



# Guía de apoyo ante la contingencia por el COVID-19

Línea de Confianza 55 1185 7555  
WhatsApp 55 2323 0303



@ConfianzaMx



@ConfianzaMx



/confianzaciudadanamx

[www.confianzaeimpulsociudadano.org.mx](http://www.confianzaeimpulsociudadano.org.mx)

## Introducción

La presencia del coronavirus – COVID 19 en la sociedad invita a las personas a participar de manera activa en la implementación de las medidas sanitarias para evitar la propagación del virus, en este proceso las personas necesitan hacer uso de diferentes recursos, como son los informativos, psicológicos, sociales, que les permita tomar decisiones asertivas para adaptarse a los cambios.

Este proceso no es fácil para todas las personas, es por ello que Confianza e Impulsos Ciudadano A.C. brinda esta guía con información precisa y concreta en relación al *coronavirus* y las acciones que se han dispuesto para el control de la propagación del virus.

Un segundo tema es el impacto emocional por el COVID 19, no todas las personas aceptan de manera inmediata lo que se está viviendo, por lo que identificar en qué posición se encuentra la persona, el ideal es que la persona haya aceptado la urgencia sanitaria, confíe y participe de las medidas de actuación.

Dado que no todas las personas confían, se hace mención de los *Primeros Auxilios Psicológicos*, como medio para que, a través del acompañamiento telefónico, la persona pueda recibir el apoyo para la recuperación emocional y manejar asertivamente las diferentes *reacciones* que esté experimentando ante el COVID 19.

Por último, se comparten algunas *acciones de bienestar* como alternativas para facilitar la adaptación de resguardo voluntario, así como información de los *derechos laborales ante el COVID 19*.

## Conociendo al CORONAVIRUS

COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por un tipo de coronavirus que tuvo sus primeros brotes en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud, los **síntomas** de COVID-19 son:



\*Los síntomas podrían aparecer de **1 a 12 días** después de la exposición al virus.

### Formas de transmisión del virus

El virus se contagia con mayor facilidad cuando una persona infectada presenta síntomas, pero también es posible contagiar aún sin mostrar síntomas.

El contagio de una persona a otra persona sucede cuando:

- A través de las gotas que son expulsadas al toser y estornudar de una persona enferma y que caen sobre objetos y superficies con las que una persona sana tiene contacto, generalmente con las manos.
- Al inhalar las gotas expulsadas al toser o estornudar por una persona con COVID.19. Por eso es importante mantener una **sana distancia** (1 metro entre una persona y otra).

- Al tocar un objeto o superficie contaminada con el virus y luego llevarse las manos sucias a la boca, nariz u ojos.

### Acciones preventivas

- Lava tus manos o usa gel antibacterial.
- Estornuda o tose en el ángulo interior del brazo.
- Si utilizas pañuelo desechable, tíralo en recipientes cerrados y lava tus manos
- No toques tu cara.
- Limpia y desinfecta superficies de uso común.

### Acciones de atención

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud:

- No se recomienda la automedicación.
- Aún no existe medicamento o vacuna contra el COVID-19.

Las instituciones de salud en México han señala que si se presenta fiebre, tos, dificultad para respirar o considera que ha estado expuesto o convivido con una persona que tiene el virus y:

- Eres del interior de la República llama a la unidad de Inteligencia Epidemiológica al número **800 0044 800**.
- Eres o te encuentras en la CDMX, envía un mensaje de texto – SMS sin costo al número **51515** con la palabra **covid19**.

Recibirás un mensaje con información oficial e indicaciones para responder un breve cuestionario, en caso necesario se comunicará un médico con usted.

De acuerdo a los resultados:



La atención también podrá ser solicitada a través de la página [www.test.covid19.cdmx.gob.mx](http://www.test.covid19.cdmx.gob.mx) y vía telefónica en el número **55 5658 1111** de **Locatel** o en el **911** de **emergencias**.

### Acciones implementadas por el Gobierno de México

El día 24 de marzo se declaró la Fase 2 de Coronavirus en México.

Esta fase implica el contagio por transmisión local o comunitaria, es decir, que se identifica que la personas han empezado a adquirir el virus dentro del país.

