@AnaGCoach @AnaGCounselor

Master en Consejería Clínica y Salud Mental por St. Mary`s University de EU

Master en Desarrollo Humano por Universidad Iberoamericana

Líder Positiva

Consejera de Vida

Coach Certificada

Entrenadora de Focusing

Consultora de Desarrollo Humano Organizacional

Experta en NOM-035

Terapeuta con Enfoque Humanista y Corporal

Ex-Auditora Financiera, Interna, de Procesos & Servicio

Especialiada en: Salud Mental, Psicología Positiva Aplicada, Educación Emocional y Desarrollo Humano Organizacional

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

EdD Institute

@AnaGCoach @AnaGCounselor

Clinical Counseling & Mental Health M.D.

Human Development M.D.

BiEn MR

Positive Leader Life Counselor

International Certified Coach Focusing Trainer

HOD Consultant NOM-035 Expert

Humanist & Corporal Therapist

Financial, Internal, Process & Service Ex-Auditor

Specialized in: Mental Health, Human Organizational Development,

Applied Positive Psichology, Leadership and Emotional Education

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Muchas gracias por su confianza
Diciembre 2019

Gracias por su Confianza

Es necesario para nosotros escuchar y entender sus inquietudes.

Nuestro interés es satisfacer sus necesidades reales, creando servicios a la medida que contribuyan a generar bienestar y valor para el negocio.

Deseamos exceder las expectativas de su pedido.
Muchas gracias por su confianza.

+52 (1) 8112 389333

anagarzamdh@gmail.com

Ana Laura Garza García

@Ana_EdD

Ana Garza Life Counselor
@AnaGCoach

@AnaGCounselor / Grupo PAX Coronavirus en Español / Brigadistas PAE+
@BienestarRadio
@Mylifecontract

EdDConsejeria

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

AAA

Aprendiendo a Amarte

Cuidando tu Autoestima durante la Contingencia 10 formas de amarte

Marzo 2020 V2. Junio 2020

Yo me amo,
Yo me acepto,
Yo me perdono,
completa y profundamente.

@anagcounselor

Ana Laura Garza García
Clinical Counseling & Mental Health M.D.
Master en Desarrollo Humano

Este material puede ser reproducido sin fines de lucro, cuantas veces la sociedad lo necesite.

Autoestima

es la capacidad que tienes de amarte a ti mism@.

Amor

en su contexto más amplio es buscar el bien del otro.

#CuidateBiEn

Bendiciones para ti y los tuyos,
AnaG

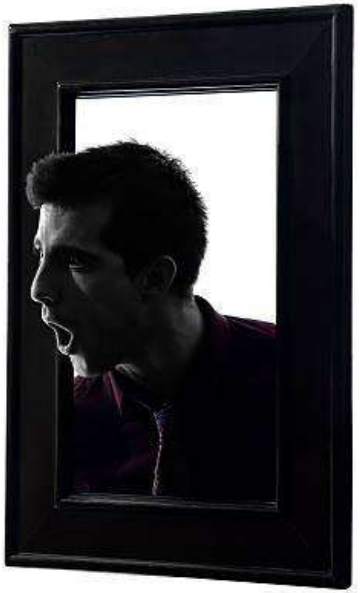
@anagcounselor

EdD Institute

AAA

Detén toda crítica

Deja de juzgarte
Deja de culparte
Deja de lastimarte



Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@anagcounselor

AAA

Evita provocarte miedo

Observa tus pensamientos y pon un alto. Puedes cambiarlos por otros más constructivos.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@anagcounselor

AAA

Sé gentil, amable y paciente contigo

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@anagcounselor

AAA

Sé amable con tu mente

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@anagcounselor

Reconócete a ti mism@

AAA

Actualiza la versión que tienes de ti.
Reconoce tus calidades y defectos,
tus luces y sombras,
tus fortalezas y oportunidades.
Todo eso y más eres tú.
Y está bien, ser quien eres.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@anagcounselor

Sé amoros@ con tu parte negativa

AAA

Sé benevolente, comprensiv@, compasiv@ y misericordios@ contigo.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@anagcounselor

Apóyate a ti mism@

AAA

Evita sabotearte en
tus buenas intenciones.
Usa con frecuencia
tu sentido común.
Haz lo que sea necesario
para tu bien y
el de las personas que te rodean.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@anagcounselor

AAA

Cuida tu cuerpo

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@anagcounselor

Trabaja en ti mism@

AAA

Cada vez que te veas en un espejo, deja de juzgarte y recuerda que es importante que te ames.

