

Cuidando nuestra salud mental en tiempos del COVID-19

MTRA. PSIC. ATHENA FLORES TORRES

MTRA. PSIC. NATALIA GALÁN LÓPEZ

PSICOLOGÍA DE LA SALUD

PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

Este es un material de información psicológica totalmente gratuito, queda
prohibida su venta parcial o total.



Índice

¿Qué está pasando?

Covid-19- estresores y preocupaciones frecuentes

3

Aceptación ante lo incontrolable

8

¿Cómo estoy pensando?

Pensamientos irracionales

11

Tipos de pensamientos irracionales

12

Técnicas de trabajo con el pensamiento irracional

14

¿Cómo estoy manejando mis emociones?

Qué son las emociones

17

Reacciones emocionales frecuentes ante el COVID-19

18

Técnicas para trabajar con las emociones

19

¿Cómo estoy actuando?

Conductas de autocuidado

24

Higiene de sueño

26

Comunicación efectiva

32

Lista de verificación en casa

35

Estigma

36

Señales de malestar emocional en niños y adolescentes

37

Recomendaciones para brindar apoyo a niños y adolescentes

38

Tips para profesionales de la salud

39

Cuidando de mis mascotas en tiempos del COVID-19

40

Población vulnerable de padecer problemas de salud mental ante el COVID-19.

41

¿Qué está pasando?

Covid-19

Durante una crisis como la pandemia de COVID-19, *es común que todos experimentemos mayores niveles de angustia y ansiedad, particularmente como resultado del aislamiento social.*

¿Qué está pasando?

Datos importantes sobre el COVID-19

(hasta el momento)

DATO 1. La enfermedad puede afectar a cualquier persona, sin importar su edad, género, raza o grupo étnico.

DATO 2. El riesgo de contagio es igual para todas las personas, sin embargo, el riesgo inmediato de enfermar gravemente a causa del virus (COVID-19) es bajo

DATO 3. Quienes completaron la cuarentena o han sido dados de alta de aislamiento, ya no representan riesgo de infección para los demás.

¿Qué está pasando?

Datos importantes sobre el COVID-19

(hasta el momento)

DATO 4. Hay muchas cosas simples que puede hacer para ayudar a que tanto usted, como los demás, se mantengan sanos.

- Recomendaciones de Higiene
- Sana distancia
- Aislamiento si se tienen síntomas etc.

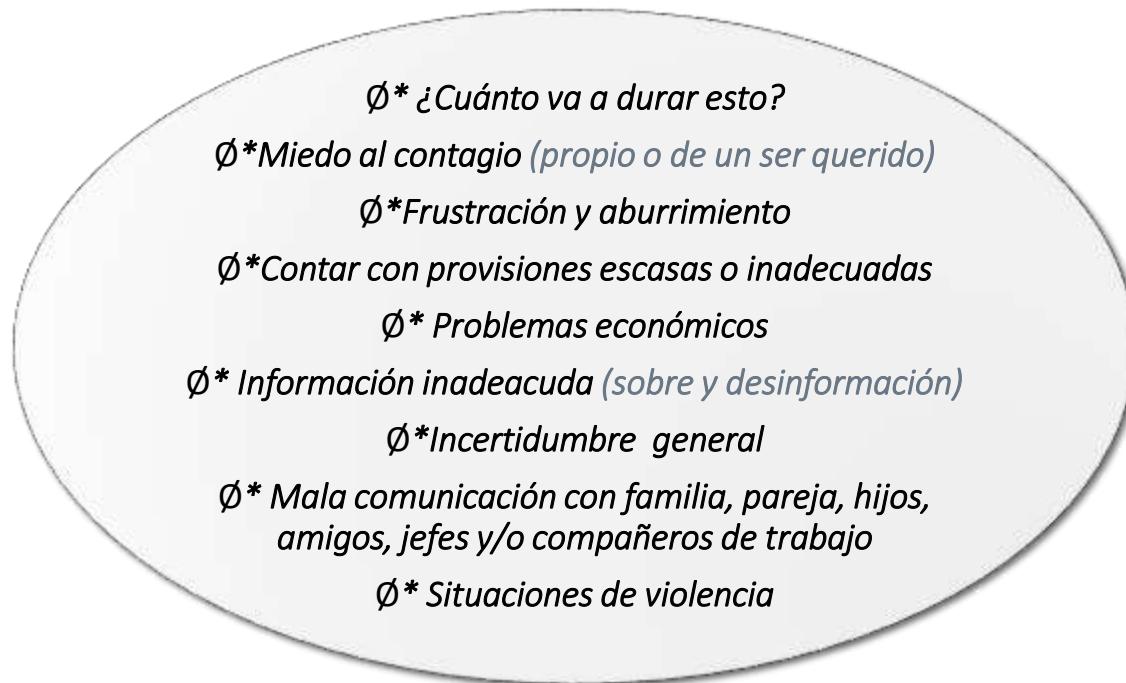
DATO 5. Ayude en la contención del COVID-19 conociendo los signos y síntomas:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar (no en nariz, sino en pulmones)