Las medidas son:

#### Jornada Nacional de Sana Distancia

- Trazar un radio de 1.5 metros para evitar el contagio.
- Suspensión de eventos y reuniones de 100 personas o más.
- Proteger y cuidar a personas mayores.
- Suspensión de clases escolares en todos los niveles educativos.
- Suspensión de actividades laborales que involucren movilización de personas en cualquier a de los sectores públicos, privados y sociales.
- Intensificar medidas de higiene básicas.
- Atención médica en caso de presentar síntomas.
- Quedarse en casa en la medida de lo posible.

### **30 marzo 2020, declaratoria de emergencia sanitaria por causas de fuerza mayor.**

- La emergencia tiene vigencia hasta el 30 de abril.
- Se suspenden las actividades no esenciales.  
\*Las esenciales son las que son necesarias para atender la emergencia, en materia médica, y las involucradas en materia de seguridad pública.
- No realizar reuniones o congregaciones de más de 50 personas.
- Mantener las medidas de Sana Distancia vigentes y emitidas por la SSA.
- Se exhorta a la población a no participar en actividades esenciales, a mantener el resguardo voluntario permaneciendo en su domicilio.
- La medida de resguardo se aplica de manera estricta a toda persona mayor de 60 años, mujeres embarazadas, así como personas con hipertensión, diabéticos, problemas respiratorios, cardiacos, etc.
- Una vez terminada la suspensión de las actividades no esenciales, la Secretaría de Salud, (SSA), y la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, (STPS), emitirán lineamientos para el regreso escalonado de actividades.
- Se suspenden censos y encuestas que requieran entrevistas de manera presencial cara a cara.
- Las medidas deben aplicarse con estricto respeto a los DDHH.

### **Cuidados ante un caso sospechoso o confirmado de COVID-19**

Las personas sospechosas o confirmadas:

- Permanecer en una habitación aislada.
- Al estornudar o toser hacerlo con el ángulo interno del codo.
- Las madres lactantes deben lavarse las manos y usar cubrebocas al estar en contacto con la o el bebé.

Los familiares de personas sospechosos o confirmados:

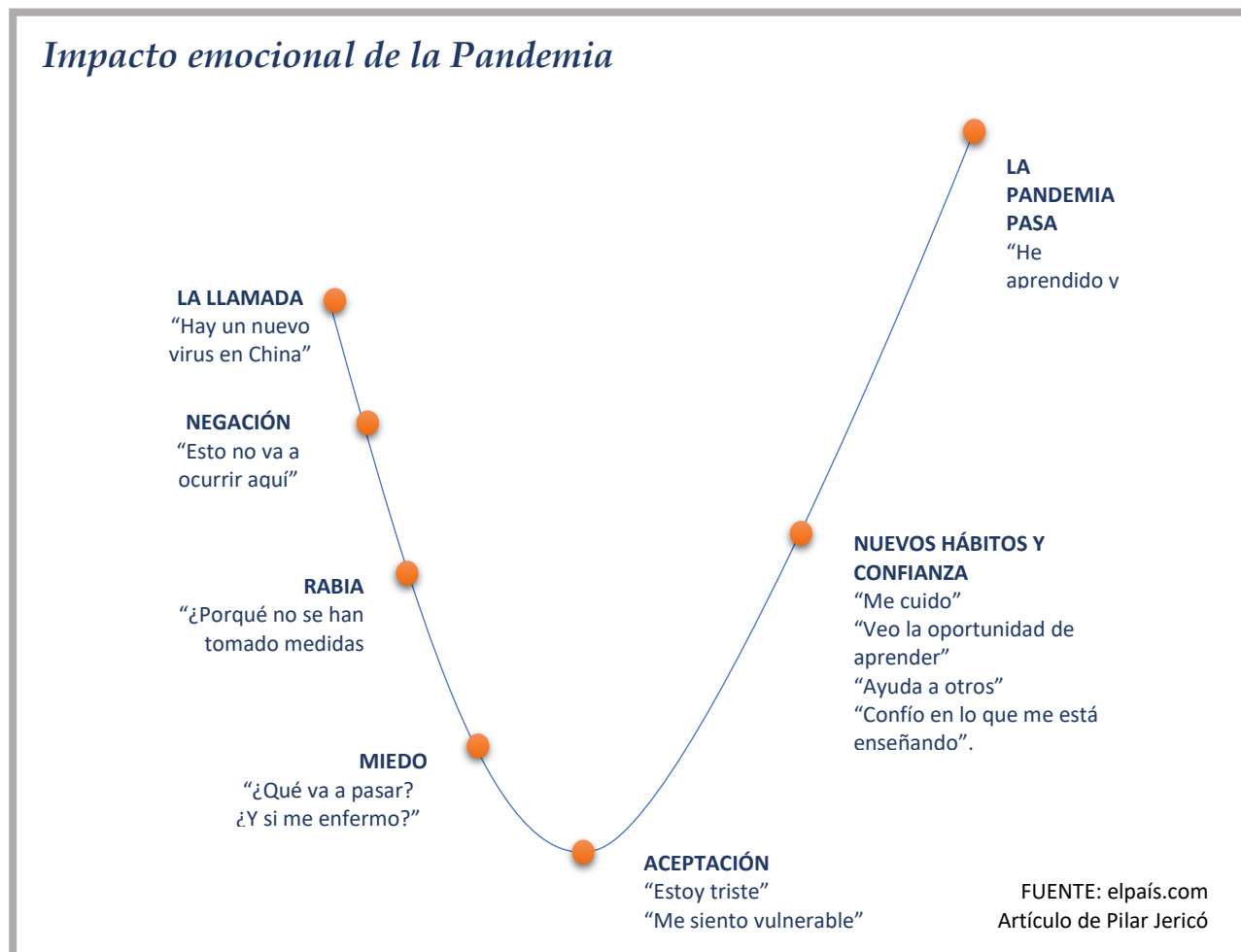
- Evitar contacto con las secreciones nasales, saliva, orina o heces.
- No compartir objetos de uso personal como cepillo de dientes, vaso, plato, cubiertos y toallas.
- Limpiar diariamente las superficies de la habitación de las personas contagiadas.
- Vigilar la aparición de síntomas como fiebre, tos, malestar general o dificultad para respirar.
- En caso de sospecha de contagio deberán enviar un mensaje al 51515 en CDMX.

