



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO



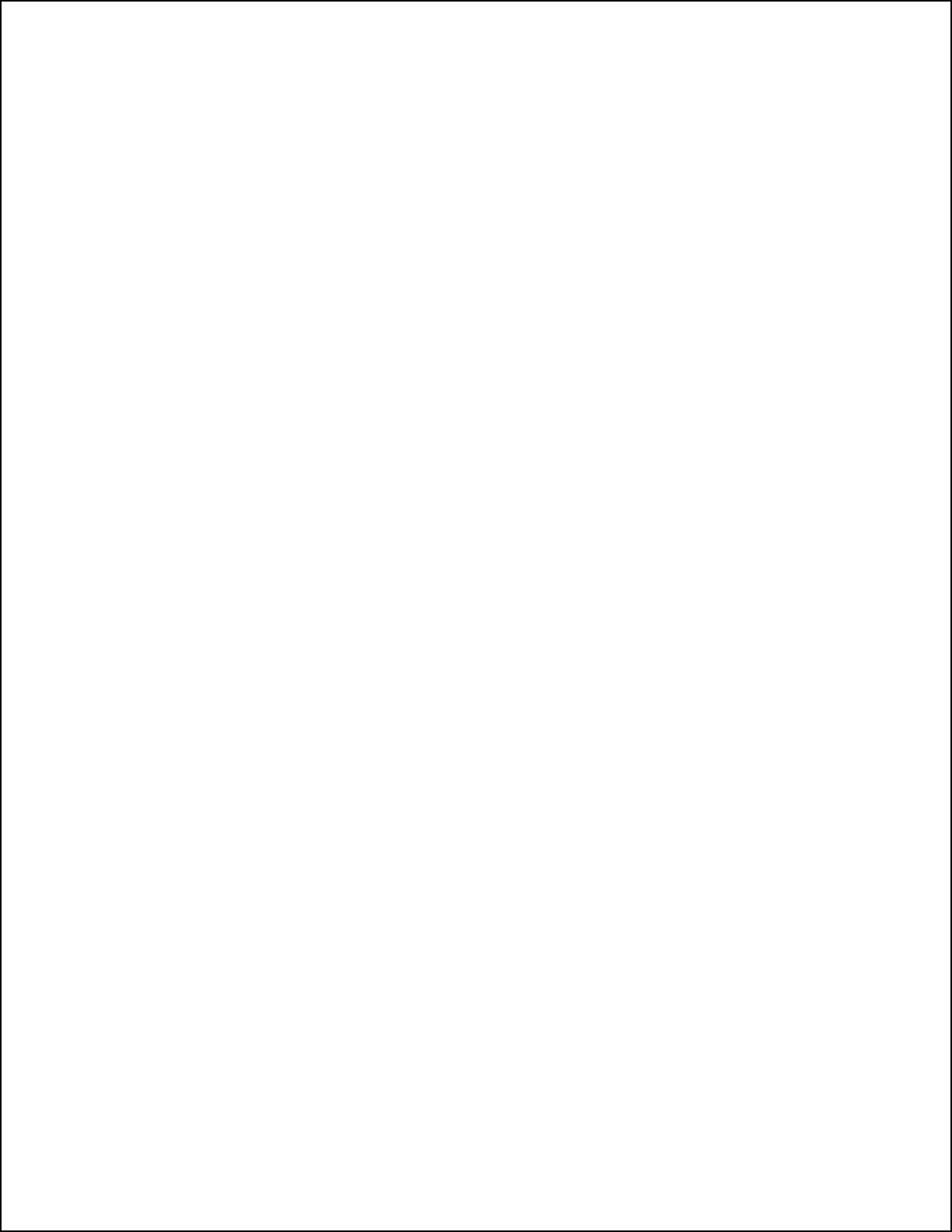
SECRETARÍA DE GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS Y PROTECCIÓN CIVIL



LAS ENSEÑANZAS DE OLLIN

LA GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS Y LA SALUD MENTAL





Créditos

La Historieta “Las enseñanzas de Ollin” es una publicación conjunta entre la Agencia de Cooperación Internacional del Japón y el Gobierno de la Ciudad de México a través de la Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil.

Publicación realizada como parte de las actividades del Proyecto SATREPS “Evaluación del peligro asociado a grandes terremotos y tsunamis en la Costa del Pacífico Mexicano para la mitigación de desastres”.

Primera edición 2021.

Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil

Arq. Myriam Urzúa Venegas

Director General de Vinculación, Capacitación y Difusión

Dr. Carlos Rodrigo Garibay Rubio.

Desarrollo de contenidos

Carlos Rodrigo Garibay Rubio.

Ana Paola Avila Zepeda.

Producción

Most Transmedia Group

Historia y Guión

Jorge Augusto Rivas Garibay

Ilustraciones

Daniela Moya Tierno

Diseño

Martín García Contreras

Sergio Ángel Osorio Ramírez

Agradecimientos

Agradecemos a los expertos japoneses Mtro. Reo Hirota y Dr. Genta Nakano del Proyecto SATREPS “Evaluación del Peligro Asociado a Grandes Terremotos y Tsunamis en la Costa del Pacífico Mexicano para la Mitigación de Desastres”, así como al Prof. Seiji Suwa de la Universidad de Hyogo por sus valiosas contribuciones a este proyecto.

El contenido de las Tres Caras del COVID-19 fue publicado en marzo de 2020 por la Sede del Control del COVID-19 de la Cruz Roja Japonesa en su artículo “¡Conozcamos las tres caras del COVID-19! Para salir de la espiral negativa”.

Agradecemos las facilidades y autorización para su difusión.

Liga del artículo http://jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html (en japonés)

Derechos Reservados.

La reproducción total o parcial de los contenidos de esta publicación está permitida, siempre y cuando cite la fuente.

Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil.

Abraham González 67, Col. Juárez, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México.

Agencia de Cooperación Internacional del Japón

Av. Ejército Nacional 904, Piso 16-B, Polanco II Sección, Miguel Hidalgo, Ciudad de México.

Para mayor información sobre las actividades de JICA México consulte:

<https://www.jica.go.jp/mexico/espanol/index.html>

O envíe un correo a mx_oso_rep@jica.go.jp



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA DE GESTIÓN INTEGRAL
DE RIESGOS Y PROTECCIÓN CIVIL



LAS ENSEÑANZAS DE OLLIN

Introducción.

Hola, soy Ollin, el chapulín de la prevención. La gente que vive en la Ciudad de México siempre estará expuesta a peligros y emergencias. De ahí la importancia de saber cómo actuar cuando una se presente.

En esta guía de aprendizaje, acompáñame junto con la familia González Hernández, a descubrir todas y cada una de las enseñanzas que puedes aplicar en situaciones de riesgo y en tu vida diaria para gozar de una buena salud mental y vivir en plenitud.

Nota.

