



#Quédate EnCasa

**SUGERENCIAS DE
ACTIVIDADES**
PARA REALIZAR DURANTE LA
CONTINGENCIA SANITARIA

inai 



www.inai.org.mx



ÍNDICE

ÍNDICE	3
CAPÍTULO 1. SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES PARA REALIZAR DURANTE LA CONTINGENCIA	4
Recomendaciones para niñas y niños	6
Recomendaciones culturales	10
Recomendaciones de lecturas	11
Sugerencias de actividades físicas para hacerlas en casa	13
Recomendaciones de capacitación en línea	14
¿Qué tal un poco de música?	15
Disfruta del teatro en casa	15
Visita los museos virtuales de México y el mundo, sin salir de casa	16
Museos de México	16
Museos del mundo	17
Algunas recomendaciones de salud... Cuerpo y mente sanos	19

Nunca nos olvidemos de los derechos humanos y la no violencia contra las mujeres	20
Protocolo de atención para mujeres víctimas de violencia	20
CAPÍTULO 2. DECÁLOGO CONTRA LA VIOLENCIA FAMILIAR	23
CAPÍTULO 3. SALUD MENTAL INDIVIDUAL Y FAMILIAR DURANTE EL AISLAMIENTO POR COVID-19	26
El estrés durante un brote de enfermedad	28
Cosas que puedes hacer para superar el estrés y la ansiedad	29
Estrés en niñas, niños y adolescentes	30
Cómo apoyar a niñas, niños y adolescentes en situaciones de estrés	31
Sugerencias del Dr. Raúl Loera Risueño del INAI, sobre COVID-19	32
Recomendaciones del psicólogo Arturo Rodríguez Gómez del INAI, sobre COVID-19	36
Contactos de atención psicológica	40
CAPÍTULO 4. ALGUNAS RECOMENDACIONES DE TECNOLOGÍA	41
Telegram y Team	42
Recomendaciones para la realización de videoconferencias	43





#QuédateEnCasa

**SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES
PARA REALIZAR DURANTE
LA CONTINGENCIA
SANITARIA**





Durante estos días de contingencia sanitaria, pasaremos más tiempo en casa. La recomendación es salir lo menos posible, así que aquí te compartimos algunos consejos para que inviertas tu tiempo de la mejor manera, todas las actividades son gratuitas y por internet para enfrentar el #COVID19.

Recuerda cuidar tus datos personales y si puedes #QuédateEnCasa

<https://micrositios.inai.org.mx/covid-19/>





RECOMENDACIONES PARA NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES

INAI - CONCURSO NACIONAL DE HISTORIETA INFANTIL

Expresando los valores de la transparencia.

<http://concurso.inai.org.mx/historieta/>

INAI - CONCURSO NACIONAL DE CUENTO JUVENIL 2020

Es un concurso del INAI que busca estimular la creatividad y la expresión literaria entre jóvenes estudiantes como tú, para promover el uso responsable de la información personal en las redes sociales.

<http://concurso.inai.org.mx/cuento/>

INAI - CONCURSO NACIONAL DE SPOT DE RADIO 2020

Los interesados en el Concurso Nacional de Spot de Radio 2020 deberán tener 18 años o más y enfocar su trabajo en materia de Transparencia, Acceso a la Información y Protección de Datos Personales.

<http://concurso.inai.org.mx/spot/>

SÉSAMO - MONSTRUOS EN RED

¡Niñas, niños, mamás, papás y quienes están al cuidado de menores! Los invitamos a aprender a navegar seguros en Internet, en compañía de los Monstruos en Red.

<https://bit.ly/3dSDu7d>

HABLANDO SOBRE EL COVID-19 CON LOS NIÑOS Y NIÑAS MÁS PEQUEÑOS

Guía para hablar sobre el Coronavirus de manera sencilla, clara y tranquilizadora.

<https://www.unicef.org/mexico/informes/hablando-sobre-el-covid-19-con-los-niños-y-niñas-más-pequeños>





RECOMENDACIONES PARA NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES

UNESCO

Aprende qué es la UNESCO y qué hace a favor de la infancia, todo ello a través de juegos, dibujos animados y otros

<http://www.unesco.org/new/es/culture/themes/underwater-cultural-heritage/education/kids-page/>

UNESCO

Conoce más sobre primera infancia, experiencias de otros países y la importancia de la educación a temprana edad.

https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000191574_spa

UNICEF

Conoce los 10 derechos fundamentales de los niños, por Quino

<https://www.unicef.org/lac/historias/10-derechos-fundamentales-de-los-niños-por-quino>

CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO: VERSIÓN PARA NIÑOS

Lee y descarga el texto adaptado para niñas, niños y adolescentes.

<https://www.unicef.org/es/convenccion-derechos-nino/convenccion-version-ninos>

CONGRESO PARA NIÑOS

Sugerencia para que te diviertas y conozcas los derechos de los niños, checa el Canal del Congreso- Congreso para niños

<https://bit.ly/2weU9kl>

CANAL DEL CONGRESO-CONGRESO PARA NIÑOS

Pon a prueba tu memoria checa el Canal del Congreso- Congreso para niños

<https://bit.ly/3aGcZjs>





RECOMENDACIONES PARA NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES

ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS

Aquí puedes conocer, a través de videos, algunos fundamentos básicos del Triatlón y diversas actividades para activar a los niños físicamente mientras estén en casa.