Cambia tus pensamientos, palabras, conversaciones y acciones por otras más saludables.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@anagcounselor

Ámate a ti mism@, hazlo ahora

No esperes
a ser perfect@.
Ni a ser más ric@
o más delgad@.
Ni tampoco más
madur@
O no cometer
errores.
Ámate hoy,
no mañana,
aquí y ahora.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@anagcounselor

Recuerda:

AAA

1. No te critiques.
2. No te provoques miedo.
3. Sé gentil, amable y paciente contigo.
4. Sé amable con tu mente: Di no a los pensamientos catastróficos o irracionales.
5. Reconoce lo bueno que hay en ti.
6. Apóyate. Evita sabotearte.
7. Acepta lo que no te gusta de ti.
8. Cuida tu cuerpo.
9. Mírate al espejo con amor y sin criticarte.
10. Ámate hoy, no mañana… ¡Aquí y ahora!

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Si atiendes tu respiración, puedes sentirte mejor…

AAA

Respira profundo varias veces.
Atiende a las sensaciones que vengan al atender tu respiración y quédate contigo.
Si vienen pensamientos, agradécelos y déjalos pasar y sigue respirando.
Quédate allí unos momentos. Suceda lo que suceda o tal vez no suceda nada. Dale la bienvenida a lo que venga.
Sé lo más gentil, amable y compasiv@ contigo.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Si te re-conoces, puedes sentirte mejor…

AAA

Respira profundo varias veces. Recuerda un momento agradable y feliz. Date cuenta de cómo te sientes al recordar. Y ahora repite varias veces en voz alta; si es frente a un espejo, mucho mejor:

- Yo me amo
- Yo me acepto
- Yo me perdono

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Practica con tus seres queridos, nuevas y mas saludables conversaciones:

AAA

- Yo me amo
- Yo me acepto
- Yo soy valios@
- Yo merezco ser amad@
- Yo puedo perdonar
- Yo merezco lo mejor de la vida

- Yo te amo
- Yo te acepto
- Tú eres valios@
- Tú mereces ser amad@
- Tú puedes perdonar
- Tú mereces lo mejor de la vida

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

AAA

Si recuerdas lo bueno, puedes sentirte mejor…

- Respira profundo varias veces.
- Recuerda un momento agradable y feliz.
- Date cuenta de cómo te sientes al recordar.
- Dale más detalles al recuerdo: Sonidos, colores, sensaciones, olores, sabores, personas, conversaciones, todo lo que puedas recordar. Dale más y más intensidad al recuerdo.
- Quédate allí, sintiendo todo eso dentro de ti por unos momentos.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

GRACIAS POR TU ATENCIÓN Y TIEMPO

Espero sea de utilidad para ti, tu familia y tu organización.

Comparte con quien pueda ser de utilidad por favor.