## Impacto emocional por el CORONAVIRUS-COVID 19

La forma en cómo va afectando el CORONAVIRUS – COVID19 es diferente en cada persona, depende de las condiciones en las que se encuentre y de las herramientas con las que cuente, es importante el reconocimiento de lo que puede generar no solo el sentirse vulnerable en contraer el virus, también es significativo el impacto por las medidas del aislamiento, distanciamiento físico o sana distancia.

En el siguiente esquema se representa el impacto emocional que se va teniendo en el proceso de aceptación y de aprender a vivir con la contingencia, no necesariamente todas las personas viven cada momento, ni de la misma forma.

Hay personas que pueden vivir una crisis emocional antes de construir nuevos hábitos y tener confianza para seguir las medidas de autocuidado, lo que hace necesario el brindar los primeros auxilios psicológicos.



## Primeros Auxilios Psicológicos - PAP

De acuerdo a Slaikeu, K. (1996) la **crisis** es un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para manejar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo”.

En este sentido, las personas pueden empezar a mostrar **ansiedad, angustia, desesperación, miedo, aburrimiento, incertidumbre, frustración, enojo y hasta pánico**. La persona necesita realizar acciones que le ayuden a la recuperación de una tranquilidad emocional para poder adaptarse a las condiciones y medidas de prevención y protección ante el COVID-19.

Los PAP tienen por **objetivos**:

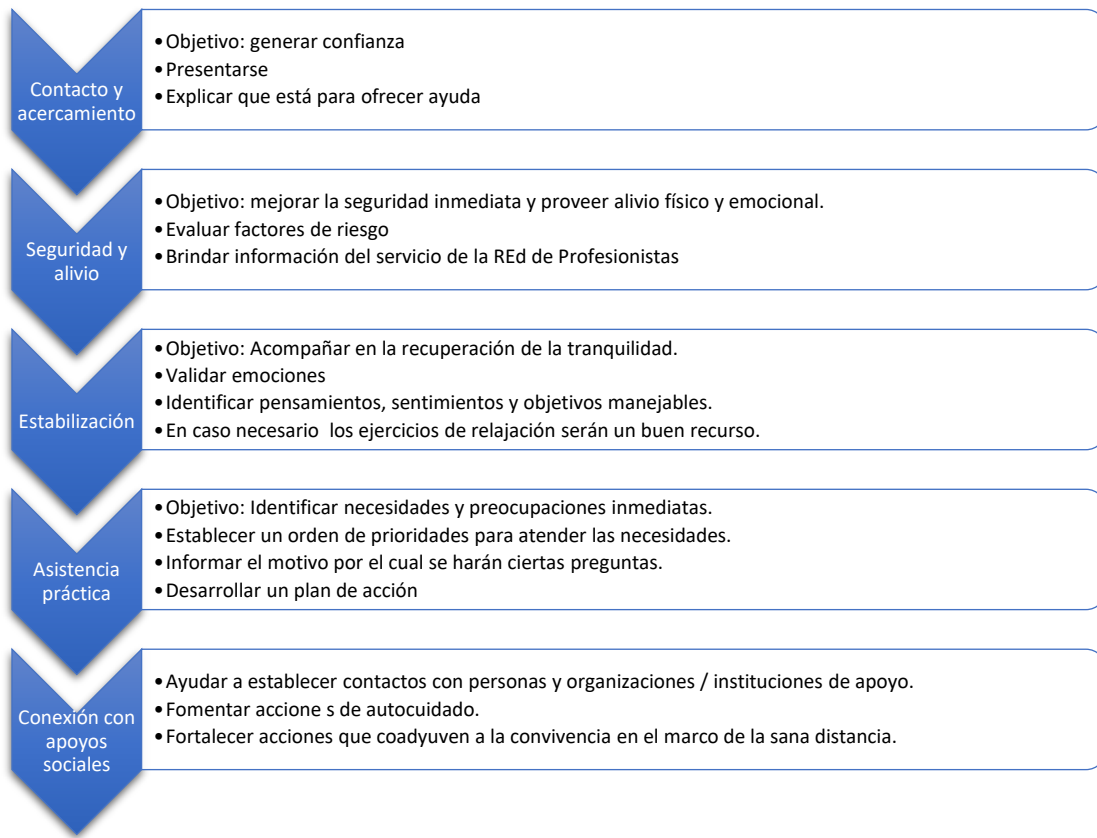
- Establecer una **conexión humana y compasiva**.
- Mejorar la **seguridad inmediata y continua**.
- **Calmar y orientar** a las personas cuando estén abrumadas.
- Ayudar a **decir sus necesidades y preocupaciones** inmediatas y **recopilar información** pertinente.
- **Ofrecer asistencia e información práctica** para enfrentar las necesidades.
- Poner en **contacto** a las personas **con redes de apoyo social**.
- Apoyar en el **manejo adaptativo de la situación** reconocer los **esfuerzos y fortalezas** para afrontar la adversidad, **empoderar y tomar un rol activo** en la recuperación.
- Proveer **información para ayudar a afrontar** efectivamente el impacto psicológico de la crisis.



Para poner en práctica los PAP es importante implementar:



## Pasos para brindar PAP



En ocasiones se requiere establecer contacto con una persona capacitada en PAP para que facilite la recuperación emocional, y acompañe a la persona en la identificación de alternativas. En otros casos, las personas recuerdan eventos similares y las herramientas que en ese momento les funcionaron y que en esta ocasión pueden ser útiles nuevamente.

En caso de necesitar el apoyo de un especialista comuníquese con nosotros, a través de la **Línea de Confianza 55 1185 7555** o de **Whats App 55 2323 0303**.

## Reacciones ante la contingencia por el CORONAVIRUS – COVID19

La persona puede presentar uno o varias de las reacciones, por ejemplo, alguna de las reacciones físicas podrá ir acompañada de una cognitiva y /o emocional: cambio de horarios de descanso + sueños relacionados al COVID-19 recurrentes + pensamientos irracionales relacionados al COVID-19 + miedo a ser contagiado.

### Físicas:

- Cambio en apetito
- Modificación de horarios de descanso
- Fatiga, cansancio
- Hiperventilación
- Empeoramiento en condiciones crónicas: diabetes, hipertensión, etc.