Consulte a un médico si tiene síntomas y, sobre todo, si ha estado en contacto cercano con alguien que haya sido diagnosticado con COVID-19.

¿Qué está pasando?

Estresores y preocupaciones frecuentes por COVID-19



¿Qué está pasando?

Situación:
Pandemia
COVID-19

Surgen pensamientos automáticos, imágenes e ideas al respecto.

Genera reacciones:

Conductas

Emociones

Físicas

- Abuso de sustancias
- Agresión y/o violencia
- Comer más o menos de lo habitual - Cambios de productividad

- Enojo y/o Ira
- Tristeza
- Ansiedad
- Miedo
- Depresión

- Agotamiento
- Dolor de cabeza
- Tensión muscular
- Problemas digestivos

¿Qué aspectos de mi situación actual (COVID-19) están bajo mi control?

¿Qué aspectos no están bajo mi control?

ante lo incontrolable...

Aceptación

Reconocimiento de los hechos de una situación y limitaciones realistas.

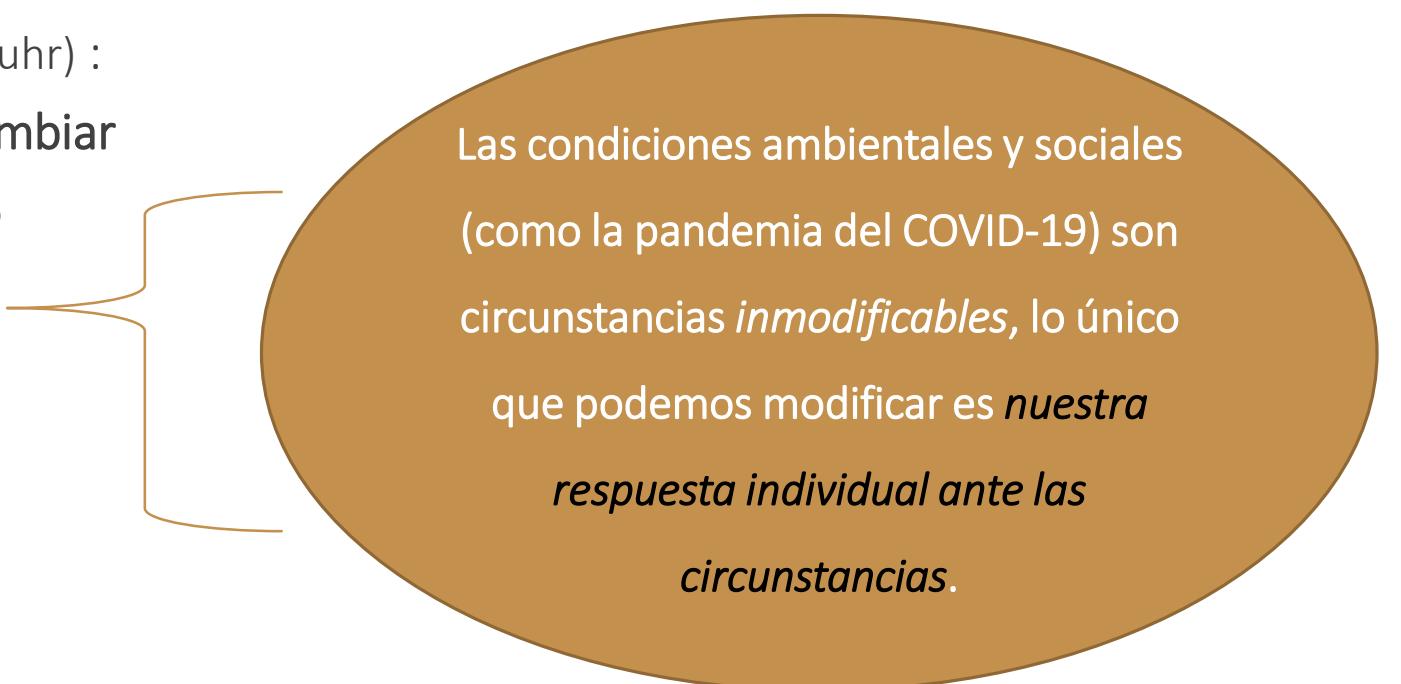
Similar a la oración de serenidad (Reinhold Niebuhr) :