Un abrazo solidario con mis mejores deseos,
AnaG

+52 (1) 8112 389333

anagarzamdh@gmail.com

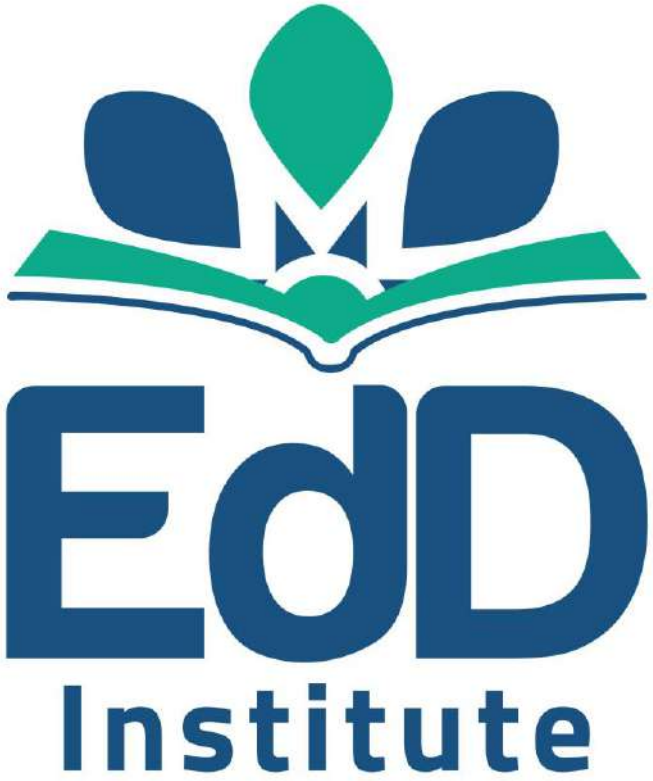
Ana Laura Garza García

@Ana_EdD

Ana Garza Life Counselor
@AnaGCoach

@AnaGCounselor / Grupo PAX Coronavirus en Español
@BienestarRadio
@Mylifecontract

EdDConsejeria


EdD
Institute

PAE+
Primeros Auxilios Emocionales

BiEn MR

Modelo de Bienestar Integral EdD MR

Cuídate BiEn

Autocuidado Integral aplicado a Contingencia

Marzo 2020. V.2 Junio 2020

Yo estoy bien,
Tú estas bien.
Nosotros estamos bien.
Todos estamos bien.

@anagcounselor

Clinical Counseling & Mental Health M.D.
Master en Desarrollo Humano

Este material puede ser reproducido sin fines de lucro, cuantas veces la sociedad lo necesite.

PAE+ Primeros Auxilios Emocionales

El **autocuidado**
es la capacidad que tienes
de **cuidar de ti mism@.**

Este curso puede ayudar a
cuidarte y cuidar mejor a quienes
están bajo tu responsabilidad.

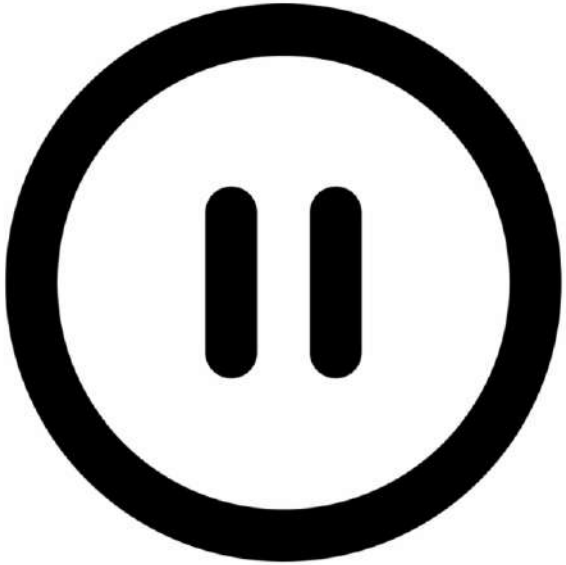
Cuídate, cuida y permite que te cuiden, por favor.

#Quedateencasa #CuidateBiEn

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Haz una pausa

BiEn

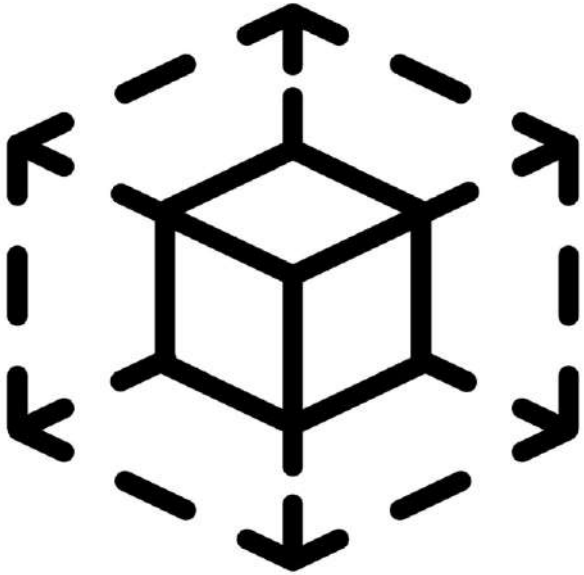


Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@anagcounselor

Despeja el espacio

Bio



Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@anagcounselor

@anagcoach

CHECK-IN DEL DÍA

ESTOY MUY BIEN!