### Cognitivas:

- Confusión
- Sueños y pesadillas recurrentes
- Preocupación por lo que implique la contingencia
- Pensamientos fuera de control o catastróficos
- Problemas para concentrarse o recordar
- Preocupación por detalles insignificantes
- Pasividad

### Emocionales:

- Tristeza, depresión
- Enojo, resentimiento, irritabilidad
- Miedo, hostilidad, ansiedad
- Desesperación, desesperanza
- Cambios impredecibles de humor
- Problemas para dormir
- Impulsividad
- Distanciamiento emocional
- Hipervigilancia
- Conflictos sin resolver
- Dependencia

Lo anterior se puede ver expresado de la siguiente manera:

- “No puedo dejar de pensar en la enfermedad”
- “Tengo hijos y a mis padres mayores, me preocupa contraer el virus”
- “Me la paso viendo las noticias, me preocupa y tengo miedo”
- “Se me dificulta concentrarme, no puedo ni tejer, y eso que me gusta mucho”.
- “Empecé a destornudar, me la paso tomándome la temperatura y ya no puedo ni dormir”.
- “Mi papá y mis hijos me dicen que era mejor que estuviera en el trabajo y no les este fastidiando con las medidas preventivas, dicen que exagero”.
- “Me pone muy mal pensar en lo que está sucediendo, hasta me cuesta trabajo respirar”
- “Siento que debo salir corriendo a comprar alimentos, medicamentos, agua, que tal si todo se acaba”.

En la aplicación de los PAP hay que identificar la emoción o emociones que la persona tiene, así como los pensamientos que le acompañan, para facilitar la definición de acciones que coadyuvan a su bienestar.

Algunas personas requieren del acompañamiento a través de los PAP para identificar las acciones de bienestar, otras personas solo necesitan recordarlas e implementarlas.

## Acciones de bienestar

### Para reacciones emocionales:

- Identificar que hay una emoción que perturba. En ocasiones se expresa “no estoy bien”, o “estoy bien” pero el lenguaje corporal dice lo contrario, se le observa enojado, fastidiado, tal vez sube su tono de voz fácilmente, y llega a ser hasta agresivo.
- Reacción corporal: Invitar a la persona a observar su lenguaje corporal, por ejemplo, habrá personas que sientan un hueco en el estómago cada vez que escuchan noticias del CORONAVIRUS, otras tienen movimientos repetitivos o tics, es decir el pie no lo dejan de mover o el párpado brinca constantemente.
- Nombrar la emoción. Invitar a escuchar, conocer y comprender la emoción para poderla nombrar, puede ser miedo, enojo, tristeza, irritabilidad, tensión, etc.
- Contexto de la emoción. ¿En qué situación me encuentro?
  - Me han diagnosticado coronavirus
  - Vivo con alguien que ha sido diagnosticado
  - No tengo el COVID-19
- Acciones de apoyo:
  - **Ejercicio de respiración diafragmática lenta.**

Estar consciente de la forma y ritmo con el que se respira ayuda a tener un manejo de las emociones. La respiración diafragmática lenta ayuda a disminuir las sensaciones provocadas por la hiperventilación, por ende, facilita el manejo de la ansiedad, temor, angustia.

Ayudan a disminuir la ansiedad, relajar los músculos, así como a mejorar la atención y concentración.

    1. En un lugar tranquilo y callado, buscar un asiento cómodo o un lugar en donde se pueda acostar.
    2. Coloca una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para estar seguro de que llevas el aire a la parte de debajo de los pulmones, sin mover el pecho.

3. Al tomar el aire, lentamente, lo llevas hacia abajo, hinchando un poco estómago sin mover el pecho.
4. Retienes un momento el aire en esa posición.
5. Suelta el aire, lentamente, hundiendo un poco el estómago, sin mover el pecho.
6. Procura mantenerte relajado y relajarte un poco más al soltar el aire.

Para hacerla más lenta:

7. Tomar aire, tal como se indica en el punto anterior, lentamente y contando de 1 a 5.
8. Retenerlo, contando de 1 a 3.
9. Soltarlo lentamente, mientras cuenta de 1 a 5.

Puedes practicarlo varias veces al día, podrías iniciar con 2 sesiones al día de 10 minutos.

➤ **Relajación muscular progresiva.** Consiste en tensar durante algunos segundos y relajar de manera alternada diferentes grupos musculares, se sugiere iniciar por los pies e ir ascendiendo por con las demás partes del cuerpo.