- Serenidad para aceptar lo que no puedo cambiar
- Fortaleza para cambiar las cosas que puedo
- Sabiduría para reconocer la diferencia

Aceptar suele involucrar dolor e incomodidad.

No significa renuncia o pasividad.

No es anti-cambio: ***¡es un requisito previo para el cambio!***

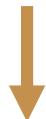


¿Cómo estoy
pensando?

Pensamientos irracionales

¿QUÉ ES UN PENSAMIENTO IRRACIONAL?

El pensamiento IRRACIONAL, es una **idea negativa, no basada en la realidad**, que suele adquirir matices dramáticos y exagerados. Y que provoca malestar .



EJEMPLO: *Es horrible cuando algo NO sucede como me gustaría*

¿CÓMO PUEDO IDENTIFICARLOS?

- * Son automáticos (no se generan de forma voluntaria)
Las personas no decidimos tener estas ideas, simplemente las notamos cuando ya están sucediendo.
- * Son absolutos (no aceptan el punto medio)
Puede ser difícil aceptar que las cosas no son como nos gustarían, pero no son circunstancias horribles e irremediables.
- * Son infundados (no tienen evidencia real)
En la realidad ninguna vida es exactamente como a la persona le agradaría que fuera.
- * Son estresantes (generan una emoción negativa)
En cuanto comenzamos a pensar en esta afirmación experimentamos malestar tanto físico como anímico.

¿Cómo estoy pensando?

Distorsiones en el pensamiento

Son filtros en nuestro pensamiento que nos lleva a interpretar nuestra realidad (*lo que escucho, lo que me dicen, lo que leo en reedes sociales, lo que veo en las noticias*) de manera **errónea**.

Todo o nada



Algunas veces llamado "pensamiento en blanco y negro" o "polarizado"

- Si no soy perfecta, soy un fracaso.
- O hago las cosas bien o no hago nada

Sobre-generalización



Notar patrones basados en un solo evento que con frecuencia nos llevan a conclusiones equivocadas.

- La gente termina traidorandote siempre.
- Nada bueno me pasará nunca.

Filtro mental



Prestar atención únicamente a cierta información y hacer conclusiones a partir de eso.

- Notar nuestros errores pero no nuestros aciertos.
- Me cae mal mi vecino, todo lo que él propone me parece una tontería.

Descalificar lo positivo



Invalidar o despreciar las cosas buenas que nos pasan o que hacemos sólo porque el resultado final no es lo que esperábamos.

- Me esforcé mucho en este trabajo y al final no me dijeron nada, no valió la pena.
- No gané la carrera, no veo para que seguir haciendo ejercicio.

¿Cómo estoy pensando? Distorsiones en el pensamiento

Saltar a conclusiones apresuradas



$$2 + 2 = 5$$

Hay dos formas de saltar a conclusiones de manera apresurada:
- **Lectura de pensamiento:** Imaginar que sabemos lo que otros están pensando
- **Adivinación:** Predicción del futuro.

Maximización y minimización



Interpretar las cosas negativas de forma desproporcionada (catastrofización) o descalificar algo para hacerlo menos importante.

Razonamiento emocional



Asumir que sólo porque "sentimos" certeza respecto a un pensamiento, éste debe ser cierto.

- Yo siento que ella está enojada conmigo.

