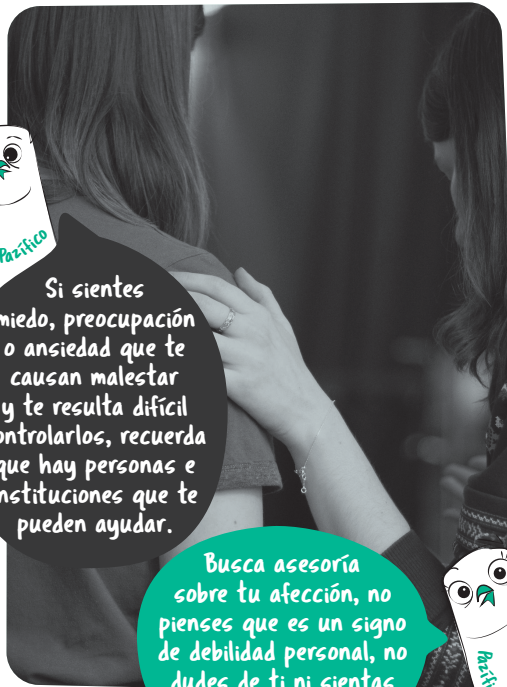
Pazífico



Si eres mujer o niña y fuiste o eres víctima de violencia evita sentirte culpable, acepta y afronta la situación, expresa lo que sientes y busca orientación y apoyo en los servicios especializados.



Es importante que mantengas tu salud física y mental en óptimas condiciones, y particularmente durante el confinamiento.



Si sientes miedo, preocupación o ansiedad que te causan malestar y te resulta difícil controlarlos, recuerda que hay personas e instituciones que te pueden ayudar.

Busca asesoría sobre tu afección, no pienses que es un signo de debilidad personal, no dudes de ti ni sientas vergüenza por ello.



En el contexto de pandemia los servicios de salud mental deben ser accesibles para todas y todos, especialmente para mujeres y niñas en situación de vulnerabilidad...

...ya que la salud mental es fundamental para el buen funcionamiento de la sociedad y su atención debe ser parte de los servicios de respuesta y recuperación ante la crisis sanitaria.



Recuerda consultar la sección "¿A dónde acudir?" en la página 34, donde encontrarás información para solicitar ayuda gratuita a distancia.

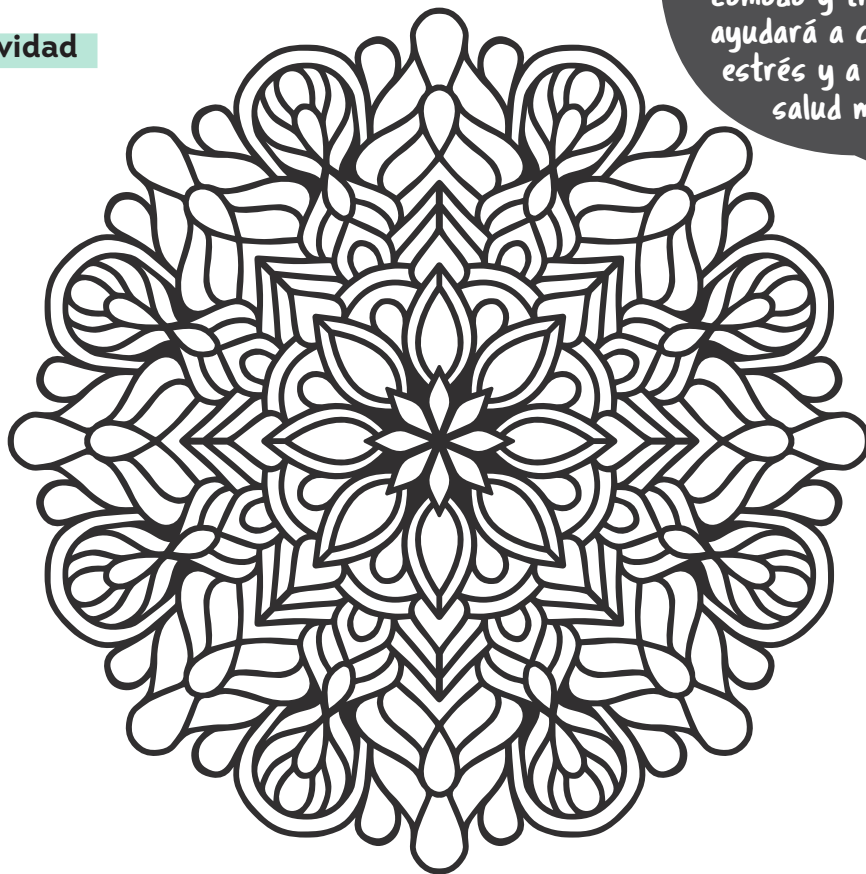
¡Juntas y juntos podemos lograr una ciudad de derechos y libre de violencia para todas y todos!



¡A ponerte las pilas !

