

A continuación, te ponemos una lista de instituciones donde puedes recurrir para orientación psicológica:

Si estás en una emergencia, marca al 911. Puedes marcar a Locatel en cualquier momento las 24 hrs. Todos los días de la semana, si tienes más dudas sobre el COVID-19

Consejo Ciudadano de la Ciudad de México, si tienen ansiedad, miedo, angustias, no pueden dormir etc. ofrecen psicólogos 24/7 todos los días de la semana en su línea fija: 5533-5531 whats app: 5555335533

La Universidad Nacional Autónoma de México ofrece los servicios de una Línea de Atención Psicológica Call Center especializada en salud mental, A través del número 5025 0855, de lunes a viernes de 9:00 a 19:00, expertos ofrecen ayuda de primer contacto en temas como problemas de pareja, ansiedad, depresión, crisis de pánico, entre otros.

SAPTEL Servicio de Apoyo Psicológico gratuito 24/7 todos los días de la semana en línea telefónica: (55) 52598121

Psicólogos sin fronteras: brigada de atención Psicoemocional a distancia por COVID-19, atención psicológica sin costo, de lunes a viernes de 8:00 a 20:00 hrs. en su línea: 5547388448

Centros de Integración Juvenil A.C. línea fija: 52121212 whats app 5545551212 de L a V de 9:00 a 18:00 apoyo socioemocional

Kesiliencia

Para trabajar en

FAMILIA



UDEEI-59

Directora: Lic. Mireya Silva Cuevas.

Equipo Interdisciplinario: T. S Jaqueline
Ramírez Méndez

Así que compartimos recomendaciones para fomentar la resiliencia con los niños:

La resiliencia es un llamado a centrarse en cada individuo como alguien único, es enfatizar las potencialidades y los recursos personales que permiten enfrentar situaciones adversas y salir fortalecido, a pesar de estar expuesto a factores de riesgo.

“La promoción de la Resiliencia no es tarea de un sector determinado, sino la de todos los adultos que tienen la responsabilidad de cuidar y proteger a niños y adolescentes, asegurarle afecto, confianza básica e independencia”.



Establezca relaciones, enseñe a su hijo cómo hacer amigos, inclusive la capacidad de sentir empatía, o de sentir el dolor del otro.

Ayude a su hijo haciendo que ayude a otros esto puede permitirles a los niños superar la sensación de que no pueden hacer nada.

Mantenga una rutina diaria, anime a su hijo a desarrollar sus propias rutinas. Tómese un descanso, enseñe a su hijo cómo concentrarse en algo distinto a lo que le preocupa.

Enseñe a su hijo a cuidar de sí mismo, dé un buen ejemplo y enseñe a su hijo la importancia de darse tiempo para comer como es debido, hacer ejercicios y descansar.

Avance hacia sus metas, enseñe a su hijo a fijarse metas razonables y luego a avanzar dando un solo paso a la vez para lograr alcanzarlas.

Alimente una autoestima positiva