Los "debería" o "tendría que"

Usar palabras como: "debería" o "tendría que", puede ocasionar culpa o frustración.

- Yo tendría que estar calmado todo el tiempo.
- Debería ser más productivo

Etiquetación



Asignar etiquetas a los demás o a nosotros mismos

- Soy un fracaso
- Soy un inútil ante esta situación
- Mis compañeros son unos idiotas y necios.

Personalización

"this is my fault"

Culparnos a nosotros mismos (o a los demás) por cosas que no son por completo nuestra responsabilidad.

Técnicas para trabajar con la irracionalidad

- **DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO.** *Objetivo: cortar el flujo del pensamiento*
 1. Cuando detectes que tus pensamientos están siendo irracionales, y así mismo, percibas emociones incómodas (como ansiedad y/o estrés). Exclama mentalmente * **“ALTO” o “DETENTE”**.
 - *Si te encuentras solo o en compañía de gente que sea de tu confianza, puedes acompañar esta exclamación mental de un aplauso o una pequeña palmada sobre la mesa.*
 2. Intenta sustituir tu pensamiento por algún otro de carácter reconfortante.
 3. Intenta ahora realizar alguna actividad que te distraiga y mantenga activa tu atención.

¿Cómo estoy pensando?

Técnicas para trabajar con la irracionalidad

- **RACIONALIZACIÓN.** *Objetivo:* analizar qué parte de mi pensamiento es verdad y cuál no.

Analiza tu pensamiento apoyándote de las siguientes preguntas:

EJEMPLO: Es horrible cuando algo NO sucede como me gustaría

¿En realidad nada de lo que estoy viviendo es como a mí me agrada?

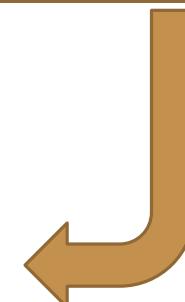
- *Es probable que haya otras cosas que sí estoy disfrutando.*

¿Será que siempre tengo que experimentar cosas lindas?

- *La vida de los seres humanos siempre incluye aspectos o situaciones que no nos agradan, es una condición inevitable.*

¿Tal vez, esto sea solo circunstancial?

- *Todos los eventos en la vida tienen un inicio y un final, por muy agradables o desagradables que sean.*



¿Cómo estoy
manejando
mis
emociones?

¿Cómo estoy manejando mis emociones?

¿Qué son las emociones?

La **emoción** es una característica que compartimos **TODAS** las personas, y tiene un gran impacto sobre la vida y el bienestar, pues influye en nuestro comportamiento.

¿Cómo puedo identificarlas? Tienen 4 componentes principales:

*Las sensaciones corporales	*La experiencia personal	*El comportamiento	*La expresión
<i>Dolor de estómago/cabeza Hormigueo Hueco en estómago Latidos cardiacos Nudo en la garganta</i>	<i>Pensamientos y/o interpretacion de la situación Recuerdos de experiencias anteriores Imaginar resultados potenciales</i>	<i>Llanto Risa Gritos Retirar el habla/irse del luga Conversar etc.</i>	<i>Facial/corporal y/o Verbal</i>

Reacciones emocionales frecuentes frente al COVID-19

Depresión

- *No puedo hacer mi trabajo
 - No puedo estar en mi casa
- Extraño a mi familia / hijos / nietos
 - Tengo problemas con mi pareja
- No le veo el final a esta situación.
- La situación no tiene remedio.

Ansiedad

- * Miedo a infectarme
 - Podría enfermarme / morir
 - Hay demasiados casos, estoy en riesgo.
- * No puedo manejar mis emociones y preocupaciones

Enojo

- * Esto no es justo, no me lo merezco.
- Es una conspiración, el virus no es real
 - Nos mienten

¿Cómo estoy manejando mis emociones?

Técnica de trabajo con las emociones

Aprende a entrenar tu respiración

1. Busca un espacio en dónde preferentemente estés solo. Si no es posible, aplícalo en donde de encuentres.
2. Inhala con lentitud, ingresando el aire lentamente mientras cuentas hasta 10, si te cuesta mucho trabajo, puedes contar hasta 5.
3. Mantén el aire en tus pulmones durante otros 5-10 segundos.
4. Exhala de forma lenta, lo más lento que puedas, contando de nuevo entre 5 y 10.