1. En un lugar tranquilo y callado, buscar un asiento cómodo.
2. Toma asiento, de tal forma que su cuerpo este derecho y relajado, respira con normalidad, cierre los ojos y extienda sus brazos sin forzarlos.
3. Ahora Extienda las piernas y pies, son forzarlos, inhala por nariz y aprieta los glúteos, los músculos de la cara, los puños. Manténgase así por 5 segundos.
4. Exhala por boca, afloja lentamente los músculos, inhale y exhale por la nariz, repita el ciclo 4 veces, disminuyendo de forma gradual la fuerza en cada ciclo. Es decir, 1er ciclo al 100%, 2do ciclo al 75%, 3er ciclo al 50% y el último ciclo al 25%.

➤ **Actividades placenteras.** Identificar actividades no sean de riesgo y sean de su agrado y para las cuales no tenga ningún inconveniente para efectuarlas. Pueden ser actividades:

- Artísticas: pintar una escultura, colorear, tocar un instrumento musical.
- Juegos de mesa: armar rompecabezas, sopas de letras, crucigramas.
-

- Videojuegos, leer, escuchar música, realizar alguna rutina de ejercicios, hacer algún platillo...

- **Evite hablar** permanentemente del coronavirus.
- Utilice los **medios tecnológicos**, como es la videollamada, para estar en contacto con sus familiares y amigos, con quienes podría platicar, cantar, jugar.

Para reacciones cognitivas:

- Identifique el pensamiento que aparece de manera automática y que perturban el bienestar de su persona.
- Evalúe la validez y la utilidad del pensamiento.
- Realicé una lista de las consecuencias positivas y negativas que le deja el pensamiento, evalúe para tomar decisiones.
- Construya una frase que le ayude a su bienestar.
- Cada vez que identifique que podría aparecer el pensamiento perturbador, realice un ejercicio de respiración profunda y repita la frase que le ayuda a generar bienestar.
- Acciones de apoyo
  - Designe **un solo momento** para estar informado acerca del COVID-19, de preferencia que sea de fuentes de salud o sanitarias oficiales.

Algunas fuentes pueden ser:

- <https://coronavirus.gob.mx/covid-19/>
- <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Informe de la Secretaría de Salud a nivel nacional o local.

- Solo difunda **información verídica**.

- Brinda un **mensaje de calma** al informar a las personas mayores, niñas, niños y adolescentes de manera real, concreta y sencilla lo relacionado al COVID-19 y medidas preventivas.
- Recuerde **otras experiencias** en las que se haya sentido de manera similar e identifique las formas que le permitieron **resolverlo de manera positiva**.
- Realice una **lista de insumos** en cantidades reales que le permitan hacer la compra de lo necesario para atender la contingencia.

#### Para reacciones físicas

- Construya junto con su familia una **rutina de bienestar**, en donde se incluyan los horarios para:
  - Despertar y levantarse
  - Higiene personal
  - Desayuno, comida y cena
  - Tareas escolares
  - Tareas laborales
  - Quehaceres del hogar
  - Actividades recreativas y/o deportivas, al menos 1 actividad por 30 minutos.
  - Tiempo personal
- Junto con su familia, incluyendo a niñas, niños, adolescentes y personas mayores, construye un **acuerdo de convivencia**, a través de principios o acciones que les gustaría que guíen la forma como quieren convivir mientras están en resguardo.  
Por ejemplo: Llamarnos por nuestro nombre, Respetar los horarios asignados a las actividades, Participar en la actividad deportiva, ...



- Apóyese en **internet** para realizar **diferentes actividades**, como son: consultar tutoriales para aprender hacer alguna nueva actividad, visitar museos de manera virtual, disfrutar de karaoke, descargar libros, cuentos, dibujos para colorear, etc.

Algunas páginas son:

- <https://artsandculture.google.com/>
  - <https://www.youtube.com/>
  - <https://www.recorridosvirtuales.com/work/museos/>
  - <http://contigoenladistancia.cultura.gob.mx/>
- 
- En caso de **convivir** con niñas, niños, adolescentes y/o personas mayores dedicar un tiempo para realizar actividades, independientemente de las escolares, con ellos.
- 
- **Higiene del sueño:**
    - Mantener los horarios regulares para descansar.
    - Evitar la ingesta de cafeína, alcohol, nicotina.
    - Cenar ligero.
    - No hacer siestas.