ESTOY BIEN!

PODRÍA ESTAR MEJOR

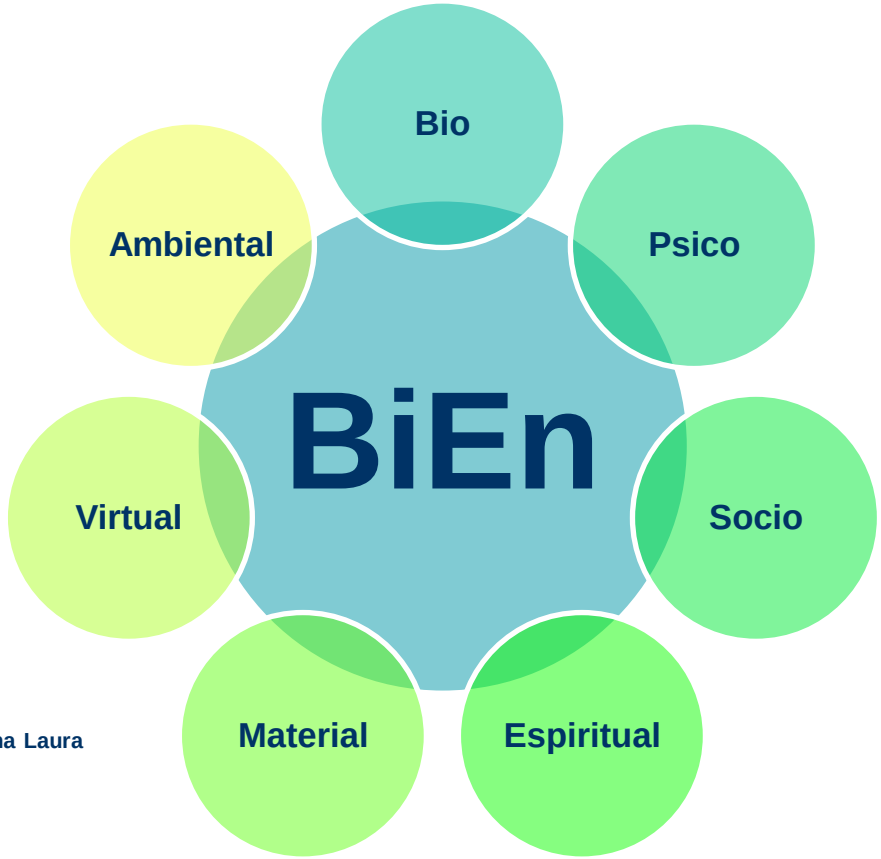
ESTOY EMPEZANDO A LUCHAR

ESTOY EN TIEMPOS DIFÍCILES

NO ME IMPORTARÍA SI ALGUIEN ME BUSCARA

@anagcounselor

BiEn MR
Modelo Bienestar Integral EdD



Garza García, Ana Laura
2012.
Edición 2019.

Creado por Ana Laura Garza García MDH-CPSM
Todos los derechos reservados. Permitida su reproducción sin fines de lucro y dando crédito a la autora
Monterrey, México. Edición 2020.

@anagcounselor

Cuida tu cuerpo:

Bio

Toca la naturaleza a tu alrededor

Toca la tierra y las plantas, abraza a los árboles y a tus mascotas.