Repite la respiración hasta que tu cuerpo esté más relajado, en ese momento podrás buscar soluciones de forma más clara.

¿Cómo estoy manejando mis emociones?

Técnica de trabajo con las emociones

Meditación

Es la actividad de mantener la atención activa puesta sobre algún objeto, acción o imagen específico, durante el mayor tiempo posible. Puedes iniciar por poner atención a la respiración, realiza la respiración controlada, y al momento de inhalar y exhalar el aire, pon atención en lo siguiente:

- ✓ Cómo se siente el aire al ingresar a través de tu nariz
- ✓ Cómo se siente el aire al atravesar desde la nariz hasta los pulmones
- ✓ Percibe como los pulmones se expanden y se distienden, esto moverá tu caja torácica y tu abdomen
- ✓ Percibe como el aire en la inhalación y la exhalación genera una sensación diferente en la nariz

Realizar esta actividad aunque sea durante algunos minutos, te ayudará a despejar pensamientos e imágenes mentales desagradables/ persistentes.

¿Cómo estoy manejando mis emociones?

Técnica de trabajo con las emociones

Escuchar música

Leer

Realizar una actividad manual/artística

Hacer ejercicio

Cocinar algo que te guste

¿Nuevos intereses?

Si consideras que tus emociones negativas están siendo:

- *Mucho más fuertes, intensas y/o frecuentes de lo que habían sido regularmente.*
- *Tu forma de reaccionar a estas emociones te genera problemas con tus seres queridos.*
- * Tu forma de reaccionar a estas emociones te genera complicaciones físicas o de salud.*

Entonces requieres trabajar de la mano de un psicólogo profesional en la regulación de las emociones negativas. Actualmente hay muchas opciones de apoyo psicológico en línea, incluyendo algunos servicios gratuitos.

¿Cómo estoy
actuando?

Autocuidado la importancia de estructurar mi día

El AUTOCUIDADO es bueno para tu salud física y mental, y pueden apoyarte a tomar control y tener estructura en tu vida.

Cuida tu cuerpo

- Duerme lo suficiente.
- Realiza regularmente en actividad física.
- Come de manera saludable.
- Evita el tabaco, el alcohol y las drogas.
- Limita el tiempo frente a las pantallas (ya sea televisión, tableta, computadora o teléfono).
- Relájate

Cuida tu mente

- Mantén tu rutina normal.
- Limita tu exposición a los medios de comunicación.
- Mantente ocupado.
- Concéntrate en los pensamientos realistas.
- Usa tus valores morales o tu vida espiritual como apoyo.
- Establece prioridades

Cuidas tus relaciones

- El distanciamiento social (**sólo debe ser físico**), mantén contacto con familia y amigos vía online.
- **Altrusimo.** Haz algo para los demás.
- Si te es posible, presta apoyo a un familiar o a un amigo.

¿Cómo estoy actuando?

Autocuidado la importancia de estructurar mi día

Durante la crisis es común que las personas notemos alterados nuestros hábitos y actividades intentando adaptarnos a las actuales condiciones de aislamiento.

- ✓ Planifique para la semana que viene, programando actividades de salud:
 - ✓ *Ejercicio*
 - ✓ *Alimentación balanceada*
 - ✓ *Sueño*
- ✓ Maximice las actividades que le generen una sensación de logro.
- ✓ Utilice actividades que le causen satisfacción (no necesariamente “laborales”)
- ✓ Use registros visuales y check list paraa planear su día.

¿Cómo estoy actuando?

Higiene de sueño

¿Cómo sé si tengo problemas de sueño?



Manifestaciones comunes:

El insomnio es un problema del sueño que genera una insatisfacción persistente debido a la baja cantidad o calidad del mismo.

- Permanecer despierto por un largo tiempo antes de dormirse
- Dormir solo por períodos cortos
- Estar despierto durante gran parte de la noche
- Sentirse como si no hubiera dormido nada
- Despertarse demasiado temprano

Higiene de sueño

Puntos clave para mejorar mi sueño



Es importante establecer rutinas para levantarse y acostarse



Limite su ingestra



Evite condiciones activadoras después de la 6 pm.