Puedes leer cada uno de los capítulos de manera independiente o en grupo dependiendo tus objetivos y metas de aprendizaje. No es necesario que sigas los capítulos en orden. Te invitamos a que leas esta historieta y seas un promotor de la prevención y la salud mental.

f / JICA México

f / SGIRPCCDMX

🐦 / @SGIRPC_CDMX



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA DE GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS Y PROTECCIÓN CIVIL



MAPA CONCEPTUAL

Capítulo 01: Las 7 esferas de la Gestión Integral de Riesgos.....7



A la llegada de una invasión extraterrestre, Ollin, la familia González Hernández y la comunidad aprenden la importancia de las 7 esferas de la Gestión Integral de Riesgos y cómo éstas ayudan antes, durante y después de una emergencia. La familia González aprende a estar preparada y así gozar de una buena salud mental.



Capítulo 02: ¿Cómo reaccionamos en las emergencias?.....17

Ollin ayuda a la familia González Hernández a entender la gran variedad de emociones que se experimentan en una situación de peligro y cómo éstas son reacciones normales en el cuerpo, aunque pueden variar dependiendo de cada persona.

El chapulín de la prevención explica, gracias al modelo CASIC, cómo identificarlas y controlarlas para mantener la calma y salir adelante.



Capítulo 03: ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?.....25

Ollin le enseña a la familia González Hernández a cómo dar apoyo psicológico de primer contacto, APPC. Con estas técnicas, cualquier persona puede auxiliar a aquellas que se encuentren afectadas durante una emergencia o que estén pasando por un mal momento.



MAPA CONCEPTUAL

Capítulo 04: ¿Cómo cuidar niñas, niños y adolescentes en una emergencia?.....35

Ollin prepara una reunión con la familia González Hernández, y algunos padres de familia, donde destaca la relevancia de proteger a las niñas, a los niños y a los adolescentes durante una emergencia. El chapulín de la prevención muestra distintas situaciones y comportamientos que pueden presentar ante estas situaciones y cómo brindar apoyo y generar un entorno seguro para ellas y ellos.

Capítulo 05: Salud Mental durante la pandemia de COVID-19.....43

Ollin y sus colegas de Japón, Aiko y Yamato, le revelan a la familia González Hernández un serial de técnicas y acciones para mantener la salud mental en la crisis sanitaria del COVID-19 con el procedimiento denominado: “Las 3 caras del COVID-19”. Con esta información, se puede afrontar y salir adelante en tan grave situación.

Capítulo 06: Problemas identificados durante el cierre escolar.....52

Ollin le explica a la familia González Hernández algunas de las dificultades que pueden darse en niños, niñas, adolescentes y adultos debido al encierro por alguna emergencia e incluso por la pandemia de COVID-19. La experiencia y sabiduría del chapulín de la prevención ayudará a la familia a resolver cualquier problemática para conservar la calma y la salud.



LAS 7 ESFERAS DE LA GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS





IDENTIFICAR RIESGOS



PREVER

Con el plan familiar, sabremos qué hacer en una emergencia y estaremos mejor preparados.

¿Y los resultados del fútbol?

Las alianzas vecinales dentro de la comunidad ayudan mucho durante un desastre. Hazlo en la tuya también.

PREVENIR

¡Rayos, Ollin!
Mi alacena tiene una grieta como ésta.

Los cursos que impartimos en la Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil, te ayudarán a saber cómo reducir los riesgos en tu entorno.

MITIGAR

¡Entra a nuestro sitio de Internet!
Nuestros cursos se actualizan constantemente.

<http://educacion.proteccioncivil.cdmx.gob.mx/>



Antes de que suceda lo peor, reduce o evita riesgos incluso en tu casa. Revisa y da mantenimiento a las instalaciones de agua, gas y luz.

PREVENIR



MITIGAR



PREVENIR



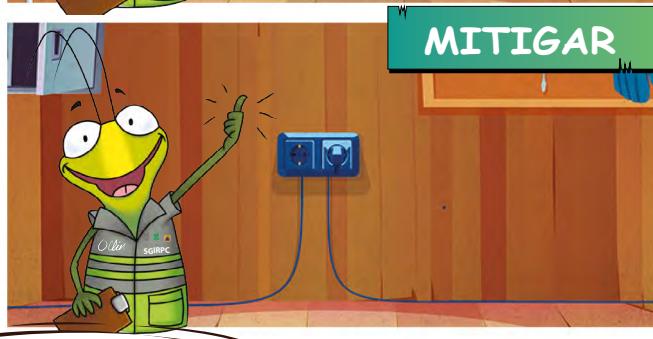
MITIGAR



PREVENIR



MITIGAR



¡Uy, con doble remache esto aguanta cualquier sacudida!

¡Creo que también podemos poner otros debajo, mamá!

¡Nunca está de más uno más!

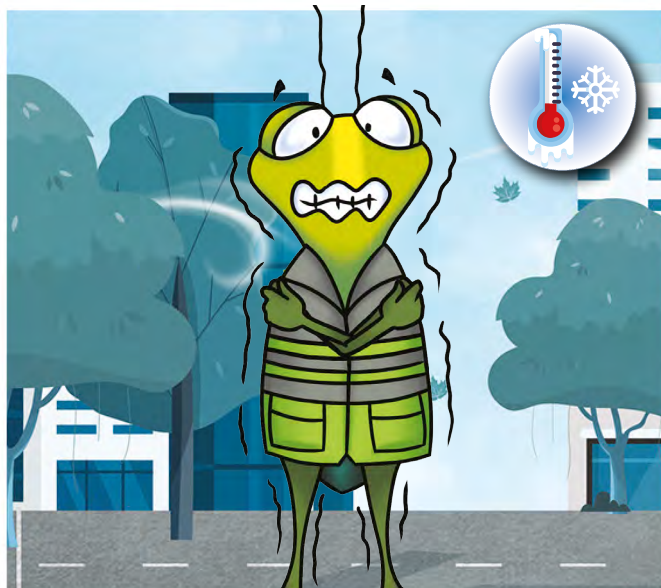
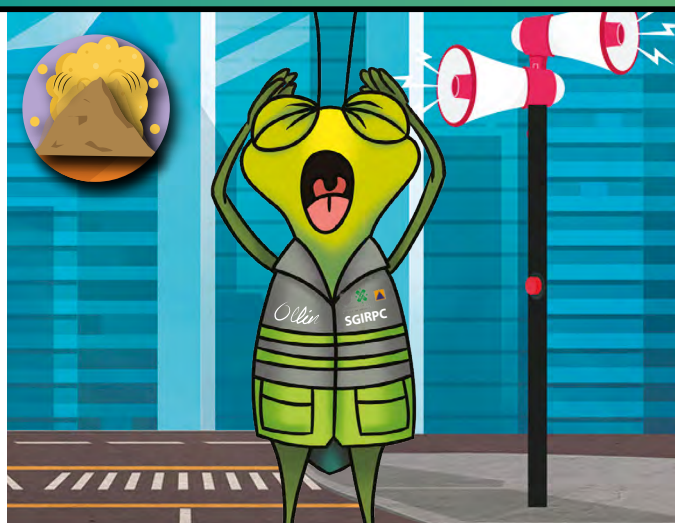


PREVENIR Y MITIGAR

PREPARAR



"Un día cualquiera en la Ciudad de México"





Cuando ocurren temblores, inundaciones, golpes de calor, bajas temperaturas, ventiscas, apagones, incendios y más... ¡Llega el momento de: Auxiliar!