Actividad

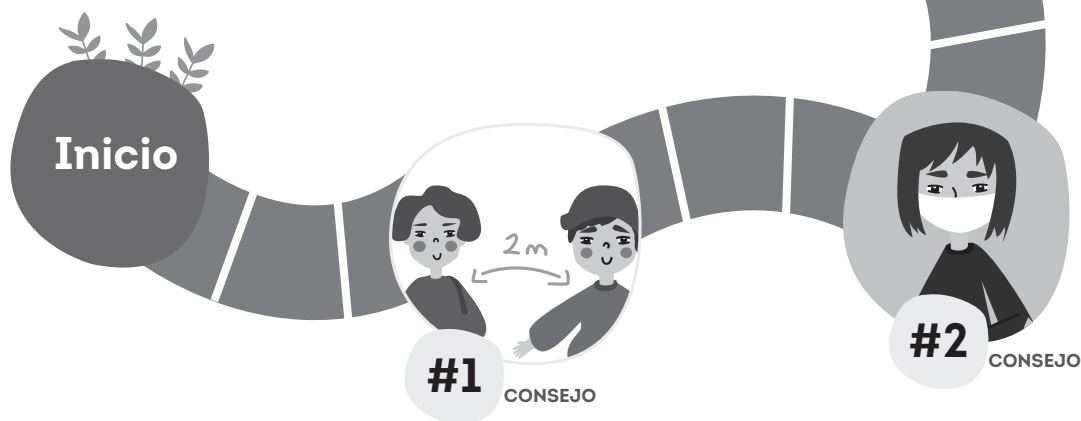
Ilumina los mandalas con tus colores favoritos. Puedes hacerlo escuchando música relajante y en un lugar cómodo y tranquilo. Te ayudará a controlar el estrés y a cuidar tu salud mental.



Juego de mesa

Instrucciones

1. Utiliza fichas de colores, semillas o monedas para avanzar por las casillas.
2. Sigue el camino, un consejo a la vez, y entra a las ligas para conocer los tips para protegerte a ti y los tuyos.
3. Utiliza los kits de recursos para madres y padres y así aprenderás más sobre las formas de prevenir y hacer frente a la COVID-19.



CONSEJOS

Consejo #1

Mantén **sana distancia** de al menos dos metros (alrededor de dos brazos de largo) entre tú y las personas que no vivan contigo, en espacios interiores y exteriores.

<<https://bit.ly/2Rq3pcJ>>

Consejo #2

El **cubrebocas** puede ayudar a prevenir que las personas que tengan COVID-19 lo propaguen a las demás. Tú puedes protegerte y proteger a quienes estén cerca al usarlo correctamente.

<<https://bit.ly/2E7g4ya>>

Consejo #3

Lávate las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos. El lavado de manos es una de las mejores maneras de prevenir la enfermedad y evitar la transmisión de virus y bacterias.

<<https://bit.ly/3uJKPNT>>

Consejo #4

En casa es importante mantener **limpias las superficies** que se tocan con frecuencia. Haz que sea un trabajo en equipo para que todas y todos puedan ayudar de un modo seguro.

<<https://bit.ly/3mrbdJc>>



Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México

Av. Universidad 1449,
col. Pueblo Axotla,
demarcación territorial Álvaro Obregón,
01030 Ciudad de México.
Tel.: 55 5229 5600.

Página web:
<https://cdhcm.org.mx>

Correo electrónico:
cdhdf@cdhcm.org.mx

 @CDHCMX  /CDHCMX  /CDHDF1

DELEGACIONES DE LA CDHCM EN ALCALDÍAS

Álvaro Obregón

Calle Canario s/n,
col. Toltecas,
01150 Ciudad de México.
Tel.: 55 5276 6880.

Azcapotzalco

Calz. Camarones 494,
col. Del Recreo,
02070 Ciudad de México.
Tel.: 55 4883 0875.

Coyoacán

Av. Río Churubusco s/n
esq. Prol. Xicoténcatl, primer piso,
col. San Diego Churubusco,
04120 Ciudad de México.
Tel.: 55 7198 9383.

Cuajimalpa de Morelos

Av. Juárez s/n esq. av. México, edificio Benito
Juárez, planta baja, col. Cuajimalpa,
05000 Ciudad de México.
Tel.: 55 9155 7883.

Cuauhtémoc

Río Danubio s/n esq. Río Lerma,
primer piso del mercado Cuauhtémoc,
col. Cuauhtémoc,
06500 Ciudad de México.
Tels.: 55 8848 0688 y 55 7095 3965.

Gustavo A. Madero

Calz. de Guadalupe esq. Fortuna, planta baja,
col. Tepeyac Insurgentes,
07020 Ciudad de México.
Tels.: 55 9130 5213 y 56 1152 4454.

Iztacalco

Av. Río Churubusco esq. av. Té s/n,
edificio B, planta alta,
col. Gabriel Ramos Millán,
08000 Ciudad de México.
Tel.: 55 6140 7711.

Iztapalapa

Aldama 63,
col. San Lucas,
09000 Ciudad de México.
Tel.: 55 5229 5600, exts.: 2449, 2424 y 2462.

La Magdalena Contreras

José Moreno Salido s/n,
col. Barranca Seca,
10580 Ciudad de México.
Tel.: 55 5449 6188.

Miguel Hidalgo

Parque Lira 94,
col. Observatorio,
11860 Ciudad de México.
Tel.: 55 5276 7700, ext.: 4001.

Milpa Alta

Av. México s/n esq. Guanajuato,
col. Villa Milpa Alta, Barrio Los Ángeles,
12000 Ciudad de México.
Tel.: 55 5229 5600, exts.: 2449, 2424 y 2462.

Tláhuac

José Ignacio Cuéllar 22,
col. El Triángulo,
13470 Ciudad de México.
Tel.: 55 5229 5600, exts.: 2449, 2424 y 2462.

Tlalpan

Moneda 64, Deportivo Vivanco,
Tlalpan Centro,
14000 Ciudad de México.
Tel. 55 5087 8428.

Venustiano Carranza

Prol. Lucas Alamán 11 esq. Sur 89, primer piso,
col. El Parque,
15960 Ciudad de México.
Tel. 55 2858 4119.

Xochimilco

Francisco I. Madero 11,
Barrio El Rosario,
16070 Ciudad de México.
Tels.: 55 7155 1002 y 55 7155 8233.