<https://www.youtube.com/channel/UCH99w4ouNOxPBlxSpBeaXNg/videos>

DERECHOS HUMANOS PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

En esta sección, con la CNDH podrás aprender sobre derechos humanos de niñas, niños y adolescentes a través de videos, materiales y juegos.

<https://www.cndh.org.mx/ni%C3%B1as-ni%C3%B1os/derechos-humanos-de-ninas-y-ninos>

SECCIÓN PARA NIÑAS Y NIÑOS SOBRE EL COVID 19

La Secretaría de Salud tiene esta sección especialmente para niños y niñas para enseñarte sobre cosas importantes como lavarte las manos, nuevas formas de decirnos hola y la importancia de permanecer en casa.

<https://www.gob.mx/salud/documentos/seccion-para-ninas-y-ninos>

INEGI. CUÉNTAME DE MÉXICO

En esta sección de niños creada por el INEGI puedes encontrar divertidas actividades como rompecabezas, juegos de memoria, mapas temáticos, y muchísimos datos de interés sobre nuestro país.

<http://www.cuentame.inegi.org.mx/>

SERVICIO METEOROLÓGICO NACIONAL

Consulta la sección infantil del Sistema Meteorológico Nacional para resolver todas tus dudas sobre el clima y cómo afecta tu día a día.

<https://smn.conagua.gob.mx/es/infantil>

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Alumnos de preescolar, primaria y secundaria podrán encontrar diversas actividades que pueden realizar en compañía de los adultos.

<http://aprendizajeencasa.sep.gob.mx/>





RECOMENDACIONES PARA NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES

UN CUENTO AL DÍA

Un cuento al día, permite incentivar la lectura en los niños desde los cero a seis años a través de que los padres lean dichos cuentos o que los menores puedan hacer su propia lectura.

<https://www.cultura.gob.cl/wp-content/uploads/2014/01/un-cuento-al-dia-antologia.pdf>

SENADO PARA NIÑAS Y NIÑOS

Esta página del Senado de la República muestra de manera divertida el trabajo de los legisladores para formar las leyes que dan vida a nuestro país.

https://www.senado.gob.mx/64/politica_ninos/politica_ninos

PODER JUDICIAL DE LA FEDERACIÓN

El Poder Judicial de la Federación al alcance de los niños.

https://www.scjn.gob.mx/sites/default/files/material_didactico/2016-11/EL%20PJF%20AL%20ALCANCE_0.pdf





RECOMENDACIONES CULTURALES

CONTIGO EN LA DISTANCIA, CULTURA DESDE CASA SECRETARÍA DE CULTURA

En este espacio de libre acceso encontrarás películas, libros, conciertos, conferencias, documentales y mucho más. ¡Disfrútalo!

<https://contigoenladistancia.cultura.gob.mx/>

IMCINE

Deja volar tu imaginación, aprende y comparte cine.

<https://bit.ly/2JBshdq>

SECRETARÍA DE CULTURA DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Sigue las recomendaciones literarias y revive algunos de los festivales en la Ciudad de México.

<http://www.capitalculturalennuestracasa.cdmx.gob.mx/>

UNAM

Checa aquí <https://bit.ly/2V3008i> la Cartelera de actividades a distancia de la UNAM y si puedes #QuédateEnCasa cortesía @CulturaUNAM

TRIBUNAL ELECTORAL DEL PODER JUDICIAL DE LA FEDERACIÓN

7° Concurso nacional de ensayo en materia de justicia electoral, justicia abierta, transparencia, acceso a la información, protección de datos personales y archivos 2020.

<https://www.te.gob.mx/transparencia/front/inside/listFiles/17>





RECOMENDACIONES DE LECTURA

INAI

En nuestro micrositio de publicaciones, te ofrecemos distintos materiales bibliográficos tales como: Cuadernos de Transparencia; Cuadernos Metodológicos; Coediciones; Memorias de Eventos; Informes y Normativas, los cuales puedes consultar en línea o descargar para acercarte más a los derechos que tutela el INAI.

<http://inicio.inai.org.mx/SitePages/Publicaciones.aspx>

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS - COLECCIÓN BIBLIOTECA INFANTIL

La Dirección General de Bibliotecas pone a disposición de los usuarios la Biblioteca en línea, donde se puede acceder a obras de autores de la literatura universal.

https://dgb.cultura.gob.mx/infantil_DGB01.php

ILCE

La Biblioteca Digital del ILCE es un portal que ofrece obras y colecciones de libros de literatura, arte, geografía, historia, divulgación científica, educación ambiental, y pedagogía, para su libre acceso en internet.

<http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/index.php/que-es-biblioteca>

SUPREMA CORTE DE JUSTICIA DE LA NACIÓN

La Biblioteca Digital de la Suprema Corte de Justicia de la Nación es el conjunto de libros en formato electrónico, que es posible consultar a texto completo desde la Internet.

<https://www.scjn.gob.mx/biblioteca-digital-y-sistema-bibliotecario/biblioteca-digital>

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Lectura gratuita aquí <https://bit.ly/39HaMmy> cortesía del@FCEMexico





RECOMENDACIONES DE LECTURA

BIBLIOTECA DE PUBLICACIONES OFICIALES DEL GOBIERNO DE MÉXICO

Conoce las obras realizadas por las diversas dependencias y entidades de la Administración Pública Federal (APF) mediante una biblioteca digital.

<https://www.gob.mx/publicaciones>

BIBLIOTECA DIGITAL MUNDIAL EN COLABORACIÓN CON LA UNESCO

Aquí encontrarás materiales fundamentales de culturas de todo el mundo.