Tus procesos físicos

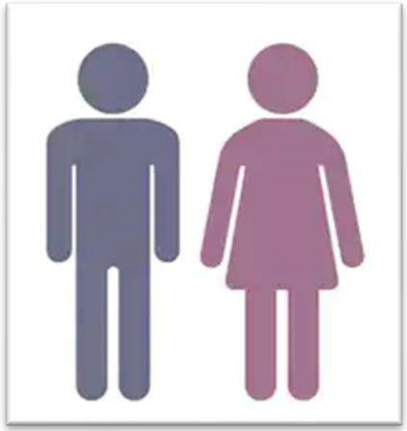
Atiende señales de tu cuerpo.
Sigue tratamientos médicos previos.
Sé amable con tu menstruación.
Da atención a tu sexualidad.

Tu sueño

Duerme 6-8 horas con calidad.
Si no es posible, toma siestas de 5 minutos. Haz una actividad que te relaje antes de dormir.

Tu respiración

Series de 7 respiraciones conscientes, 3 veces al día.



Tu hidratación

Consume por lo menos 2 litros de agua natural.

Tu alimentación

Haz 3 comidas saludables. Evita excesos de grasa, harina, azúcar, café, refrescos, alcohol y sustancias.

Tu movimiento

Muévete por lo menos cada hora.
Camina, baila, haz flexiones.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

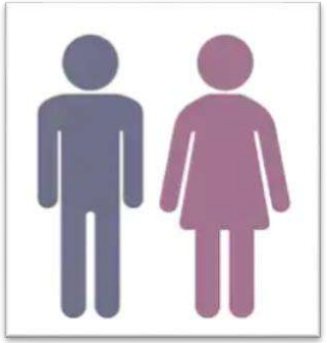
EdD Institute

Cuida tus pensamientos, emociones y sentimientos

Psico

Observa tus pensamientos

Cuídate de los pensamientos irracionales y/o catastróficos. Pon atención a la retroalimentación de quienes te rodean.



Algunos sentimientos pueden sorprenderte

Recibe el mensaje y no mates al mensajero. Atiéndelos, evita reprimir, siente, dales cauce, evita que te paralicen y toma acción.

Pregúntate con frecuencia ¿Cómo me siento?

Sé gentil y amable con tus sentimientos. Está bien sentir lo que sientes.

Equilibra tu toma de decisiones

Usa tu cabeza, tu corazón, tu intuición y tu sensación corporal como brújula. Nunca pierdas el sentido común. Recuerda que tu inteligencia es integral.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

EdD Institute

Psico

Es normal sentir tensión

Se puede sentir en todo tu cuerpo.
Respira. Toma un baño relajante.
Date masaje en las zonas tensas o que duelen.

Está bien sentir lo que sientes, sea lo que sea

Todas las emociones son energía.
Te indican que estás viv@. Usa esa energía a tu favor.

Está bien sentir impotencia o desesperación

Reconoce lo que está
en tu control y lo que no.
Haz todo lo que sea posible.
Influye positivamente a otros y suelta lo que está fuera de tu alcance.

Esta bien sentirte abrumad@

Muchos cambios en muy poco tiempo.

Está bien sentir miedo

El miedo es activado por nuestros instintos naturales de conservación. El miedo es tu amigo, quiere cuidarte. Escúchalo y toma acción.

Está bien sentir indignación, enojo o ira

Respira profundo muchas veces
y evita lastimarte o lastimar.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

EdD Institute

Cuida tus relaciones interpersonales:

Socio

Comunícate

- Cuida tus conversaciones.
- Expresa lo que necesitas.
- Cumple lo que prometes.
- Hazlo presencial y virtualmente.

Implementa BioSeguridad en equipo

- La preservación de la vida y la salud es una prioridad.
- Es necesaria la colaboración de todas las personas en los espacios que habitamos.

Ventila situaciones latentes

- Es normal que malos entendidos, enojo, tristeza, rencor y más salgan a flote, con la tensión y el estrés.
- Escucha.
- Pide perdón si es necesario.
- Genera nuevos acuerdos y sigan adelante.

Crea rutinas sencillas y flexibles

- Simplifica al máximo tu vida personal y laboral.
- Una rutina equilibrada te dará estabilidad.
- Mantente flexible a nuevas circunstancias.

