



**Jalisco**

GOBIERNO DEL ESTADO

# Plan Jalisco COVID-19

## Estrategia para la prevención y contención de la salud mental

---



# Contexto

---

En días pasados, el Gobierno de México lanzó el llamado a **quedarse en casa hasta el 30 de mayo** con la finalidad de frenar la propagación del coronavirus.

Ante las condiciones del aislamiento es común tener sentimientos negativos, como incertidumbre, tristeza, ansiedad, soledad, paranoia, preocupación, entre otros.



Un estudio publicado por la avalada revista *The Lancet* (Brooks, Webster, Smith, et al., 2020) arroja hallazgos sobre el impacto psicológico del aislamiento a nivel internacional.

Según registros de cuarentena previas, la mayoría informaron una **alta prevalencia de síntomas de angustia y trastorno psicológico**, principalmente **depresión (73% de los casos) e irritabilidad (57%)**.

A largo plazo, estos riesgos se manifiestan con mayor profundidad en sectores más vulnerados como mujeres, personas de la tercera edad y quien se encuentra en los estratos socioeconómicos más bajos.

En el contexto local, según datos del Instituto Jalisciense de Salud Mental (SALME), a partir del 15 de marzo que inició el resguardo en el estado, **la demanda del servicio en la línea telefónica para atención en crisis de SALME ha aumentado más del 30%.**

Asimismo, se espera que **esta demanda aumente de manera exponencial** conforme pasen los días de aislamiento.

Por otro lado, si comparamos el periodo del 1 enero al 15 de abril de 2019 y 2020, podemos identificar un aumento en los motivos de las llamadas que se relacionan con el aislamiento.



Fuente: Instituto Jalisciense de Salud Mental (SALME).

En este escenario, **fue imprescindible adaptar, reforzar y fortalecer estrategias institucionales para prevenir crisis derivadas del inadecuado manejo del estrés,** así como tener protocolos activados en caso de que ocurran.

Lo primero que hicimos fue instalar una **mesa permanente y transversal**, entre personas del sector académico, especialistas, servidoras y servidores públicos, con la finalidad de actualizar y articular a las diversas dependencias que atienden problemáticas relacionadas a la salud mental.

Así, con la estrategia que hoy presentamos, **unificamos las acciones** que diversas instituciones iban realizando de forma independiente para trabajar bajo un mismo objetivo y, con ello, **fortalecer la capacidad de atención**.

# Estrategia para la prevención y contención de la salud mental

---



**Quererte**  
en casa

El Gobierno de Jalisco a través de sus secretarías y dependencias, en colaboración con universidades como el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), académicos de la Universidad de Guadalajara y organismos de la sociedad civil, desplegamos una serie de servicios y campañas de comunicación que ofrecen a la población **herramientas útiles para hacerle frente al aislamiento y cuidar de su salud emocional**, así como para **reaccionar de manera asertiva ante momentos de crisis**.

Los objetivos de la estrategia son:

1. **Acompañar y promover el autocuidado** durante el periodo de aislamiento.
2. Articular todos los servicios del Gobierno de Jalisco para **intervención en crisis y emergencia para la atención oportuna**, enfocada y efectiva en los malestares emocionales generados por la pandemia.

Así, la estrategia **Quererte en Casa** está encaminada en dos ejes:



**Prevención:** con recomendaciones sobre cómo mejorar la experiencia de quedarse en casa y convivir con los quienes compartimos el espacio, con la finalidad de evitar crisis o escenarios de emergencia.



**Contención:** implementación de protocolos para atender la intervención en crisis que se manifiesta en malestares emocionales derivados de la pandemia de manera integral y, de ser necesario, derivar casos de emergencia.

# Prevención

---

Los objetivos de las acciones de prevención para la salud mental son:

1. **Prevenir** que ocurran crisis o situaciones de emergencia.
2. **Difundir herramientas** con tono amable, educativo y de utilidad para que la gente pueda usar durante el aislamiento.
3. **Brindar calma** a la gente que tiene que permanecer en sus casas debido a la contingencia por el coronavirus.
4. **Fortalecer redes** de apoyo familiares, de amistad y vecinal durante el periodo de aislamiento.

La implementación de la estrategia de prevención se realiza a través de:

- Comunicación digital. Todo el contenido puede consultarse y descargarse en **quererteencasa.jalisco.gob.mx**.
- Distribución de materiales informativos impresos en municipios, a través del sistema DIF y de Redes Vecinales de Participación Ciudadana.
- Spots de radio y TV.
- Perifoneo en diversas colonias del AMG y de ciudades medias.
- **Redes Vecinales de Participación Ciudadana.**



La estrategia de contenidos es progresiva y se irá alimentando constantemente para atender a diversas poblaciones y sus necesidades.