<https://www.wdl.org/es/>

PUBLICACIONES – EL COLEGIO DE MÉXICO

Entra al mundo de la historia, las leyendas y diversos libros sobre las relaciones internacionales de México con el mundo.

<https://bit.ly/2R6Lbxa>

BIBLIOTECA DIGITAL UNAM

Acércate a publicaciones sobre Ciencias Físico-Matemáticas e Ingenierías, Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud, Ciencias Sociales, Humanidades y Artes, en un mismo lugar.

<https://bidi.unam.mx/>

TRIBUNAL ELECTORAL DEL PODER JUDICIAL DE LA FEDERACIÓN

La Editorial del Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación te ofrece distintas opciones de lectura sobre temas electorales, de libertad de expresión y otros.

<https://www.te.gob.mx/editorial/>





SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA HACER EN CASA

DANZA UNAM

Hoy más que nunca, #QuédateEnCasa y practica Yoga, cortesía de Danza UNAM a través de Facebook.

<https://m.facebook.com/UNAMDanza/>

IMSS

Ponte en forma, con la activación física para adultos mayores cortesía de @Tu_IMSS

<https://bit.ly/2VbhgVR>

INDEPORTE CDMX

Ponte pila en casa y ejercítate desde tu hogar con ejercicios que todos pueden realizar.

<https://indeporte.cdmx.gob.mx/>





RECOMENDACIONES DE CAPACITACIÓN EN LÍNEA

CEVINAI - CENTRO VIRTUAL DE CAPACITACIÓN DEL INAI

El CEVINAI es un espacio virtual habilitado por el INAI para que las personas conozcan sobre el ejercicio de los derechos de Acceso a la Información y de Protección de Datos Personales.

<http://cevifaiprivada.ifai.org.mx/swf/cevinai2/cevinai/campus.php>

COURSERA

Te compartimos una plataforma que ofrece diversos cursos gratuitos <https://es.coursera.org/> si puedes por favor #QuédateEnCasa

CURSO DE INGLÉS-UNAM

#QuédateEnCasa y desarrolla tus habilidades en otros idiomas. Curso de inglés-UNAM

<https://bit.ly/3aDcCWU>

UNIVERSIDAD HARVARD - CURSOS GRATUITOS

Ingresa y aprende desde animación a negocios, arte y ciencias sociales, hay opciones para todas las edades.

<https://online-learning.harvard.edu/catalog/free>

AULAFACIL.COM - CURSOS ONLINE GRATIS

Invierte tu tiempo aprendiendo un nuevo idioma. En esta opción, encontrarás también cursos de diferentes temáticas.

<https://www.aulafacil.com/>

ESCUELA JUDICIAL ELECTORAL DEL TRIBUNAL ELECTORAL DEL PODER JUDICIAL DE LA FEDERACIÓN

Aquí encontrarás distintas opciones de cursos y diplomados, entre otros.

<https://www.te.gob.mx/eje/academicOffer/index>





¿QUÉ TAL UN POCO DE MÚSICA?

METALLICA

A través de su cuenta de Facebook, Metallica transmitirá cada lunes un concierto completo con motivo del Covid-19.

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

INBAL

Acércate a la música clásica, escucha piezas de violín y piano y al Quinteto de alientos de Bellas Artes.

<http://www.musicayopera.bellasartes.gob.mx/videos.html>

MUSEO EXPERIMENTAL EL ECO

¿Conoces la play list de El Museo Experimental El Eco?, aquí te la compartimos <https://bit.ly/2X3EqQh> escucha y por favor si puedes #QuédateEnCasa

THE METROPOLITAN OPERA

Conoce a una de las más importantes compañías de teatro de ópera en el mundo.

<https://www.metopera.org/>

15

KARAOKE DESDE TU CASA – SECRETARÍA DE CULTURA CDMX

Saca tus dotes artísticos, ponle sentimiento y participa en el Karaoke desde tu casa.

<https://cultura.cdmx.gob.mx/>



DISFRUTA DEL TEATRO EN CASA

TEATRO

La directora de la obra de teatro “Olvidando recordar”, Sandra Rosales, comparte cómo crear personajes con sombras, como los que aparecen en su obra de teatro.

<https://youtu.be/Vcf04LB7Clk>





VISITA LOS MUSEOS DE MÉXICO Y EL MUNDO, SIN SALIR DE CASA



MUSEOS DE MÉXICO

ANTIGUO COLEGIO DE SAN ILDEFONSO

http://sanildefonso.org.mx/museo-digital/index.php?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx

CASTILLO DE CHAPULTEPEC

https://www.inah.gob.mx/boletines/622-paseo-virtual-castillo?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx

EX TERESA ARTE ACTUAL

https://www.inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/ex-teresa-arte-actual/?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx

MUNAL. MUSEO NACIONAL DE ARTE

<https://artsandculture.google.com/partner/museo-nacional-de-arte>

MUSEO CASA ESTUDIO DIEGO RIVERA - FRIDA KAHLO

https://www.inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/casa-estudio-diego-rivera-frida-kaхло/?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx

MUSEO DE ARTE MODERNO

<https://www.inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/museo-de-arte-moderno/>

MUSEO DE HISTORIA NATURAL

https://museohn.unmsm.edu.pe/360.html?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx

MUSEO DE MEMORIA Y TOLERANCIA

<https://artsandculture.google.com/partner/museo-de-la-memoria-y-tolerancia>

MUSEO DEL ESTANQUILLO

<https://artsandculture.google.com/partner/museo-del-estanquillo>





VISITA LOS MUSEOS DE MÉXICO Y EL MUNDO, SIN SALIR DE CASA

MUSEO DEL PALACIO DE BELLAS ARTES

<https://www.inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/museo-palacio-bellas-artes/>

MUSEO DEL TEMPLO MAYOR

<https://www.inah.gob.mx/paseos/templomayor/>

MUSEO DOLORES OLMEDO

<https://artsandculture.google.com/partner/museo-dolores-olmedo>

MUSEO NACIONAL DE SAN CARLOS

https://www.inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/museo-nacional-san-carlos/?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx

MUSEO SOUMAYA

http://spinarplus.com/portfolio-view/museo-soumaya/?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx

MUSEO TAMAYO

https://www.inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/museo-tamayo/?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx

SALA DE ARTE PÚBLICO PROYECTO SIQUEIROS

https://inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/sala-arte-publico-siqueiros/?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx



MUSEOS DEL MUNDO

BRITISH MUSEUM. LONDRES

<https://britishmuseum.withgoogle.com/>





VISITA LOS MUSEOS DE MÉXICO Y EL MUNDO, SIN SALIR DE CASA

GALERÍA UFFIZI. FLORENCIA. ITALIA

<https://www.virtualuffizi.com/es/visita-virtual.html>

MUSEO DE ARTE MODERNO DE NUEVA YORK (MOMA), NUEVA YORK. PARA NIÑOS

<https://www.moma.org/interactives/destination/>

MUSEO DEL LOUVRE. FRANCIA

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>

MUSEO DEL PRADO. ESPAÑA

<https://www.museodelprado.es/coleccion>

MUSEO D'ORSAY. FRANCIA

<https://artsandculture.google.com/partner/musee-dorsay-paris?hl=en>

MUSEO HERMITAGE. RUSIA

https://www.heritagemuseum.org/wps/portal/hermitage/!ut/p/z1/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfljo8zi_R0dzQyNnQ28_D29zQ0c_UNMPfz9w5yNnE30wwkpiAJKG-AAjgZA_VGEIBTkRhikOyoqAgDOvDDP/dz/d5/LOIDU1EvUU5RSy80TIZFL3J1/?lng=ru

MUSEO NACIONAL DE ARTE MODERNO Y CONTEMPORÁNEO DE COREA DEL SUR. COREA DEL SUR

<https://www.mmca.go.kr/contents.do?menuId=5050001531>

MUSEOS VATICANOS. ITALIA

<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/en/collezioni.html>





ALGUNAS RECOMENDACIONES DE SALUD... CUERPO Y MENTE SANOS

OMS

Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus, sugeridas por la Organización Mundial de la Salud.

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

#COVID19 LO QUE MADRES, PADRES Y EDUCADORES DEBEN SABER:

Cómo proteger a hijas, hijos y alumnos. Guía para padres-UNICEF

<https://uni.cf/3a159pM>

INFORMACIÓN OFICIAL SOBRE COVID-19

Conoce información precisa y actualizada del Gobierno Federal sobre el COVID-19, conocido también como Coronavirus

<https://coronavirus.gob.mx/>

IMSS SALUD EN LÍNEA

Salud mental, autocuidado, técnicas de respiración y otros.

<http://inprf.gob.mx/>

SALUD MENTAL CDMX INFORMACIÓN DE INTERÉS

Mente sana en cuerpo sano, aprende a identificar qué tan sana está tu mente y cómo ejercitarla.

<http://data.salud.cdmx.gob.mx/portal/index.php/programas-y-acciones/309>

INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ

Video de salud mental, autocuidado, técnicas de respiración y otros

<http://inprf.gob.mx/>





NUNCA NOS OLVIDEMOS DE LOS DERECHOS HUMANOS Y LA NO VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

**CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE GÉNERO
Y SALUD REPRODUCTIVA**

<https://bit.ly/39F9RDd>

CONAVIM – CENTROS DE JUSTICIA PARA LAS MUJERES

Conoce las acciones en materia de atención y
prevención de violencia contra las mujeres.

<https://bit.ly/2R9GoLr>

**DESCARGA EL
PROTOCOLO
DE ATENCIÓN**

**PARA MUJERES
VÍCTIMAS
DE VIOLENCIA**



**DESCÁRGALO
AQUÍ**

RECOMENDACIONES CONTRA LA VIOLENCIA DOMÉSTICA DURANTE EL COVID-19



Todas y todos podemos ayudar a disminuir la violencia

Si escuchas gritos, insultos o golpes en alguna vivienda cercana llama al **911** y da seguimiento al reporte



Ofrece apoyo a tus amigas y familiares. Pregunta ¿qué necesitas? Puedes crear estrategias de economía del cuidado, en donde se resuelvan necesidades definiendo roles y turnos

Si conoces a alguna mujer en una relación de violencia, hazle saber que no está sola y que hay opciones para ella, compártele información útil



#NOESTÁSOLA



GOBIERNO DE MÉXICO

CULTURA

INMUJERES

TIPOS DE CUIDADO: CUIDADO EN LA COMUNIDAD

El cuidado de la comunidad es trabajo de **todas y todos**

SOLIDARIDAD
EMPATÍA
RESPECTO



El contagio de este virus y su tratamiento aumenta el trabajo de cuidados privados y públicos, principalmente a cargo de mujeres. Esto aumenta su riesgo de exposición a la enfermedad

En el sector salud son las enfermeras(os) quienes dan la primera atención y examinan a las y los pacientes

472,781 personas se dedican a la enfermería en todo el país

GRUPOS VULNERABLES

Personas +60 de edad



Personas con hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardíacas o pulmonares



Personas al cuidado de otros: niñas, niños, personas con discapacidad y adultos mayores

♀ 95.7%
♂ 4.2%

79.1% SON MUJERES
20.9% SON HOMBRES

¿Cómo podemos cuidarnos como comunidad?