AUXILIAR



En esta etapa, durante la emergencia, la ayuda viene de la comunidad y la gente especializada como policías, bomberos y protección civil.

Todo lo que ensayamos y planeamos es para apoyar a las personas afectadas.

Incluso del tremendo rival azulcrema.

RECUPERAR Y RECONSTRUIR

Después de que pasa el peligro, es momento de recuperar y reconstruir.

¡Mira, papá; la Diana ya está como antes!

Así es, miijo; ya estamos regresando a nuestro día a día. Ya podremos ir al estadio a ver a la máquina.

Ayudaremos a Doña Licha a sacar el agua de su casa y con sus muebles. No se preocupe. Muchas gracias por su apoyo.

¡Nombre!, si el aguacero de ayer estuvo re' fuerte; el agua se le metió a la vecina del 1B. ¡Pobrecilla Doña Licha; seguro se le mojaron sus muebles!

Todo lo que hagamos debe ayudarnos a recuperar nuestra normalidad. La participación ciudadana es importante para responder lo más rápido posible a las necesidades de la gente afectada.

Para eso están los vecinos.

¡Menos mal que ya abrieron los comercios! Tenía muchas ganas de mis churros con cajeta.

Gracias al cielo que la gente ya puede regresar a trabajar y a divertirse; estar encerrados era lo mejor pero estaba complicado.

Todo lo que vivimos en una emergencia nos deja una enseñanza. Gracias a esto, mejoramos las condiciones de la comunidad y reducimos el peligro a futuro.

Lo último que buscamos no sólo es volver a la normalidad, sino también volver mejor preparados.



¡Cómo eres, Ollin! Apenas estoy aprendiendo cómo actuar frente a los desastres y ya me andas recetando cosas para la cabeza.

No, Horacio; hablamos de Salud Mental.



Gozar de buena salud es cuando nos sentimos bien en lo físico, en lo mental y en lo social.

Cuando tenemos salud mental, hacemos nuestras actividades de mejor manera, combatimos el estrés y ayudamos a la comunidad.

Así que si no tenemos salud mental, no estamos bien.





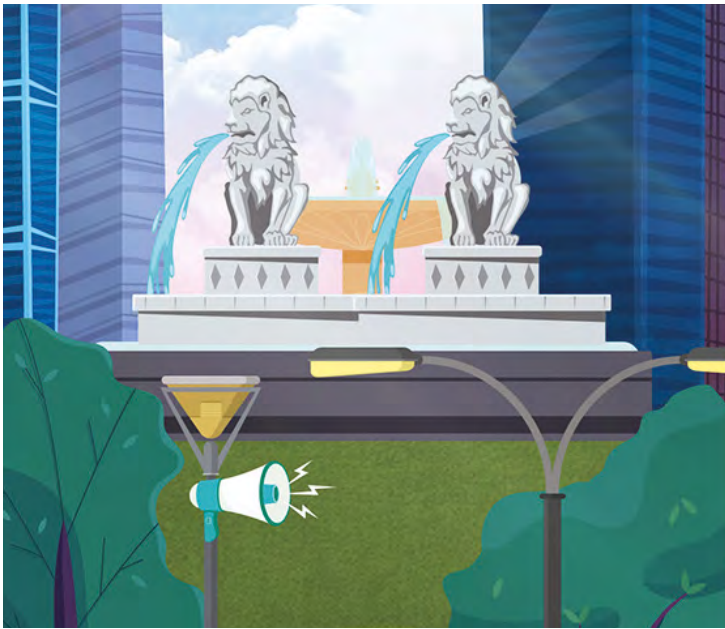
CONTINUARÁ...

¿CÓMO REACCIONAMOS A LAS EMERGENCIAS?





Ciudad de México, 23 de mayo de 2020. 14:32 p.m.





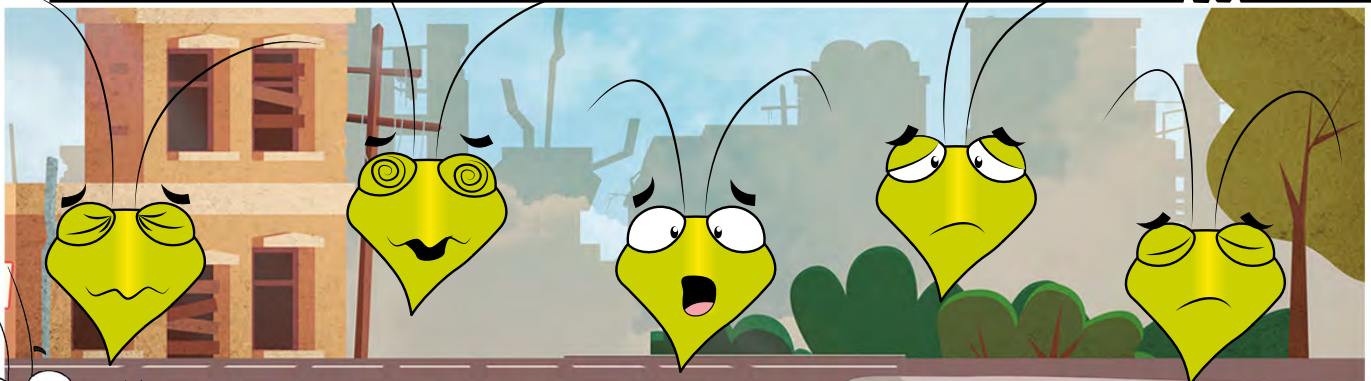
Las emergencias y los desastres dejan huellas muy fáciles de ver, como: construcciones dañadas, escombros, humo e incluso cenizas.



Pero los daños que dejan en nuestra salud mental no son fáciles de ver. Nuestras emociones alteran nuestro comportamiento y es importante conocerlas, para saber manejarlas.



Cada persona es diferente y de eso dependerá qué tan rápido pueda recuperarse y cuánto apoyo necesite.



Quando sucede lo peor, podemos sentir: miedo, confusión, ansiedad, inseguridad o tristeza.

Japón, 24 de mayo de 2020. 04:32 a.m.

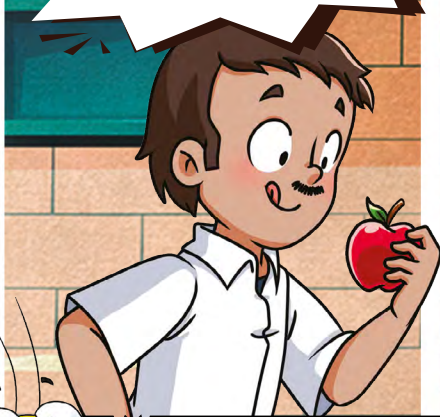


Una emergencia se vive diferente de primera mano, en el lugar del siniestro, que al verlo en la televisión o desde otro punto geográfico.

"3 minutos antes".

"3 minutos después".

"3 días después".