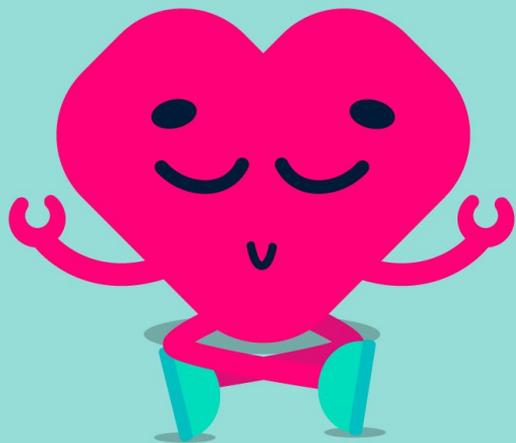
Arrancamos con algunas de las **recomendaciones generales** para que la ciudadanía adapte su estilo de vida durante el aislamiento que se han difundido a través de redes sociales y otros canales de comunicación. También desarrollamos contenido dirigido a **públicos específicos**, para atender diversas áreas de la vida social y familiar.



# Estrategia de prevención

## Recomendaciones generales

---



**Quererte**  
en casa

Recomendaciones  
**para cuidar tu salud mental**  
**durante el aislamiento social**  
por coronavirus.



## Ruta digital

Durante los primeros días del brote del coronavirus, **la información limitada y los rumores pueden producir pánico y ansiedad.**



**Aunque estos sentimientos son válidos, no te dejes llevar por ellos.**

**Confía en los esfuerzos de las autoridades.**

Los gobiernos de los municipios, los estados, del país y del mundo **estamos trabajando para prevenir y controlar el coronavirus** con base en conocimiento científico y técnico.



**Sigue las recomendaciones oficiales.**

**Mantén un estilo de vida saludable.**

**Duerme**  
de forma  
adecuada.

**Come**  
de forma  
**balanceada.**



**Sigue una**  
**rutina**  
de trabajo.

**Haz ejercicio**  
moderado.

## Materiales informativos para impresión en lonas o carteles

### Medidas **generales** para manejar el estrés durante el **COVID-19**



Es normal que las personas se sientan tristes, estresadas, confundidas o asustadas durante la emergencia sanitaria por **COVID-19**.



Si te encuentras en esta situación, habla con personas en las que confíes o que te pueden ayudar, contacta a tus amigos y a tu familia.



Evita fumar o consumir alcohol o drogas para lidiar con tus emociones.



Si tú o una persona cercana se encuentran en esta situación, llama al servicio de atención en crisis psicológica (SALME), las 24 horas:  
**33 3833 3838 y 800 227 47 47**



Apégate a los hechos: Busca fuentes de información confiables como la Organización Mundial de la Salud (OMS), tu gobierno, o sistema de salud que te ayuden a determinar el riesgo en el que te encuentras para que puedas tomar las precauciones adecuadas.

Conoce más e infórmate en:  
[coronavirus.jalisco.gob.mx](https://coronavirus.jalisco.gob.mx)



# Materiales informativos para impresión en lonas o carteles

## Medidas para ayudar a la niñez a manejar el estrés durante el COVID-19

Los niños necesitan el amor y la atención de los adultos durante los momentos difíciles, dales más tiempo y atención, recuerda escucharlos y hablar con ellos de manera gentil y tranquilizadora.

Puede que los niños respondan al estrés de diferentes maneras, como estar más ansiosos, agitados, mojar la cama o ser más apegados o desapegados.

Responde a las reacciones de tu hijo de una manera cuidadosa, escucha sus preocupaciones y dale más amor y atención.

Mantén los horarios regulares de comida, baño y sueño, esto da estabilidad. Puedes ser flexible con las actividades de aprendizaje y juego, es una gran oportunidad para pasar tiempo de calidad.

Manténlos cerca de sus padres y su familia, evita separar a los niños de sus cuidadores. Si la separación ocurre, por ejemplo, por una hospitalización, asegúrate de establecer contacto de manera regular por vía telefónica.

Esto incluye darles información, de manera tranquilizadora, acerca de lo que pudiera pasar si un familiar y/o el propio niño tiene que acudir al hospital para ser atendido y sentirse mejor.

Ofrece a tus hijos información real sobre lo que está pasando, explícales qué ocurre y diles cómo reducir riesgos de contagio por COVID-19, todo de acuerdo a su edad y en palabras que puedan entender.