- Ofrecer apoyo a quienes lo necesitan
- Como unidad doméstica, analizar los cuidados que implican el hogar y la atención de personas vulnerables
- Como equipo, lograr que la distribución de estas labores sea equitativa
- Colectivamente, crear un sentido de estructura y de rutina en la vida cotidiana
- Amorosamente, explicar a las niñas y a los niños los efectos del COVID-19
- Como familia, tener un lema poderoso:



#ESTAMOSJUNTXS



GOBIERNO DE MÉXICO

CULTURA

INMUJERES

TIPOS DE CUIDADO:
AUTOCUIDADO

Cuidarse a sí misma(o) es la clave más importante.



-  - Aliméntate sanamente, descansa con regularidad.
-  - Sal al sol. Párate unos minutos en silencio.
-  - Habla de tus sentimientos. Es un buen momento.
-  - Crea un espacio ritual, un momento para apreciar la vida.
-  - Las cosas se mueven y cambian con rapidez. Sé paciente, adáptate.
-  - Recréate, busca quehaceres que te inspiren.
-  - Cuida que las fuentes de la información que consumes sean verificables.
-  - Mantente activa(o) físicamente.

ESTAMOSJUNTXS
NoEstásSOLA

GOBIERNO DE MÉXICO | CULTURA | INMUJERES

gob.mx/inmujeres

VIOLENCIA SECTOR SOCIAL Y DE SALUD
EN TIEMPOS DE COVID-19



Representan el **70 %** de la fuerza laboral en el sector social y de salud en el mundo



Las mujeres son imprescindibles en la lucha contra el COVID-19

CUBREN MAYORMENTE LOS PUESTOS DE:

- Profesionales sanitarias
- Voluntarias comunitarias
- Cuidadoras

Su entorno laboral puede exponerlas a **condiciones de desigualdad y actos de discriminación.**




ES NECESARIO:

-  **# NoEstásSOLA**
-  - Implicar a las mujeres en la toma de decisiones.
-  - Pensar en sus necesidades de salud psicosocial, sexual y reproductiva.
-  - Ser consciente de sus necesidades familiares y personales, y de su situación económica.
-  - Convocar a los centros de trabajo de los sectores público, privado y social a brindar alternativas como horarios flexibles, trabajo a distancia para madres, padres o personas que tienen a su cargo los cuidados del hogar.

GOBIERNO DE MÉXICO | CULTURA | INMUJERES

gob.mx/inmujeres

DECÁLOGO CONTRA LA VIOLENCIA FAMILIAR

EN EL INAI NOS UNIMOS CONTRA LA VIOLENCIA FAMILIAR

1



La violencia contra las mujeres no es normal ni tolerable.

2



La violencia puede afectar negativamente la salud física, mental, sexual y reproductiva de las mujeres.

3



Las niñas y los niños que crecen en familias en las que hay violencia pueden sufrir diversos trastornos conductuales y emocionales.

4



Las desigualdades entre hombres y mujeres y la aceptación de la violencia ejercida contra ellas son la causa principal de la violencia ejercida contra éstas.

5



En el hogar, se construye un espacio de convivencia en armonía, consideración y apoyo mutuo.



6 **Los hombres se involucran,** comprometen y participan en las actividades del hogar y de cuidado y crianza de hijos e hijas.



7 **Las tareas del hogar y de cuidado se distribuyen de manera equitativa** entre todas las personas integrantes de la familia.



8 **Se genera información estadística** para el desarrollo de políticas públicas que prevengan y atiendan adecuadamente la violencia contra las mujeres.



9 **Es trabajo de todas y todos garantizar los derechos humanos de las mujeres.**



10 **En caso de sufrir violencia, el número 911** es una de las vías para recibir llamadas para atender emergencias relacionadas a distintos tipos de violencia.

Todas y todos podemos contribuir a prevenir y eliminar la violencia contra las mujeres.

#INAIporlaIgualdad

FUENTES

<http://www.onu.org.mx/la-violencia-contra-las-mujeres-no-es-normal-ni-tolerable/>

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/543161/Covid19-cuidarnos.pdf>

<https://www.gob.mx/inmujeres/articulos/servicios-de-atencion-a-mujeres-en-situacion-de-violencia-de-los-estados?idiom=es>

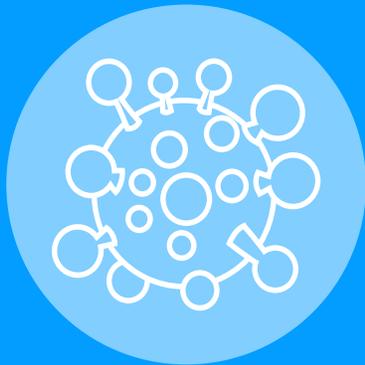
https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/Ninez_familia/Material/trip-respe-to-dif-masculinidades.pdf



#QuédateEnCasa

**SALUD MENTAL
INDIVIDUAL Y FAMILIAR
DURANTE EL AISLAMIENTO
POR COVID-19**





El COVID-19, así como las medidas preventivas que se han tomado, pueden ser estresantes para las personas.