No nos comportamos de la misma manera 3 minutos antes de la emergencia que 3 minutos o 3 días después de esta.



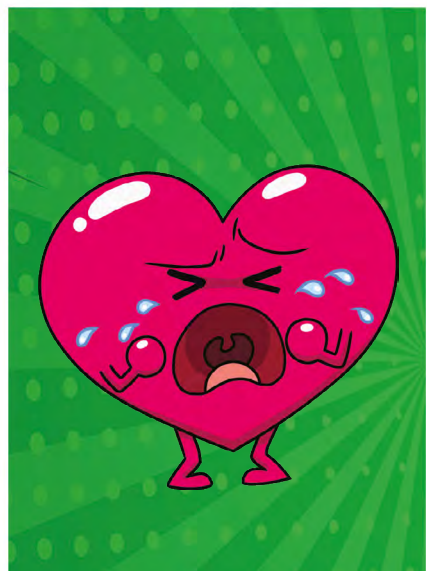
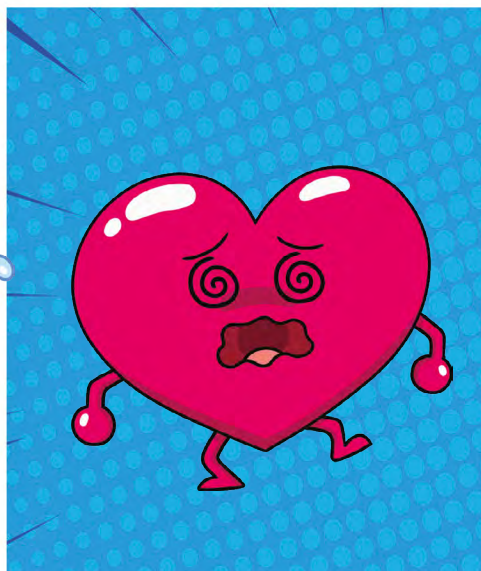
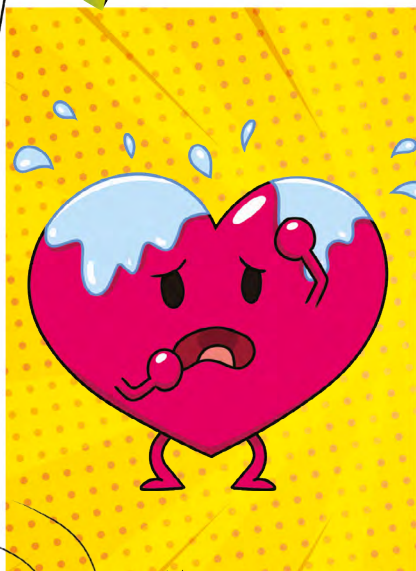
Al detectar una amenaza, la gente puede sentir miedo o preocupación; otras se preparan para actuar; pero otras rechazan y niegan el riesgo.



¡Todo se viene abajo!
¡Estamos perdidos!

Calma, vecina; así no
resolveremos nada.

Las emergencias rompen nuestra normalidad, nuestro día a día.
El cómo actuemos marcará la diferencia en nuestra recuperación.



Frente al peligro aumenta nuestra frecuencia cardiaca y la sudoración.
La sangre se llena de oxígeno y nos desorientamos. Esto pasa porque
nuestro cuerpo y mente se preparan para entrar en acción.



Todas estas reacciones
se inician en nuestro
cerebro.



Límbix

Córtex

El cerebro humano cuenta con un lado salvaje, el sistema límbico, Limbix; y un lado razonable, la corteza frontal, Córtex.



Yo tomo decisiones alocadas... Puro instinto... ¡Hunga, hunga!

Límbix



Yo tomo decisiones pipirisnais... Más centraditas... ¡Duh!

Córtex



"Huida"

¡Fugaaaaa!... ¡Vámonos de aquí!

Huele a gas... Hay una fuga o está abierto el regulador.



"Congelamiento"

Huele a gas... Abriré las ventanas para evitar la acumulación de gas, alguna explosión o intoxicación.



"Pelea"

Huele a gas... Cerraré el suministro.

¡Qué te traes! ¿Eh? ¡Es mi gas y nadie lo toca!

Dependiendo de lo que vivimos a diario, uno de los dos será el que actúe primero.

Para identificar la variedad de reacciones que podemos experimentar en las emergencias usamos las esferas CASIC. Es importante reconocerlas junto con las actitudes que se presentan.



"Esferas CASIC"

"Esfera Conductual".

- "Hiperactividad"
- "Aislamiento"
- "Huida"
- "Agresividad"

"Esfera Afectiva".

- "Ansiedad"
- "Miedo"
- "Irritabilidad"
- "Tristeza"

"Esfera Somática".


- "Cambio en los hábitos de sueño"
- "Cambio en los hábitos de ingesta"
- "Tensión muscular"

"Esfera Interpersonal".

- "Evitación de personas, lugares, conversaciones"
- "Conflictos en círculos cercanos"

"Esfera Cognitiva".


- "Confusión"
- "Flashback"
- "Recuerdos intrusivos"
- "Dificultad para recordar"
- "Problemas de sueño"



Cada uno de nosotros cuenta con recursos y capacidades propias para enfrentar peligros y salir adelante.


Después de una emergencia es normal estar alerta las primeras 24 horas.

Aunque podemos pasar muchos días, semanas, hasta meses en ese estado.



El acompañamiento y el paso del tiempo son necesarios para sentirnos mejor y aprender a manejar nuestras emociones. Presta atención a tus reacciones y a las de tus familiares y conocidos.

Si lo consideras necesario, busca ayuda. Puede que en algún momento necesitemos de otros para sentirnos mejor.



¡Que no te dé pena pedir ayuda!

¡Pedir ayuda está bien!

¡Conoce tus emociones!
¡Es necesario para recuperarnos mejor ante una emergencia!



CONTINUARÁ...

¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIRME MEJOR?





¡Estamos transmitiendo en vivo desde el bosque del Ajusco donde un fuerte incendio se ha propagado por varias hectáreas!

¿Qué pasó Lita?
¿Se encuentra bien?
No me diga que ya descubrieron al Señor Corcuera.

Elementos del Heróico Cuerpo de Bomberos y de Protección Civil se encuentran en sitio combatiendo el desastre.

¿De qué estás hablando, papá?



¡Virgen del perpetuo socorro!
¡Hugo, Horacio, vengan rápido!



Pos ése que aparece en la telenovela de tu abuela.

Cállense los dos, par de incóscientes. Su tía Chencha corre peligro. El Ajusco se incendia y ella vive muy cerca de donde se está quemando. ¡Márquenle rápido!



Tranquílcese, Lita. Uste' no pite hasta que choque.



¡No están viendo las noticias!
¡Ella está en peligro!
¡Nosotros estamos en peligro!



Gracias al Apoyo Psicológico de Primer Contacto, APPC, podemos ayudar a las personas que están pasando por un momento difícil sin siquiera ser doctores o terapeutas.

Son acciones muy sencillas que cualquiera puede aplicar.

"Apoyo Psicológico de Primer Contacto".