Mantenga condiciones ambientales adecuadas para dormir.

Establezca rutinas para levantarse y acostarse



1. Mantenga un horario regular de ir a la cama. Vaya a la cama siempre a la misma hora, incluyendo fines de semana y días festivos.
2. Expóngase a la luz del sol o luz brillante, 30 minutos después de levantarse.
3. Si se despierta durante la noche no se exponga a luz brillante o intensa.
4. Evite las siestas, pero si es necesario, tome siestas breves de no más de 10 a 15 minutos y no cercanas a la hora de ir a la cama.
5. Vaya a la cama solamente cuando esté somnoliento, si es incapaz de conciliar el sueño después de 20 minutos, retírese de la recámara. No permanezca un tiempo prolongado en la cama sin dormir, la cama debe ser usada únicamente para dormir.
6. Mantenga un ritual antes de ir a la cama (20 min antes de acostarse, realice las mismas actividades, siempre en el mismo orden).
7. Si despierta durante la noche no trate de conciliar el sueño nuevamente, en lugar de esforzarse por dormir piense en algo relajante y placentero.

Higiene de sueño

Limite su ingesta

❖ **No ingiera sustancias con efecto activador**
(Café, tés con cafeína, chocolate, alcohol, tabaco, bebidas con alto contenido de azúcar).

Si no puede eliminarlas, prefiera el consumo por la mañana.



❖ **No coma o beba mucho 3 horas antes de ir a la cama.**

Higiene de sueño

Evite condiciones activadoras después de la 6 pm.



- ❖ Use la recamara únicamente para dormir o para tener sexo.
- ❖ Procure no realizar otro tipo de actividad que le lleve a un estado de alerta prolongado (ejercicio, ver TV, videojuegos, etc.).

Mantenga condiciones ambientales adecuadas para dormir



- ❖ Procure que su recámara este obscura durante la noche, libre de ruidos y bien ventilada, para evitar el calor y frío excesivos.

Comunicación efectiva

- El **aislamiento, el encierro y la incertidumbre** son condiciones que pueden provocar malestar emocional e irritabilidad.
- Esto puede provocar que exista mayor tensión de la habitual con las personas que convivo (*pareja, amigos, roomies, hijos, abuelos, padres*), problemas de comunicación y en ocasiones llegar a situaciones de violencia.

Por ello es sumamente importante expresar nuestros pensamientos y emociones en el momento y forma adecuada.

Tipos de interacción en relaciones de pareja

35 ASESINAR

34 Mutilar
33 Violación/Abuso sexual

32 Amenazar de muerte

31 Amenazar con objetos o armas

30 Aislar/Encerrar

29 Patear

28 Cachetear

27 Empujar/Jalonear

26 Pellizcar/Arañar

25 Caricias agresivas/Golpear "jugando"

24 Manosear sin consentimiento

23 Destruir artículos personales

22 Controlar (por ejemplo, el cuestionamiento excesivo sobre dónde está la pareja)

21 Prohibir (por ejemplo, prohibir estilos de vestir y relacionarse con gente del mismo sexo u opuesto)

20 Intimidar/Amenazar

19 Ridiculizar/Ofender /Humillar (en privado y/o en público)

18 Descalificar (no dar valor a las actividades, actitudes y/o esfuerzos del otro)

17 Culpabilizar a una sola persona por los problemas de la pareja

16 Celos patológicos (culpar o reclamar a la pareja por que otros se interesen en él o ella)

15 Ignorar/Ley del hielo

14 Mentir/Engañar

13 Chantajear

12 Bromas hirientes

11 Pasar tiempo de calidad juntos (dedicar atención y disponibilidad para estar a solas con la pareja)

10 Apoyo

9 Intimidad

8 Compañerismo/Amistad

7 Entendimiento de las necesidades mutuas y complacer lo que sea posible

6 Sensibilidad hacia las preocupaciones y puntos vulnerables de la pareja

5 Empatía (ponerme en el lugar del otro)

4 Comunicación asertiva

3 Aceptación de la pareja y tolerancia

2 Conductas de protección, bienestar, interés y buena disposición hacia la pareja

1 Sentimientos y expresiones de cariño

Relación muy insana

Relación insana

Relación problemática

Relación sana

Para promover una relación más sana:



NOTA: A pesar de que la presente escala está dirigida a la violencia en una relación de pareja, las conductas que se describen también pueden presentarse en otro tipo de relación (ejemplo: padres e hijos, hermanos, amigos, etc)

Elaborado por: Psic. Leslie Sofía Cureño Hernández

MTRA. FLORES-TORRES / MTRA. GALÁN-LÓPEZ

¿Cómo estoy actuando?