## Derechos laborales ante el COVID-19

**De acuerdo con el Decreto emitido el día 30 de marzo en donde el Consejo de Salubridad General establece la suspensión de labores producto de la declaratoria de emergencia sanitaria por causa de fuerza mayor, derivado del COVID\_19. ¿Cómo debe realizarse el pago del salario?**

La Ley Federal del Trabajo establece que, para el caso de suspensión de labores o trabajos, que declare la autoridad sanitaria competente, en los casos de contingencia sanitaria el patrón no requerirá aprobación o autorización del Tribunal y estará obligado a pagar a sus trabajadores una indemnización equivalente a un día de salario mínimo general vigente, por cada día que dure la suspensión, sin que pueda exceder de un mes. (art. 429 fracción IV)

El patrón estará obligado a reponerlos en los puestos que ocupaban con anterioridad, y los trabajadores estarán obligados a reanudar sus labores tan pronto concluya la contingencia atendiendo las medidas sanitarias que establezca la autoridad.

**En caso de que mi centro de trabajo sea catalogado como esencial ¿qué derechos tengo como trabajador?**

El patrón debe cumplir con las disposiciones que en caso de emergencia sanitaria fije la autoridad competente, así como proporcionar a sus trabajadores los elementos que señale dicha autoridad, para prevenir enfermedades en caso de declaratoria de contingencia sanitaria.

No podrá utilizarse el trabajo de mujeres en periodos de gestación o de lactancia. Las trabajadoras que se encuentren en este supuesto no sufrirán perjuicio en su salario, prestaciones y derechos.

**En caso de separación de mi centro de trabajo en donde dan por terminada mi relación laboral con la empresa ¿cuánto tiempo tengo para demandar?**

Las acciones de los trabajadores que sean separados de su trabajo prescriben en dos meses (art 518 de la LFT). La prescripción corre a partir del día siguiente a la fecha del despido. Considerando que las Juntas de Conciliación tienen suspendidas las audiencias, dicho plazo comenzará a transcurrir a partir del 30 de abril.

**En caso de requerir mayor información y apoyo legal si tu centro de trabajo es de competencia local (construcción, servicios, cafeterías, restaurantes, centros comerciales, etc.) debes acudir a las Procuradurías locales.**

En caso de la CDMX, debes comunicarte a la Procuraduría de la defensa del Trabajo de la CDMX teléfonos o vía WhatsApp: 5546059232 o al 5546068313, 5546122694 y 5546068371

Correo: [procuraduriatrabajocdmx@gmail.com](mailto:procuraduriatrabajocdmx@gmail.com)

Estado de México al 722 2760 en Toluca, 57708418 en Ecatepec, 58688845 en Cuautitlán o a través de la página [http://strabajo.edomex.gob.mx/procuraduria\\_defensa](http://strabajo.edomex.gob.mx/procuraduria_defensa).

En caso de que el centro de trabajo sea de competencia federal, debes llamar a los teléfonos 800 717 2942 y 800 911 7877, en donde te indicarán la oficina de la PROFEDET a la que debes acudir.

## Referencias

- Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, Primeros Auxilios Psicológicos, [http://files.unicef.org/paraguay/spanish/Primeros\\_auxilios\\_sicologicos\\_IFRC.pdf](http://files.unicef.org/paraguay/spanish/Primeros_auxilios_sicologicos_IFRC.pdf)
- Gobierno de México, ¿Qué es el CORONAVIRUS? <https://coronavirus.gob.mx/covid-19/>
- Lloret, C. (2020). Guía Psicológica: Afrontamiento psicológico del diagnóstico de CORONAVIRUS (COVID-19). Edición en español. <http://www.proyctohombreve.org/guia-%D1%B1-afrontamiento-psicologico-del-diagnostico-de-coronavirus-covid-19/>
- López, M. en C.; Silvana, V. y Rojas, V.A. 2016. Primeros Auxilios Psicológicos. Coordinación Nacional de Protección Civil, México.
- Slaikeu, K. 1996. Intervención en crisis. Manual Moderno.
- Ley Federal del Trabajo [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/125\\_020719.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/125_020719.pdf)



55-1185-7555

Lunes a Viernes de 9:00 a 18:00 hrs.



WhatsApp 55 2323 0303