Lita, soy Ollin, mi tarea es ayudarte y ayudar a todas las personas que están en peligro.

Ya ve, Lita, calmantes montes. Ollin puede enviar gente donde vive la tía Chenchá, así ya no nos mete esos sustos tan feos.

"5 pasos para brindar APPC:

1. Enterarse.
2. Observar.
3. Proteger.
4. Escuchar.
5. Conectar."

¡Nadie me entiende!

Gracias, Ollin; ya estoy más tranquila.

A esto debemos sumar acciones útiles para que la gente se sienta mejor. Lo que buscamos es dar un apoyo muy ejemplar.

Los 5 pasos para el apoyo psicológico de primer contacto son muy fáciles. Hay que escuchar a la gente para entender lo que sienten y ayudarles a salir adelante.

"Enterarse"



Si quieres ayudar, en estos puntos te debes fijar: Recopila información y prepara un listado de recursos que serán de gran ayuda más adelante. Algunos datos que debes saber son:...

"Observar"



¿Qué pasó?
¿Quiénes son los afectados?
¿Aún hay riesgo en la zona?
¿Cuáles son los servicios?
¿Cómo acceder a los servicios?

Si hay un peligro inminente, resguarda a la gente. Sólo hasta que la zona sea segura, podremos ayudar.

Debes poner atención al lenguaje corporal y actitud de la gente. Así sabrás quién necesita más ayuda primero.

"Proteger"



Asegúrate que tomen medidas de autoprotección niñas, niños, adultos, personas con discapacidad; todas y todos por igual.

¡Muchas gracias, Ollin!
Con tu apoyo me siento protegida y acompañada.

Lita, no está sola;
estoy aquí para ayudarle.

Jamás dejes sola a la persona que estás ayudando; deben recibir todo el apoyo disponible sin discriminación.

"Escuchar"

Preguntemos a la gente qué les preocupa y qué es lo más importante para ellos en esos momentos. Así establecemos prioridades.

Dígame, Lita: ¿qué tan preocupada se siente del 1 al 10?

En una escala del 1 al 10, siento como 9 de preocupación. ¡Es muchísima!

¿Qué es lo que más le preocupa en estos momentos, Lita?

No poder hablar con mi hermana Chenchá.

Para escuchar correctamente podemos seguir estos 3 consejos.

Con los ojos presto toda mi atención.

Con los oídos escucho sus preocupaciones.

Con el corazón soy atento y respetuoso, no interrumpo y no presiono para hablar.

Si la gente no quiere hablar, respetemos los momentos de silencio. Sólo hagámosle saber que estaremos ahí acompañándolos si lo desean.

"Escuchar"

¡Ay, miyo! Estoy re' angustiada. Los nervios los tengo de punta y ni hambre tengo. ¡No sé qué hacer!

¡Lita, lo que siente es normal, ante la situación anormal que estamos viviendo! A todos nos pasa, verá que con el tiempo se sentirá mejor.



Ayudemos a que la gente entienda sus emociones.

Sí, Horacio; por favor. Si la escucho, se me calmarán los nervios.

Lita, ¿quiere llamar a su comadre que vive en el Ajusco para saber si está bien?



También es importante ayudarles a tomar decisiones para recuperar el control sobre sus acciones y brindarles ayuda práctica.

Los ejercicios de respiración son efectivos para recuperar la calma. ¡Sólo sigue las siguientes instrucciones!

"Ejercicio de respiración".





Paso 1: Concéntrate en el movimiento del abdomen, cuando inhalas y exhalas.



Paso 2: Inhala suavemente por la nariz, llenando de aire el área abdominal, mientras cuentas hasta 5.



Paso 3: Contén el aire unos 5 segundos.



Paso 4: Exhala suavemente por la boca, mientras sientes como el abdomen se vacía de aire y mientras cuentas hasta 5.



Repite este procedimiento durante 5 minutos.

"Conectar"

Necesidad de refugio o alimento.

Necesidad de acceso a servicios.

Necesidad de estar informados y en contacto con sus seres queridos.

Antes de despedirme, les compartiré más consejos para proteger su salud mental.

Finalmente, buscamos ayudar a las personas a resolver sus necesidades.

Descansa lo suficiente.

Come adecuadamente y en horarios establecidos.

Me siento contento, Horacio. Gracias por escucharme.

Habla sobre la situación y lo que sientes con tus seres queridos.

Realiza actividades que disfrutes y que te relajen.



Apártate del consumo de sustancias, drogas, tabaco o alcohol.



Los vicios sólo te engañan al hacerte sentir aparentemente animado y sin problemas, pero a la larga, sólo deja daños físicos irreparables en tu cuerpo y un gran sentimiento de soledad y vacío.



Evitemos las conductas de aislamiento.



La higiene personal es básica. ¡No la descuidemos!



Y estemos alerta a las conductas violentas.



¡Queremos que estés bien! Práctica el apoyo psicológico de primer contacto y ayuda a tus seres queridos y a tu comunidad. En los momentos difíciles, te estarán agradecidos.

CONTINUARÁ...

CUIDADOS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES



"Reunión súper secreta para mamás y papás luchones que quieren saber cómo proteger a sus hijitos."

¿¡Vamos a salir siendo súper papás y vamos a entender a nuestros peques mejor!?

Como ya sabrán ustedes, las niñas, los niños y adolescentes viven las emergencia de una forma muy diferente a nosotros los adultos.

Cierto, muy cierto; estando uno peque es bien vulnerable y hay gente que se puede aprovechar.

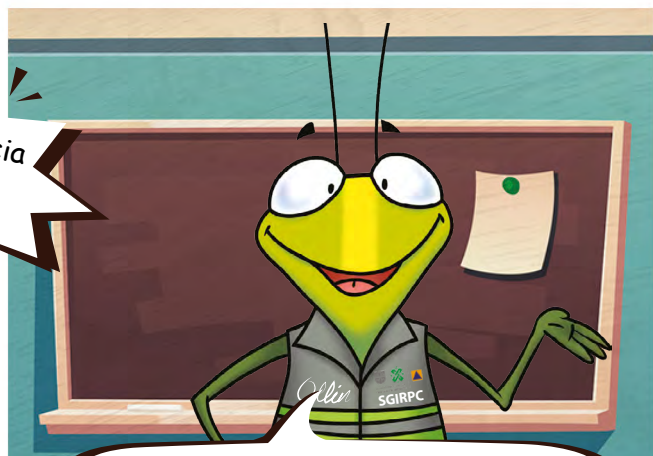


Bienvenidos, madres y padres de familia, soy Ollin. Hoy voy a ser su guía en un tema de mucha importancia cuando suceda una emergencia. Después de este curso saldrán como todos unos expertos en cuidados de niñas, niños y adolescentes.

Las niñas, los niños y los adolescentes se fijan mucho en cómo nosotros, los adultos, actuamos y manejamos la situación.