El miedo y la ansiedad por una enfermedad pueden ser abrumadoras para personas adultas y menores de edad.

Hacer frente al estrés y la ansiedad te hará a ti, a las personas que te importan y a tu comunidad más fuerte y resiliente para superar este periodo de cuarentena.





EL ESTRÉS DURANTE UN BROTE DE ENFERMEDAD PUEDE MANIFESTARSE DE LAS SIGUIENTES MANERAS:



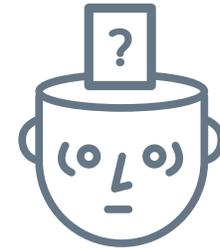
Temor y preocupación aguda y constante por su propia salud y la salud de sus seres queridos.



Pensamientos catastróficos al presentar malestar físico.



Cambios en los patrones de sueño y de alimentación.



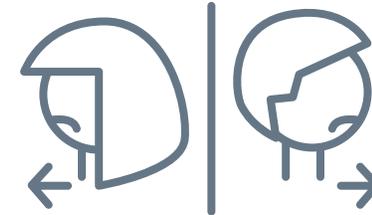
Dificultad para concentrarse o establecer una rutina diaria.



Empeoramiento de los problemas de salud crónicos.



Mayor uso de alcohol, tabaco u otras drogas.



Agudización de problemas no resueltos con las personas con las que se vive.



COSAS QUE PUEDES HACER

para superar el estrés y la ansiedad:

1 **Genera un plan de rutina diaria** a cumplir, en el que ordenes tus horarios de comida, descanso, trabajo, ocio, ejercicio, etc., esto te ayudará a llevar la vida diaria sin preguntarte constantemente: ¿qué pasa? o ¿qué hacer?

2 **Dedica un periodo no mayor a una hora diaria** para mirar, leer o escuchar noticias, incluidas las redes sociales, que puedan contener información relacionada con la pandemia. Elige fuentes confiables y oficiales, ejemplos: coronavirus.gob.mx y www.who.int/es

3 **Cuida tu cuerpo:** respira hondo, estira tu cuerpo, medita, mantén un régimen de alimentación saludable y balanceada, busca un espacio de tiempo para hacer ejercicio regularmente, duerme al menos siete horas diarias y evita el alcohol, las drogas, así como la comida rica en azúcares o carbohidratos. Algunas opciones dedicadas al bienestar: Gym Virtual y Medita Podcast disponibles en canales y plataformas digitales.

4 **Busca** que tus ratos de ocio estén equilibrados con tu rutina diaria.

5 **Habla con personas de tu confianza** acerca de tus preocupaciones y cómo te sientes.





NO TODAS LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES RESPONDEN AL ESTRÉS DE LA MISMA MANERA.

Algunos cambios comunes en su comportamiento a tener en cuenta incluyen:

Llanto excesivo o irritación, además de mayores demandas en las niñas y niños más pequeños.

Pueden llegar a volver a comportamientos superados (por ejemplo, accidentes de baño o enuresis).

Excesiva preocupación, frustración, nostalgia o tristeza.

Hábitos alimenticios o de sueño poco saludables.

Irritabilidad y interrupción de las normas, en adolescentes.

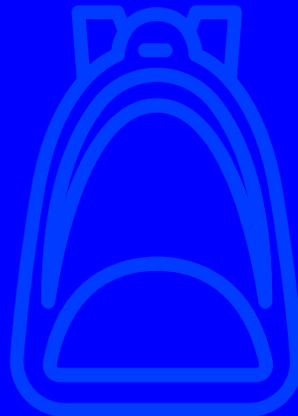
Bajo rendimiento escolar o evitar la escuela.

Dificultad para concentrarse.

Evitar actividades que disfrutaban en el pasado.

Presentar dolores de cabeza inexplicables o dolor corporal.

Uso de alcohol, tabaco u otras drogas.



HAY MUCHAS COSAS QUE PUEDES HACER

para apoyar a las niñas, niños y adolescentes

1

Tómate el tiempo para hablar con ellas y ellos sobre el brote de COVID-19.

2

Responde preguntas y comparte datos sobre COVID-19 de una manera que pueda entender conforme a la edad de los menores.

3

Transmite con seguridad que se está haciendo todo lo posible para estar a salvo. Hazles saber que está bien si se sienten molestas o molestos. Comparte con ellas y ellos cómo lidias con tu propio estrés para que puedan aprender cómo hacerlo.



4

Limita la exposición de tu familia a la cobertura de noticias del evento, incluidas las redes sociales. Las niñas y niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse por algo que no entienden.

5

Intenta mantenerte al día con las rutinas regulares. Si las escuelas están cerradas, crea un horario para actividades de aprendizaje y actividades relajantes o divertidas.

6

Se un ejemplo a seguir. Toma descansos, duerme lo suficiente, haz ejercicio y come bien. Conéctate con sus amigos y familiares.



SUGERENCIAS

del DR. RAÚL LOERA RISUEÑO del INAI,

sobre el COVID-19

AUNQUE PAREZCA QUE YA LO SABEMOS:



Lavarse constantemente las manos con agua y jabón, así como usar gel desinfectante.



Realizar los cambios de ropa en la entrada de los inmuebles, en el INAI puede realizarse en los sanitarios ubicados en el sótano 1 del inmueble, antes de entrar a sus áreas de trabajo.