Si necesitas atención psicológica llama las 24 horas:  
**33 3833 3838 y 800 227 47 47**

Conoce más e infórmate en:  
**coronavirus.jalisco.gob.mx**





# Guía para llevar la ansiedad durante el aislamiento social:

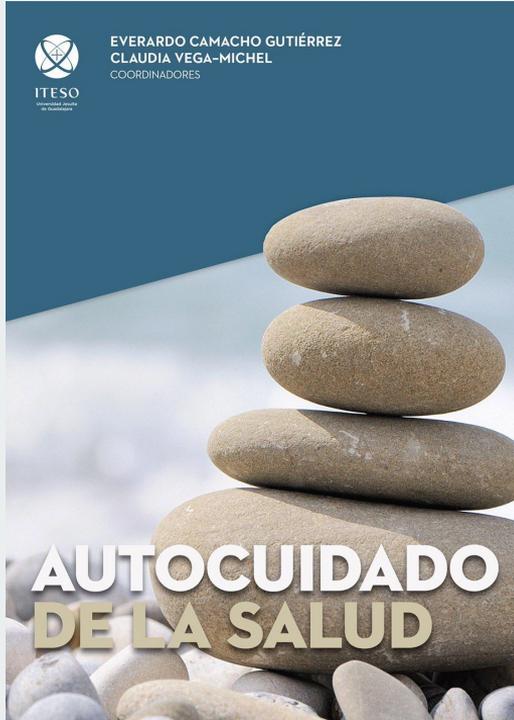




# Estrategia de prevención

## Recomendaciones particulares

---



Asimismo, la estrategia de prevención se basa en el estudio ***Autocuidado de la salud*** coordinado por la psicóloga Claudia Vega-Michel y el psicólogo Everardo Camacho Gutiérrez (ITESO, 2014).

Con base en los planteamientos ahí publicados, se realizaron y comenzaron a difundir herramientas para el autocuidado sobre distintas áreas particulares de la vida social y familiar, entre las que se considerarán las siguientes recomendaciones:

## Algunas de las guías que están a disposición:

- Higiene de sueño
- Alimentación adecuada
- Ejercicios físicos en casa
- Promoción de la salud individual
- Manejo de conflictos familiares
- Pasatiempos individuales y familiares
- Cultura
- Técnicas de relajación y meditación
- Estimulación cognitiva

## Algunas herramientas que estarán disponibles:

### Secretaría de Salud

- Asesoría nutricional en línea
- Recomendación de alimentación sana durante el aislamiento

### Instituto Jalisciense de Salud Mental

- Video de recomendaciones en Autoconocimiento y Pensamiento Creativo (Habilidades para la Vida)
- Video de recomendaciones para Solución de Conflictos y Empatía

### Secretaría de Cultura

- Transmisión de concierto de la OFJ desde el Teatro Degollado
- Botiquín Cultural

## Algunas herramientas que estarán disponibles:

### Secretaría del Trabajo y Previsión Social

- Guías para mantener estabilidad laboral

### Secretaría de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres:

- Charlas en línea sobre trabajo de cuidados y nuevas masculinidades

### Secretaría de Educación

- Contenidos descargables y cursos en la plataforma web: Recrea Digital

### CODE

- Rutinas de ejercicio desde casa

## Algunas herramientas que estarán disponibles:

### Participación Ciudadana

- Material lúdico descargable sobre Cultura de Paz

### Dirección de Juventudes

- Club de lectura en línea

### Secretaría de Medio Ambiente y Desarrollo Territorial

- Guía de composta y manejo de residuos

### SIAPA

- Consejos para cuidar el agua desde casa

Todo el contenido podrá consultarse en  
**[quererteencasa.jalisco.gob.mx](http://quererteencasa.jalisco.gob.mx).**

Además de las herramientas para el autocuidado durante el aislamiento, encontrarás descargable guías y material para impresión. Este podrá ser compartido en tu comunidad, municipio o redes de apoyo.





# Estrategia de prevención

## Redes de Participación Vecinal

---

Para enfrentar la contingencia por COVID-19, se crearán **Redes de Participación Vecinal** con el objetivo de incentivar el apoyo entre la ciudadanía con un enfoque de **Cultura de Paz y soluciones autogestivas**.



**¿Quién puede participar en la Red?** Todo aquel ciudadano o ciudadana que esté interesado en apoyar a su comunidad y redes vecinales mediante acciones de convivencia y participación activa. La postulación podrá realizarse vía telefónica o WhatsApp. Se designará un representante administrador a quien se llamará Enlace Solidario.