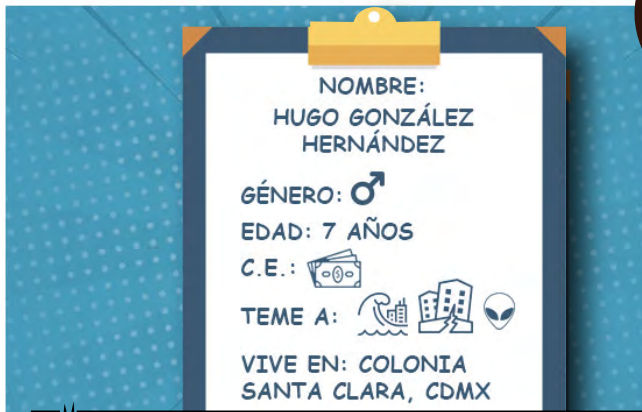
Riesgo a trabajos forzados o reclutamiento criminal.

Riesgo de violencia sexual, acoso y explotación.



Mucha gente saca ventaja de estas situaciones para maltratar y explotar a niñas, niños y adolescentes. Por eso estamos aquí: para saber cómo darles un espacio y entorno seguro.

Los riesgos y peligros son diferentes para niñas y niños cuando hay una emergencia. En estos momentos es cuando nuestro cariño y cuidado, como adultos, debe cobijarlos.



Interrumpimos la transmisión para informarles que el Gobierno de la Ciudad de México, dada la extraña nevada que se ha presentado, cerrará escuelas provisionalmente...



Pero ya se acercaba mi obra de teatro.

¡Bueno parece ser que una vez más habrá escuela en casa, deporte en casa y todo en casa!

Las situaciones de emergencia rompen nuestra rutina y la de los más pequeños también. Sus reacciones pueden variar dependiendo su edad, género, condiciones económicas, tipo de emergencia, situación familiar y el contexto en el cual se desarrollan.

"Hace 10 años"



¡Ay, Horacio! Peri y Huguito no dejan de llorar; no comen ni duermen. ¿Qué hacemos?

Esa tormenta eléctrica los asustó mucho, Susana.



Cuando las niñas y niños son muy pequeños y no pueden hablar y no entienden lo que sucede, hay que estar atentos a su comportamiento. Necesitan nuestro apoyo para expresar sus emociones.



Mami, tengo miedo.

Tranquilos, no hay por qué asustarse; es sólo una tormenta eléctrica. Aquí en casa estamos seguros.

Las niñas y los niños al ser un poco más grandes les cuesta trabajo identificar sus emociones y es necesario que les expliquemos lo que sienten.



Incluso algunos niños tienen conductas regresivas como orinarse en la cama o chuparse el dedo.



En ocasiones pueden realizar juegos relacionados a un desastre o emergencia. Es cuestión de ustedes, padres de familia, orientarlos y explicarles lo sucedido.



¡Hay que estar alertas con los jóvenes ya que reaccionan de manera similar a los adultos! ¡Al presentarse una emergencia, pueden empezar a consumir sustancias! La ayuda en este momento es crucial y necesaria para evitar mayores peligros.



Las capacidades de los adolescentes nos pueden ayudar a enfrentarnos a una emergencia. Además de sentirse autosuficientes, su apoyo puede facilitar y agilizar el proceso de recuperación de cualquiera que se encuentre en peligro.

"Cuidado de niñas y niños".



"Apoyo en tareas".



"Vigilancia de niñas y niños".



"Explicación de sucesos".



"Cuidado de adultos mayores y gente con discapacidad".



"Apoyo a la comunidad".



"Estrategias para ayudar a NNA"

"Establece rutinas y mantén horarios."

Comemos a las 2:00, a las 3:00 hacen tarea, salen a jugar a las 4:00, se bañan a las 6:00, y a las 9:00, a dormir.

"Explica con palabras sencillas."

La superficie de la tierra está formada por piezas de rompecabezas. Cuando esas piezas se mueven, chocan y tiembla. ¡Por eso se mueve el piso!

"Explica a los adolescentes con datos científicos y fuentes confiables."

¡Tsunami!

Tsunami (津波) es una palabra japonesa que se emplea para designar el ingreso del mar hacia la tierra, significa: "ola en el puerto".

"Protégelos de escenas fuertes."

¡Ya sólo pasan pleitos y balazos!

"Hazles saber que están a salvo y seguros."

¿Y ahora?!
¿Qué les picó?!

**¡RATATATATA!
¡PUM, PUM, PUM!
¡AHHH!**

Ayudemos a las niñas, niños y adolescentes observando, identificando y escuchando sus necesidades. Cada uno tendrá diferentes dependiendo del lugar donde vivan.



CONTINUARÁ...

LAS 3 CARAS DEL COVID-19





¡Paloma, pero yo te amo!
¡Te amo como jamás he amado!



Interrumpimos su telenovela favorita: "Como jamás he amado" para un mensaje especial.

¡No, por favor, no me puedo perder la boda de Juan Esteban y la Paloma!



Hola a todos, soy Ollin y quiero presentarles a mis amigos. Estamos aquí para recordarles que en estos tiempos de pandemia, no bajen la guardia.

¡Hola, soy Aiko!

¡Y yo, Yamato!



Sabemos que el COVID-19 ha afectado nuestras rutinas de varias maneras.

Muchas personas sienten ansiedad, estrés, tristeza e incluso miedo al no saber qué va a pasar.

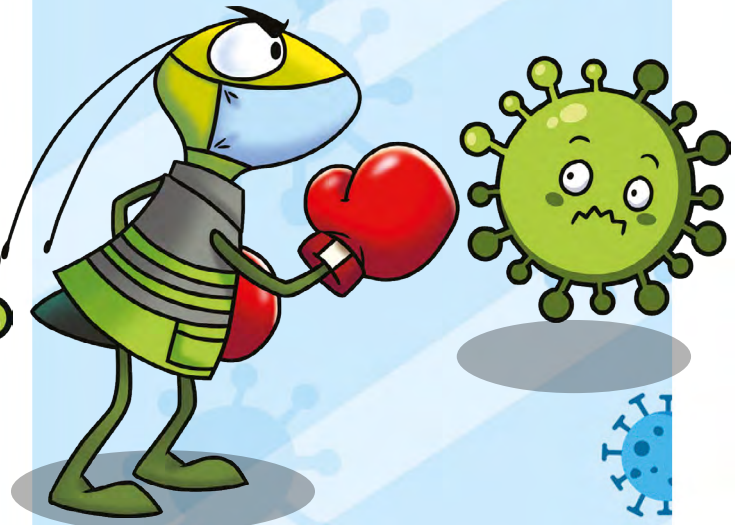
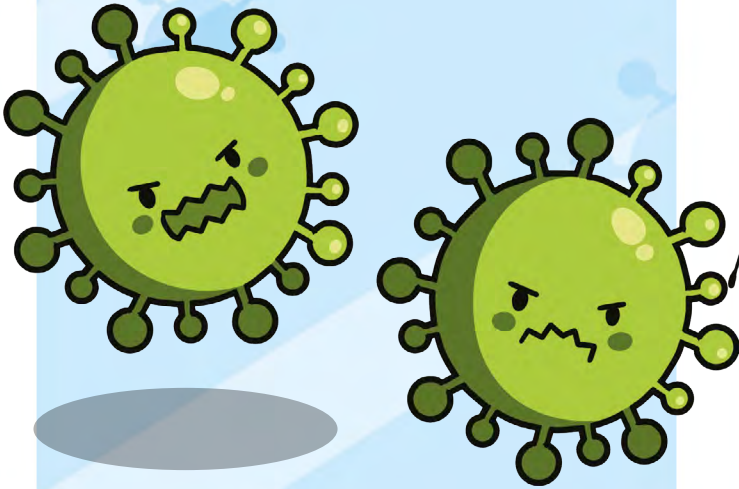


Es por eso que, en compañía de nuestros colegas japoneses, vamos a contarles más sobre el COVID-19.