Reducir el uso del teléfono celular y desinfectarlo con toallita sanitizante o con un paño húmedo de agua con jabón varias veces al día.



Evitar el contacto (saludos de mano y beso en la mejilla) ante cualquier persona, incluyendo familiares cercanos, así como mantener una distancia mínima entre cada persona de al menos 1 metro.



Evitar tocarse la cara (ojos, nariz y boca).



Evitar mezclar diferentes productos de limpieza (cloro, detergentes, vinagre, etc) lejos de ser más efectivos en la erradicación del virus, solo generan gases y ácidos nocivos para la salud.



Uso estratégico de cubrebocas.





Ante la urgencia de salir a calle para ir a ver al médico, o a llevar a un familiar al hospital y aguardar por él en salas de espera, resulta conveniente, con independencia del debate sobre recomendaciones generales de la OMS, que se use un cubrebocas de alta calidad (de la gama de los 3M o N95 preferentemente), porque en casos así son los que proporcionan máxima protección para el que lo porta y para quienes debe entrar en contacto con él.

Es importante esta medida, especialmente si acudimos a los hospitales o centros de salud por cualquier causa, incluida la necesidad de ir a consulta para la prueba por COVID19.

Si bien de manera inicial la OMS ha recomendado el uso de cubrebocas únicamente a las personas enfermas de cualquier cuadro respiratorio, en países como Japón y Corea han demostrado que su uso preventivo constante tiene un efecto positivo para evitar el contagio del virus.

Por lo anterior, invitamos al uso estratégico del mismo. Cabe mencionar que los cubrebocas de alta calidad certificada tienen una duración de 24 a 36 horas, por lo que al término de su uso en este lapso, es imperativo desecharlos en la basura para evitar que se conviertan en un vector de transmisión.





Dada la escasez de cubrebocas de alta calidad certificada su precio es oneroso en el mercado, pero en una epidemia deben asegurarse los medios para reducir factores de riesgo y proporcionar seguridad emocional ante la probabilidad de vivir directamente la crisis sanitaria.

Considero imprescindible tener en casa durante la contingencia, al menos un kit a fin de reservarlo para situaciones extremas, como:

a Que alguno de los integrantes del domicilio **inicie con síntomas** que lo hagan sospechoso de haber contraído COVID19, a efecto de protegerlo y protegerse durante el trance de seguir instrucciones para llevarlo al hospital.

b Así como para **salir y regresar a casa** durante las jornadas de ir a recibir instrucciones médicas así como para ir a recoger al ser querido habitante del hogar.

c Las cifras que ha dado el Subsecretario López Gatell indican que de cada 100 confirmados con COVID19, solo el **22 % requiere hospitalización** por lo que el **78% son enviados a su domicilio** a superar la enfermedad en aislamiento.

En esos casos cada uno de nosotros somos en nuestros hogares cabeza de familia o parte clave de la vida del hogar por lo que no se descarta que aún guardando el encierro y las medidas de protección indicadas tengamos que salir a la calle a situaciones que pudieran generar riesgos de contagio y llevar el virus a casa, que cualquiera de los miembros del hogar desarrolle síntomas o se confirme haberlo contraído genera la necesidad de prever en cada casa cómo y qué deberá hacerse para enfrentar esa situación y así usar materiales de prevención bajo guía médica.



RECOMENDACIONES

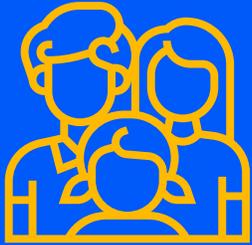
del PSICÓLOGO ARTURO RODRÍGUEZ GÓMEZ del INAI,

**cuidado emocional
en tiempos de COVID-19**

Ante las contingencias que ponen en riesgo nuestra salud, es común que se deriven con mayor facilidad experiencias emocionales adversas. Ante lo cual en este caso es necesario poner en uso herramientas personales, para afrontar emocionalmente todo lo referente al COVID-19.



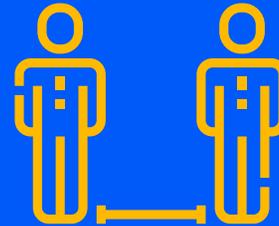
ALGUNOS FACTORES DE ESTRÉS A CONSIDERAR HAN SIDO:



Establecimiento de nueva rutinas de sus seres queridos.



Aislamiento social.



Evitar contacto físico.



Situación personal de vulnerabilidad o de alguien cercano a mí.



Reducción de actividades cotidianas.



Medidas higiénicas especiales.



Días de trabajo desde casa "home-office".

Las acciones de adaptación serán clave para enfrentar esta contingencia sanitaria de la mejor forma posible

A continuación se presentan algunas claves de afrontamiento:

- 1 Identifica tus emociones (ansiedad, irritabilidad, miedo, preocupación y/o tristeza), dándote un espacio para validar y gestionar la experiencia.
- 2 Retoma el sentido de "control", cuidando tus medidas de higiene y estableciendo rutinas personales y en familia. www.who.int/es
- 3 Administra adecuadamente tus finanzas.
- 4 No realices compras de pánico, en cambio monitorea productos de primera necesidad, realiza una lista de compras y apégate a ella.
- 5 Cuida tus horarios para alimentarte saludablemente y dormir de 7 a 8 horas.
- 6 Evita el consumo de alcohol, cigarros y otras sustancias, que perjudiquen tu sistema inmunológico.

7 En casa procura contactar y conversar creativamente con familiares, pareja, hijos o compañeros de hogar, considera las nuevas tecnologías o las llamadas convencionales como facilitadores de cercanía.