## ¿Cómo se conforman las Redes de Participación Vecinal?

- Cada Enlace Solidario creará un canal para su propia Red de Participación Vecinal en WhatsApp o Facebook según se determine.
- Este canal será temporal y estará activo durante el periodo de aislamiento.
- Servirá como medio para recibir información oficial, vínculos a programas de apoyos, y estrategias para generar apoyo entre vecinos. Además de canalizar situaciones especiales que requieren atención por parte de los programas sociales.
- En el canal se van a establecer las reglas para favorecer mensajes que faciliten la comunicación y evitar la saturación de información innecesaria.
- La Secretaría de Planeación y Participación Ciudadana, acompañará el proceso proporcionando información sobre acciones y programas oficiales.



# Contención

---

El eje de contención tiene el objetivo de **atender a la población que entra en alguna crisis psicológica** derivada del aislamiento.

Aquí se hace la diferencia entre:

- a) **Intervención en crisis:** casos como los de tristeza, paranoia, duelo, soledad, angustia, problemas familiares... en los que se puede hablar con la persona en crisis y hay tiempo de derivar a una consulta de especialista. Se puede contener la crisis emocional con una llamada.
- b) **Atención de emergencia:** puede estar en peligro la vida y requerir de servicios como ambulancia, bomberos, policía, atender un accidente, gente herida por bala.

Se activó el **075: una línea telefónica exclusiva y gratuita para la intervención en crisis**, en la que estarán enlazadas todas las dependencias del Gobierno de Jalisco que prestan este servicio.

Esta transición es técnica y depende de los procesos de cada compañía telefónica. El arranque del 075 se da con Telmex y Telcel, mientras que el resto irá mutando paulatinamente, por lo que **el servicio también estará activo en el 33 2504 2020.**



# CONTENCIÓN

## 075 INTERVENCIÓN EN CRISIS

## 911 EMERGENCIAS

3325 04 2020

- SALME
- UPAC
- PPNNA
- C5
- CECAJ
- SIPINNA
- DIF

- Procuraduría Social
- Unidad de Protección Civil y Bomberos
- Dirección de Diversidad Sexual
- SISEMH
- CJM AMG y Puerto Vallarta
- CECAJ
- CEPAVI
- Coronavirus Call-center
- IMSS
- Dirección de Inclusión a Personas con Discapacidad
- Comisión Estatal Indígena

- ITESO
- REDES DE PARTICIPACIÓN VECINAL

SISEMH

CÓDIGO VIOLETA

Es importante decir que **los números actuales** a través de los cuales ya se hace intervención en crisis **no desaparecerán** aún con el nuevo número telefónico 075.

Esta línea exclusiva operará con base en primeros auxilios psicológicos, bajo cuatro principios importantes:

1. Evaluar
2. Escuchar
3. Contener
4. Vincular

En conjunto con investigadores del ITESO, profesionales de SALME trabajaron en mejoras importantes en los procesos de intervención en crisis. Con lo que:

- **Actualizamos y homogeneizamos el protocolo de atención**, con base en las mejores referencias mundiales.
- **Adaptamos el protocolo para atender los malestares** emocionales que comenzarán a presentarse como **consecuencia del aislamiento**: depresión, ansiedad, el duelo, la irritabilidad, entre otros.
- **Adaptamos el protocolo para contener más casos y tranquilizar** a las personas, además de brindar estrategias efectivas de prevención para aprender a vivir en aislamiento.
- **Capacitamos al personal para intervención en crisis por la pandemia.**

- Implementamos el procedimiento de **intervención en crisis** para toda la **gente que esté trabajando al servicio de la salud en el Estado.**
- **Contamos con una plataforma que nos permitirá transversalizar todos los servicios de intervención en crisis,** en los casos que amerite responder de manera más efectiva en menos tiempo, y generar indicadores.
- **Reorganizamos la fuerza laboral para garantizar la atención 24 horas al día los 7 días de la semana.**

En la etapa de arranque, **el estado de fuerza** es el siguiente:

- **73 personas** atenderán la línea en los diversos turnos, garantizando la atención 24/7, principalmente el personal de SALME, UPAC, C5 y Procuraduría de Protección a Niños, Niñas y Adolescentes.
- ITESO, DIF, Centro de Justicia para la Mujeres, Procuraduría Social, Unidad de Protección Civil, Dirección de Diversidad Social, SISEMH, CECAJ, COCOVIM, CEPAVI y Unidad de Delitos de Violencia contra las Mujeres en razón de Género y trata de Personas: **se suman para brindar apoyo a la línea para solución de factores desencadenantes de las crisis.**
- Atención presencial de personas en situación de crisis emocional.
  - Esta será brindada por los CAPA de CECAJ, Unidades de Psicología de DIF, Módulos de Salud Mental y CISAMES, para garantizar la atención presencial en todo el estado.

Quererte  
en casa





**Jalisco**

GOBIERNO DEL ESTADO