**"Primera cara del COVID-19:
La enfermedad".**

Nos enfrentamos a un virus del que conocemos poco y día a día aprendemos más de él. Pronto sabremos cómo tratarlo y derrotarlo.



Es necesario mantener nuestra lucha contra el virus incluso habiendo ya una vacuna.



Siempre promueve una cultura de higiene y autoprotección.

¡Listo, Calixto!



"Segunda cara del COVID-19: Inquietud y temor".

¡Me duele el estómago!
¡Es uno de los síntomas de COVID!
¡Seguro ya me dio!

Ese virus ya se ha llevado a varios familiares y vecinos.
¡Nadie se salvará de esta enfermedad!

¡Aléjense y no me toquen; no quiero infectarme y morir!

Nadie quiere enfermarse y el miedo a contagiarse nos hace tener pensamientos negativos.

"Identificación y análisis".

Para enfrentar todos esos malos pensamientos, debemos identificar nuestras emociones y analizar la situación.

"¿Qué estoy sintiendo?"
"¿Dónde lo estoy sintiendo?"
"¿Cómo lo estoy sintiendo?"
"¿Lo puedo nombrar?"

Para hacerlo nos podemos hacer algunas de las siguientes preguntas. Es importante que sepamos reconocer las emociones para dominarlas o moderarlas.

Las niñas, niños y adolescentes entienden a su manera la situación y tienen una gran fortaleza. Reconoce las buenas acciones que realicen, ya que también nos ayudan a salir adelante.

Tocar un instrumento.
¡Te divertirás mucho por tu cuenta o acompañado!

Realiza actividades que te ayuden a estar tranquilo y trata de mantener una rutina. Puedes dibujar, colorear, leer, jugar, platicar con tu familia.

"Tercera cara del COVID-19: Aversión, prejuicio y discriminación"

¡Superé la enfermedad y la gente me pone apodosos y me rechaza!

¡Yo ni enfermo estoy, tengo fiebre y dolor de cabeza, pero al rato se me quita!

¡Para qué voy al médico si ni me va a atender! ¡Si me da COVID, me atiende en mi casa!

La discriminación a las personas contagiadas y la falta de seriedad sobre la situación, reflejan el miedo que se le tiene a la enfermedad. Estas actitudes nos ponen en peligro y pueden generar más contagios.

Para combatir rumores y noticias falsas, consulta fuentes confiables y oficiales para tener mayor información sobre la enfermedad.

Al tener datos científicos certeros podemos actuar de mejor manera y tratar con respeto y entendimiento a quienes hayan sido afectados por la enfermedad.

"Rumor"

¡No cargues a Canela, Hugo! ¡Qué no sabes que las mascotas transmiten el virus!



"Certeza"



No existe evidencia científica que asegure que las mascotas puedan contraer o transmitir el virus COVID-19. ¡Infórmate antes!

"Rumor"

Te digo, Horacio, el Dióxido de Cloro es el mejor remedio contra el COVID, más que las vacunas.



"Certeza"

El Dióxido de Cloro no es medicamento reconocido por ninguna institución sanitaria. No debe ingerirse ya que se usa como blanqueador industrial y es riesgoso para la salud. ¡Infórmate antes!





Oye, Ollin, ¿Cómo podríamos reaccionar frente a las caras horribles del COVID?

Esto de la pandemia si nos ha hecho sentir y experimentar muchas cosas. ¡Hay muchos sentimientos encontrados!



"Principales reacciones:"
"Traumática".
"De pérdida".
"Ante estrés constante".

Frente al COVID-19, podemos reaccionar de tres maneras.

"Reacción traumática".



Una señora estornudó cerca de mí en la calle. ¡Seguro tenía COVID y ya me infectó!

¡Ya no tenemos gel antibacterial! ¡Nos infectaremos de COVID!

Mi misión es dejar todo limpio, libre de virus y gérmenes.



¡Genial! Papitas con chile del que no pica.

¡Épale, épale! Lávese las manos primero, mijita; ¡estás viendo y no ves!

Es posible la convivencia durante la pandemia si se toman las medidas de seguridad y prevención necesarias.

"Reacción de pérdida"

¡Es una pena!...
¡Tu madrina murió ayer
por este virus!...
¡La quería mucho!

Lo sé, Lita; también
la quería mucho. La
recordaremos con cariño.



El acompañamiento en el proceso de duelo ayuda a que la pérdida de un familiar o amigo sea menos doloroso.

"Reacción ante estresores constantes"

Ya supieron que al
vecino le dio el bicho
este. Nos dicen que
no salgamos y sale.

Platiqué con su esposa
y me dijo que ya está
en tratamiento y
en cuarentena.

¿Y qué anda haciendo
en Cartagena?

En cuarentena,
Lito... El vecino
está en cuarentena.



Ante el confinamiento y las restricciones, evita lo que te genere ansiedad o estrés y practica actividades de relajación.

¡Eso que sientes
es normal!

¡Estoy contigo!

¡Estamos en un
lugar seguro!

¡Estoy aquí para
ayudarte!



Cuando estemos acompañando a alguien, sea niña, niño, adolescente e incluso adulto, incluye alguna de estas frases. Serán de gran ayuda para moderar cualquiera de las reacciones.

"Las 3 T's"

Cuando estemos al cuidado de niñas y niños tenemos que fomentar las 3 tranquilidades.

"Tranquilidad en el acompañamiento".



Muchas niñas y niños temen a la enfermedad, y más si ésta ha cobrado la vida de un familiar querido. Acompaña y ayuda a su recuperación.

"Tranquilidad sobre lo que siento".



Hazle saber a las niñas y niños que sentir tristeza y miedo es normal y más cuando no conocen los efectos de la enfermedad.

"Tranquilidad en la seguridad".



Un mejor entendimiento de la enfermedad y la práctica constante de las medidas de autoprotección ayudará a las niñas y a los niños a sentirse seguros y a salvo.



¡Recuerda lavarte las manos constantemente!



¡Mantener la distancia!



¡Usar cubrebocas!

¡Estos consejos te doy porque tu amigo Ollin soy! ¡Todos somos parte de la solución!