8 No te satures de noticias, mantente atento para no caer en rumores o bien difundirlos.

9 Practica la respiración diafragmática para enfrentar la ansiedad, inhala por la nariz notarás que tu zona abdominal se expande, retén 6 segundos y exhala lentamente por la boca tu zona abdominal regresará a su posición original, repite 5 veces, 3 veces al día.

10 Dale espacio al buen humor con películas, podcasts, series, shows y anécdotas.

11 Ante pensamientos catastróficos utiliza la técnica del pastel, segmenta y asigna un porcentaje de aquello que pienses que pueda o no ocurrir.

12 Bríndate ya sea a nivel individual o familiar momentos de recreación en casa a partir de juegos de mesa, si tuvieras animales de compañía contacta con ellos, retoma intereses como aprender un idioma, una nueva receta, leyendo o realizando ejercicio.

Para mayor orientación y ayuda emocional alusiva al COVID-19, el INAI mantiene activo el Servicio de Atención Psicológica



Contacto:

Mtro. Arturo Rodríguez Gómez: arturo.rodriguez@inai.org.mx (medio por el cual se dará seguimiento y se establecerá la vía de atención más apropiada de forma remota).

Se sugiere ponerse en contacto a la brevedad al percibir cambios significativos en el estado de ánimo, pensamientos repetitivos con una connotación negativa, impulsividad, insomnio, abuso de sustancias o conflictos interpersonales.

Saptel ofrece sus servicios de atención en crisis las 24 horas del día.

Línea directa: 5259.8121

El Centro de Integración Juvenil pone a disposición dos líneas de comunicación para ayuda emocional.

WhatsApp: 5545.5512

Línea directa: 55.5212.1212

Lunes a viernes de 8:30 a 22:00 horas

FUENTES

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

<https://consaludmental.org/sala-prensa/actualidad/autocuidado-rutinas-ejercicio-aislamiento-coronavirus/>

<https://coronavirus.gob.mx/>





ÍNDICE

#QuédateEnCasa ALGUNAS RECOMENDACIONES **DE TECNOLOGÍA**

La tecnología está a nuestro servicio para mantenernos comunicados o si tenemos que realizar trabajo en casa





TELEGRAM



Con **Telegram**, puedes enviar mensajes, fotos, vídeos y archivos de cualquier tipo (doc, zip, mp3, etc), así como crear grupos para hasta 200.000 personas o canales para la difusión a audiencias ilimitadas.

Plataformas:



Costo: Gratuito.

<https://telegram.org/>



TEAMS



Herramienta de colaboración que incorpora una solución para realizar videoconferencias hasta 300 participantes, para ello Microsoft liberó esta herramienta para todos los usuarios de Office 365, Hotmail, Outlook o Live.

Plataformas:



Costo: Gratuito.

Tutorial para el uso de Microsoft Teams

<https://support.office.com/es-es/article/formación-en-vídeo-de-microsoft-teams-4f108e54-240b-4351-8084-b1089f0d21d7?ui=en-ES&rs=en-ES&ad=ES>

<https://news.microsoft.com/es-xl/microsoft-ofrece-microsoft-teams-gratis-para-mantener-conectadas-a-organizaciones-y-escuelas-durante-el-brote-de-covid-19/>

Registro gratuito de Microsoft Teams

<https://support.microsoft.com/es-es/office/registrese-en-teams-gratis-70aaf044-b872-4c32-ac47-362ab29ebbb1>

<https://products.office.com/es-mx/microsoft-teams/group-chat-software>



RECOMENDACIONES PARA LA REALIZACIÓN DE VIDEOCONFERENCIAS



Leer las políticas de privacidad y términos y condiciones de las “apps” o plataformas que vas a usar, considerar que mientras menos datos recoja una plataforma y a menos terceros sean enviados, mejor.



Infórmate de los recursos de protección y resguardo de privacidad con que cuenta el sistema que estás utilizando. Algunas plataformas permiten poner contraseña a las salas o llamadas, además de una identificación (ID) que solo tienen las personas invitadas a participar.



Si una sesión es grabada, debe ser informado explícitamente, junto con los fines de dicho registro (ej. una clase online). Si debes compartir tu pantalla de computador con una presentación o para mostrar algún recurso, preocúpate de tener bien resguardadas las carpetas que tengas con información personal. ¡No las dejes a la vista!



La persona que modere o convoque la videoconferencia debe estar pendiente de cualquier intruso que ingrese a una sesión sin autorización o invitación.



Establecer comunicación únicamente con contactos conocidos.



Verificar la identidad de los nuevos contactos por otros medios, sobre todo cuando vamos a iniciar una videoconferencia por primera vez con ellos.



Utilizar usuarios con autenticación mediante contraseña seguras.



Mantener actualizado el software de los sistemas de videoconferencia.



Deshabilitar el compartir el escritorio por defecto, habilitar solo cuando sea necesario.





Deshabilitar la recepción de video por defecto, habilitar solo cuando sea necesario.



Cubrir la cámara cuando el sistema no está en uso, así mismo, es recomendable configurar la cámara para que al comenzar una videoconferencia, muestre una imagen neutra (que no muestre información personal), en caso de establecer una conexión errónea.



Apagar o silenciar los micrófonos cuando el sistema no está en uso.



Cifrar por defecto todas las comunicaciones.





Instituto Nacional de Transparencia, Acceso a la Información y Protección de Datos Personales

www.inai.org.mx