Comunicación efectiva

Entonces... ¿Cómo puedo ser asertivo?

1. Respire profundo, relajase y ponga atención en lo que comunica con su cuerpo (mirada, postura corporal, brazos, tono de voz).
2. Escuche con atención lo que le comunican los demás (palabras, gestos, movimientos).
3. Diga lo que piensa y siente sin herir a los demás; no use etiquetas ("tonto, necia, incompetente, egoísta"), hable en primera persona ("yo siento, yo creo, me gustaría") y no en segunda persona ("deberías de ser diferente, deja de hacer esto").
1. Reconozca su parte de responsabilidad en el conflicto o asunto a tratar (emociones, pensamientos y conductas).

RECUERDE: Para relacionarse de forma agradable o desagradable siempre se requieren 2 individuos. Y aún el NO COMUNICARSE, es una forma de relacionarse.

¿Cómo estoy actuando?

Lista de verificación en casa

Mantente informado y en contacto

- Obtén información actualizada sobre la actividad local de COVID-19 de fuentes confiables.
- Crea una lista de organizaciones locales con las que usted y su familia pueden contactar en caso de que necesite acceso a información, servicios de atención médica, apoyo y recursos.
- Crea una lista de contactos de emergencia.

Prepárese para una posible enfermedad.

- Cuida a los miembros del hogar que pueden estar en mayor riesgo, como los adultos mayores y las personas con enfermedades crónicas graves.
- Elige una habitación en su casa que pueda usarse para separar a los miembros enfermos del hogar de los demás.

Tome medidas preventivas diarias

- Lava tus manos frecuentemente
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
- Quédate en casa cuando estés enfermo.
- Cubre tu tos o estornuda con un pañuelo desechable, luego tíralo a la basura.
- Limpia y desinfecta objetos y superficies que se tocan con frecuencia.
- Mantente atento de tus condición física y mental. Ambas son igual de importantes.

¿Cómo estoy actuando?

Estigma

Algunos grupos de personas que pueden estar experimentando estigma debido a COVID-19 incluyen:

- Personas de ascendencia asiática
- Personas en recuperación que tuvieron COVID-19
- Personas que han viajado
- Personal de respuesta a emergencias o profesionales de la salud.

RECUERDA:

- * *El estigma lastima a todos al crear miedo o enojo hacia otras personas.*
- * *El estigma no ayuda a resolver el problema.*

Los grupos estigmatizados pueden estar sujetos a:

- Evitación social o rechazo
- Negaciones de atención médica, educación, vivienda o empleo.
- Violencia física.

El estigma afecta la salud emocional o mental de los grupos estigmatizados y las comunidades en las que viven.

Señales de malestar emocional en niños y adolescentes

No todos los niños y adolescentes responden al estrés de la misma manera. Algunos cambios comunes a tener en cuenta incluyen:

- *Llanto excesivo o irritación en niños más pequeños*
- *Regresan a los comportamientos que han superado (por ejemplo, accidentes de baño o enuresis)*
- *Excesiva preocupación o tristeza*
- *Hábitos alimenticios o de sueño poco saludables.*
- *Bajo rendimiento escolar o evitar hacer las actividades que asignó la escuela*
- *Dificultad con atención y concentración.*
- *Evitar actividades disfrute antes disfrutaba.*
- *Dolores de cabeza inexplicables o dolor corporal.*
- *Uso de alcohol, tabaco u otras drogas en adolescentes.*