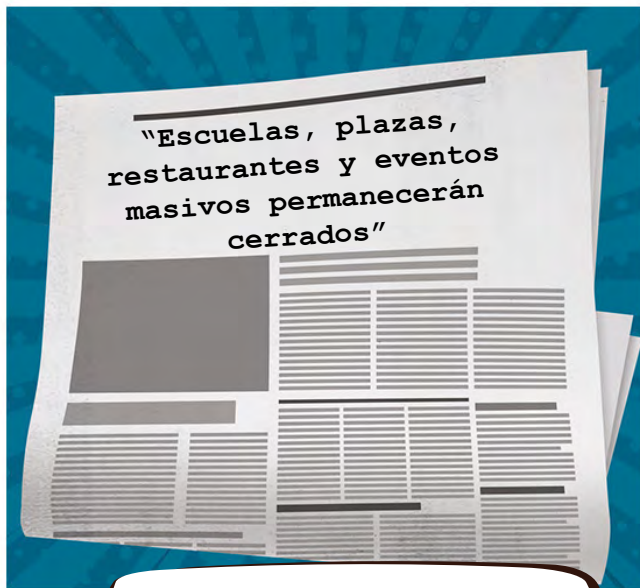
CONTINUARÁ...

PROBLEMAS IDENTIFICADOS DURANTE EL CIERRE ESCOLAR





La llegada del COVID-19 a la Ciudad de México rompió con la muy característica y acelerada rutina de la gran urbe.



"Escuelas, plazas, restaurantes y eventos masivos permanecerán cerrados"

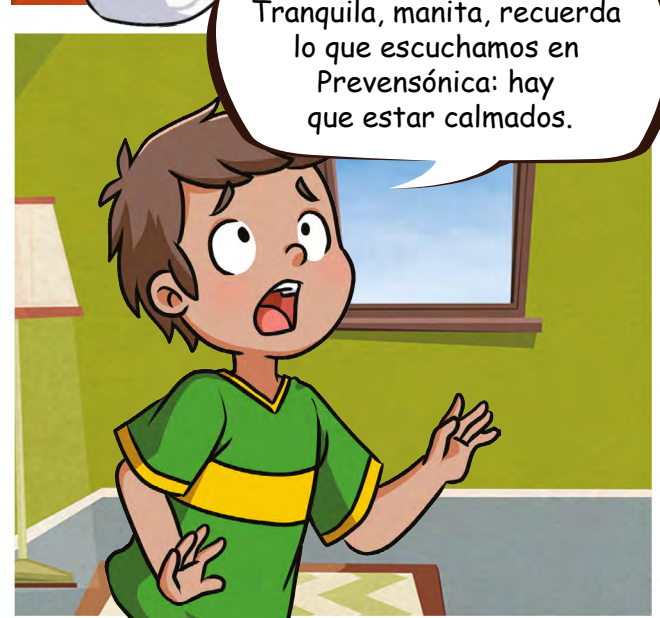


Mugre aeronazo: tira la antena y ahora debo arreglarla rápido. Hoy juega la máquina...



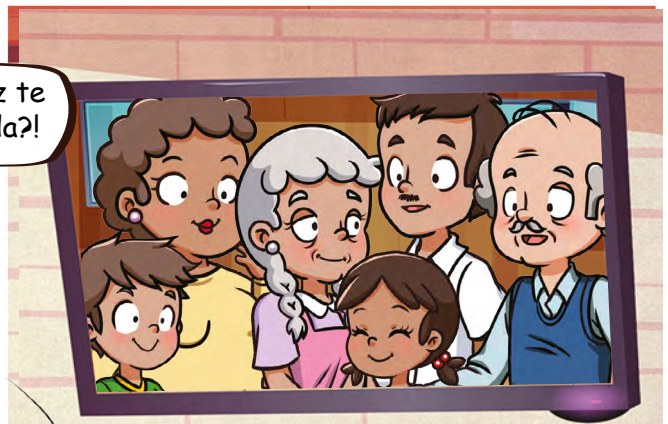
¡Jíjoles! El viento está soplando fuerte. ¡Se va a meter el COVID!

Sin tele y sin poder salir; ¡es una pesadilla!



Tranquila, manita, recuerda lo que escuchamos en Prevensónica: hay que estar calmados.





Como pudimos ver, en este episodio de: "La familia González", las niñas y niños pueden expresar su temor de diferentes maneras.

"Regresión".



En ocasiones pueden mostrar una "regresión". Esto quiere decir que muestran comportamientos y actitudes infantiles.

"Emociones y dolores intensos".



Otro problema que se puede presentar cuando se sienten inseguros es que estén muy inquietos y se quejen de dolores físicos.

"Seguridad y confianza".



Así como hicieron Susana, Lita y Lito, acércate siempre con palabras de seguridad; si muestras confianza, las niñas y los niños se sentirán mucho mejor.

Por el momento, quiero invitarte a seguir a la familia González en otra de sus aventuras... ¡Mantente sintonizado!



Recuerda que tus emociones son la muestra de que estás luchando con todas tus fuerzas para sacar a tu familia adelante.

"Cifras del COVID 19 suben en Ciudad de México".

Niños, de lo único que se tienen que cuidar es de los sustos que les da su padre. Nosotros tomamos todas las medidas de prevención sugeridas.

¡Sólo me he caído una vez del techo, Susana!... A cualquiera le pasa.



Mami, Papi, ¿mi hermanito y yo tenemos COVID?

El otro día me sentí mal y creí que tenía el virus. Si lo tengo, no se lo quiero pasar a ustedes.

¡Escuché que alguien necesita apoyo con respecto al COVID-19!



¡Hola a todos! Para no tener miedo del COVID-19 hay que comprender qué es. Si a eso sumamos una vida sana, estaremos reforzando nuestro sistema de defensas naturales y saldremos adelante.

¡Hola, Ollin!





Ya es algo tarde y tengo que irme al taller. Gracias por el desayuno, amor.

Gracias a ti, amor, por proveer; incluso en tiempos tan difíciles.

¡Niños, tengo que ir al mercado por comida, por las croquetas de Canela y a hacer unos pagos! Se quedarán un rato solitos. ¡Sé que se portarán bien!

Oye, Peri, nuestros papás no nos dicen pero seguro están súper nerviosos con esto del COVID.

Lo sé, Hugo; ¿y si les hacemos algo?... ¡Una caja para ropa sucia!



Como siempre, mamá.

No sabemos portarnos de otra manera.



¡Será una gran sorpresa!



Debemos tener tiempo hasta para hacer nuestra tarea.

Y también para jugar con Canela. ¡Me va a dejar sin calcetines!



Los niños comprenden la situación. Al preparar un serial de tareas, los niños van eligiendo cuáles hacer y así mantener un ritmo normal de actividades... incluso si los padres se ausentan.

¡Escuché que alguien quiere realizar actividades mientras los papás no están!





FIN.

NÚMEROS QUE DEBES CONOCER PARA EL REPORTE DE UNA EMERGENCIA:

911 Número nacional
de emergencias

LOCATEL

55 56 58 1111

**SECRETARÍA DE GESTIÓN INTEGRAL
DE RIESGOS Y PROTECCIÓN CIVIL**

55 56 15 79 70



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA DE GESTIÓN INTEGRAL
DE RIESGOS Y PROTECCIÓN CIVIL

