

#QUÉDATE EN CASA con bienestar emocional



DESARROLLARTE

Servicios psicológicos
para potenciar el bienestar

f @desarrollartebienestar

- ❑ Es posible que la pandemia COVID-19 genere agobio, estrés, angustia, miedo o tristeza en las personas.
- ❑ Todas esas son reacciones comprensibles en situaciones de crisis inesperadas como la que estamos viviendo.
- ❑ Revisa las siguientes recomendaciones para cuidar tu bienestar emocional

Cuidados psico-emocionales

- Reconoce lo que estás sintiendo en vez de negarlo. Ubica qué puede ayudar a sentirte mejor y cómo lograrlo.
- Corta patrones de ideas negativas, mejor valora fortalezas y esfuerzos.
- Realiza ejercicios de relajación, auto-masaje y prácticas contemplativas como la atención plena, la meditación y la visualización positiva.
- Valora tus creencias espirituales, de gratitud e inspiración.
- Disfruta actividades creativas, pasatiempos y de aprendizaje

Cuidado de tus relaciones personales

- Practica la empatía.
- Fortalece tu convivencia familiar y usa medios virtuales y telefónicos para hablar con personas que te hacen sentir bien.
- Pide apoyo y ofrece ayuda a los demás.

Cuidado de tus hábitos

- Come sano y ejercítate a diario.
- Duerme al menos 7 horas diarias, en un horario regular.
- No consumas estimulantes como alcohol, nicotina o cualquier tipo de droga ilegal.
- No te sobrecargues con información sobre el virus y evita *fake news*

- ❑ También existen opciones de atención psicológica gratuita para ayudarte en este momento; busca el apoyo que necesitas y comparte esta información:

<https://www.facebook.com/CAT1C/>

cat1c  

CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA DE INTERVENCIÓN EN CRISIS

DADO EL ESTADO DE EMERGENCIA POR EL QUE PASAMOS ANTE EL COVID19

¡ESTAMOS PARA ESCUCHARTE!

TE RECORDAMOS NUESTRO NÚMERO QUE ESTARÁ DISPONIBLE PARA TU DISPOSICIÓN EN UN HORARIO DE 8:00 AM A 8:00 PM:

662-4-54-84-84



**Colegio de Psicólogos y Especialistas
en Salud del Estado de Sonora A.C**

Psic. Vicky Scarone: 6624 144436

Psic. Carlos Leal Escalante: 6623 079034

Psic. Luis Miguel Espinoza: 6623 533127

Psic. Elsa Camargo: 6623 723254

<https://www.facebook.com/Colegio-de-Psic%C3%B3logos-y-Especialistas-en-Salud-494557631074992/>

ESTAMOS PARA APOYARTE

SOCIOS DEL COLEGIO DE PROFESIONALES DE LA PSICOLOGIA EN SONORA, POR MEDIO DE SU PROGRAMA TEMPORAL DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA VIRTUAL O TELEFÓNICA GRATUITA A PERSONAS AFECTADAS POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

ES INDISPENSABLE AGENDAR CITA 6 HORAS ANTES.

CELULAR 644 100 38 77
 Colegio de Profesionales de la Psicología en Sonora

Servicio Social Profesional

FENAPSIME
 Colegio de Profesionales de la Psicología en Sonora A.C.

<https://www.facebook.com/Colegio-de-Profesionales-de-Psicolog%C3%ADa-en-Sonora-AC-Capitulo-Hermosillo-100311514951743/>



Consejo Ciudadano Mx

29 de marzo a las 19:13 · 🌐

Te apoyamos a tener calma, frente al COVID-19

¿Ansiedad o estrés por la contingencia por COVID-19? 😞😞

Respira, calma 😊🌬️ Podemos apoyarte 🤝🤝

Te damos atención psicológica gratis las 24 horas del día durante la pandemia y siempre. Llámanos a la #LíneaDeSeguridad o escríbenos al #ChatDeConfianza 55 5533-5533 📞

Recuerda, #QuédateEnCasa, así apoyas a no saturar los servicios para quienes más lo necesitan. Te cuidas tú, nos cuidamos tod@s

Secretaría de Salud
 @Secretaría de Salud de la Ciudad de México
 Susana Distancia Ver menos

<https://www.facebook.com/watch/?v=227271988329437>

Si durante esta época de distanciamiento social sientes:



Llámanos

5585261859

De lunes a domingo de 8:00 a 20:00 hrs.

Atención psicológica sin costo

<https://www.facebook.com/PSFMx/photos/a.217837778805481/606627996593122/?type=3&theater>

Brigada de Atención Psicoemocional a Distancia por COVID-19

Te sientes en crisis ? Te encuentras lejos de tu familia o en otra ciudad ? Te sientes en riesgo de recaer en ADICCIONES por la situación actual ?
PODEMOS AYUDARTE: **Comúnicate por WA** a los números que aparecen en el flyer



#consulta en línea

Apoyo psicológico GRATUITO

a personas en crisis y en riesgo de recaída

CDMX: Dr. Alejandro Barriguete: 5554079252
Hermosillo, Son. : Psic. Lizeth Amador: 6621488953

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=3445800532113730&set=a.706074239419720&type=3&theater>



SIPINNA
SISTEMA ESTATAL DE PROTECCIÓN INTEGRAL DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES SONOROS

Listado de Profesionales a disposición que realizarán el Trabajo Psicológico NNA en el Estado de Sonora

Lilia Encinas Norzagaray	Itzel Lourdes Álvarez Munguía
Leticia Del Rincón Muro	Jorge Alberto Escalante Arreola
Aida Cahira Quiñonez	Luis Fernando Corvajal Dávila
Ana María Bravo Morales	Brenda Elizabeth Barajas Ibarra
Luis Coronel Villegas	Luis Emiliano Molina Arteaga
Karina Willis Montoya	Kenya Hazel Othón Gómez
Raquel Picos Vega	María Cristina Echeverría Sánchez
Dania Sarahí Torres López	Elisa Cascajares Gastelúm
Lupita Luzanilla Borbón	Izahini Ibarra Borquez
María Cons Badilla	Francisco Guadalupe Nava Burceaga
Carmen Dolores Ramos Johnson	Verónica García Bonales
Andrea Guadalupe Guzmán Ibarra	Paola Margarita Mejía Tapia
Carlos Eduardo García Bonales	Sofía Molina Rodríguez
Alejandra Hernández Gutiérrez	



<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=904911443284585&set=a.279124015863334&type=3&theater>

Envía tu consulta a este correo para ser atendido en forma personalizada
sipinnasonora@sonora.gob.mx