Recomendaciones para brindar apoyo a niños y adolescentes

1. Hable con su hijo o adolescente sobre el brote de COVID-19.
2. Responda preguntas y comparta datos sobre COVID-19 de una manera que su hijo o adolescente pueda entender.
3. Asegúrele a su hijo o adolescente que están haciendo todo lo posible por mantenerlos a salvo.
4. Hágales saber que está bien si se sienten molestos.
5. Comparta con ellos cómo lida con su propio estrés para que puedan aprender cómo lidiar con usted.
6. Limite la exposición de su familia a la cobertura de noticias del evento, incluidas las redes sociales. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse por algo que no entienden.
7. Intente mantener al día con las rutinas regulares. Si las escuelas están cerradas, cree un horario para actividades de aprendizaje y actividades relajantes o divertidas.
8. Se un ejemplo a seguir: Tome descansos, duerma lo suficiente, haga ejercicio y coma bien. Conéctese con sus amigos y familiares.

Tips para profesionales de la salud

RECUERDE: Estar actuando bajo condiciones de mucho estrés, incertidumbre y presión pueden ocasionarnos serios problemas en nuestra salud física y mental.

Hay cosas que puede hacer para reducir las reacciones de **estrés traumático secundario**:

- Reconozca que el estrés traumático secundario puede afectar a cualquiera que ayude a las familias después de un evento traumático.
- Aprenda los síntomas, incluidos los físicos (fatiga, enfermedad) y mentales (miedo, culpa).
- Destine tiempo para que usted y su familia se recuperen de responder a la pandemia.
- Cree un menú de actividades personales de cuidado personal que disfrute, como: pasar tiempo con amigos y familiares, hacer ejercicio o leer un libro.
- Tómese un descanso de la cobertura mediática de COVID-19.
- Solicite ayuda si se siente abrumado o preocupado porque COVID-19 está afectando su capacidad de cuidar a su familia y pacientes como lo hizo antes del brote.

Cuidando de mis mascotas en tiempos del COVID-19

Trata a las mascotas como lo haría con otros miembros de la familia humana para protegerlos de una posible infección.

1. No permita que las mascotas interactúen con personas u otros animales fuera del hogar.
2. Mantenga los gatos en el interior cuando sea posible para evitar que interactúen con otros animales o personas.
3. Pasee a los perros con una correa, manteniéndose al menos 2 metros de otras personas y animales.
4. Evite los parques o los lugares públicos donde se reúne una gran cantidad de personas y perros.
5. Hable con su veterinario si su mascota se enferma o si tiene alguna inquietud sobre la salud de su mascota.

Población vulnerable de padecer problemas de salud mental ante el COVID-19

Los adultos mayores, las personas con discapacidad o enfermedades pre-existentes y el personal médico tienen un mayor riesgo de tener problemas de salud mental.

RECUERDE:

Los problemas de salud mental pueden presentarse como **quejas físicas** (como dolores de cabeza o dolores de estómago) o **problemas cognitivos** (como tener problemas para concentrarse).



“Somos olas del mismo mar, hojas del mismo árbol, flores del mismo jardín”.

SÉNECA

Referencias

- American Neuro Lab INC. Higiene de Sueño. Clínica de Sueño. MedlinePlus. (2019). Insomnio. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/insomnia.html>
- Beck, A. T. (2009). *Con el amor no basta: cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de pareja*. Barcelona: Paidós. <https://www.ipn.mx/genero/materialesdeapoyo/violentometro.html>
- Caballo, V. E. (1998). Manual para el tratamiento cognitivo conductual de los trastornos psicológicos. Siglo Veintiuno Editores. 712 p.
- Lista de verificación en casa. Centro Nacional de Inmunización y Enfermedades Respiratorias (NCIRD), División de Enfermedades Virales (2020). <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/checklist-household-ready.html>
- Lloret, S. C. (2020). Guía de afrontamiento psicológico del diagnóstico del coronavirus (COVID-19). España.
- Pérez, G. O y Calleja, B. N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. Revista Mexicana de Investigación en Psicología. 8(1), p. 96-117.
- Recursos para la atención de la salud mental en el COVID-19. Clínica Mayo (2020). Recuperado el 13 de abril del 2020 en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731>
- TCC para médicos de primera línea Profesionales: intervenciones breves en tiempos de crisis. Recursos para la atención de la salud mental en el COVID-19. Recuperado el 10 de abril 2020 en: <https://beckinstitute.org/covid-19-resources/>