Expresa emociones positivas y palabras saludables

- Con frecuencia.
- Emociones: Amor, gratitud, aceptación, perdón y amabilidad.
- Palabras: Si, No, Por favor, Gracias, Aprecio lo que haces, Te amo, Perdóname, Está bien.
- Siempre ayudarán a llenar el tanque de energía emocional positiva.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Cuida tu interior

Espiritual

- **Realiza tu práctica religiosa diariamente:** Contribuye a tu paz y salud mental. No cultives la culpa.
- **Ora:** En la forma que más disfrutes y alimente tu interior.
- **Dedica tiempo para estar a solas:** Por lo menos 5 minutos diarios.
- **Medita:** Mantente en contacto con tu interior. Oración meditada, meditación pragmática, meditación budista, focusing, mindfulness. Apóyate en YouTube.
- **Presta tu ayuda a tu alrededor:** En casa, vecindario y trabajo.
- **Sé solidario con los que sufren o menos favorecidos:** Envía mensajes de apoyo, haz donativos, comparte tus bienes, ayuda de forma concreta. Comparte tus dones con los menos favorecidos.
- **Practica la gratitud, la compasión y la misericordia:** En grupos donde puedes tener acción e influencia.

Material

Las personas estén primero que las cosas	• Recuerda siempre.
Simplifica el espacio que habitas	• Da prioridad a los bienes necesarios para trabajar y vivir en aislamiento. • Simplifica las rutinas de prevención y limpieza.
Usa herramientas financieras digitales	• Facilita tu vida financiera.
Consume local	• Apoya la economía de tu entorno.
Evita gastos innecesarios	• Establece prioridades.
Sé generoso con personas en situación vulnerable	• Adultos mayores, niñ@s, personas migrantes, entre otros.
Haz espacio	• Repara, vende, dona o regala cosas y ropa que no uses. • Ordena y depura computadora, laptop, teléfono y correo.
Si tienes tiempo libre	• Haz una lista de cosas pendientes de hacer en el trabajo, escuela y casa y dedica tiempo a realizarlas.
Si tu tiempo se reduce	• Establece prioridades y pide ayuda si la necesitas.

Cuida la forma en que te relacionas con el mundo material

Virtual

Mide el tiempo que dedicas a redes sociales

Si es productivo y cuánto bienestar te da.

Si trabajas de forma remota, haz descansos cada hora

Respira, baila, muévete, masajea tu cabeza.

Cuida el volumen que usas en tus audífonos.

Evita saturarte de noticias

Mide el tiempo que inviertes.

Cuida tus relaciones con la ayuda del mundo virtual

Sin sustituir la conexión presencial. Fortalece tus relaciones lejanas con el contacto virtual. Cuida el tiempo de videojuegos.

No consumas pornografía ni apuestas en línea

Puedes crear adicciones, por un inadecuado manejo de emociones.

Cuida tu huella en el mundo virtual

Procura compartir publicaciones útiles, que hablen de lo que amas y de los dones que compartes con el mundo. Sé consciente de los sitios que visitas.

Cuida tu vida virtual, es una extensión de ti

Cuida los ambientes donde interactúas

Ambiental

Crea micro-ambientes

- Paz, armonía, compasión, colaboración, respeto, alegría, sentido del humor, comunicación, son posibles.
- Empieza con tu intención de vivir esto.

En casa

- Crea una saludable convivencia.
- Trabaja, descansa, juega, conversa.
- Realicen actividades juntos.
- Solucionen situaciones.

En el trabajo

- Desarrolla competencias de manejo de estrés, adaptación al cambio, creatividad, colaboración y solidaridad.

Sé un elemento positivo en tu comunidad

- Vecindario, grupos, familia extendida, redes sociales, etc.

Cuida el consumo de

- Agua
- Energía
- Ancho de banda.

Sé amable con el medio ambiente

- Usa material biodegradable

¿En qué quieres ser mejor?

FUE DEDICACIÓN

@AnaGCoach

GRACIAS POR TU ATENCIÓN Y TIEMPO

Espero sea de utilidad para ti, tu familia y tu organización.

Comparte con quien pueda ser de utilidad por favor.

Un abrazo solidario con mis mejores deseos,
AnaG

+52 (1) 8112 389333

anagarzamdh@gmail.com

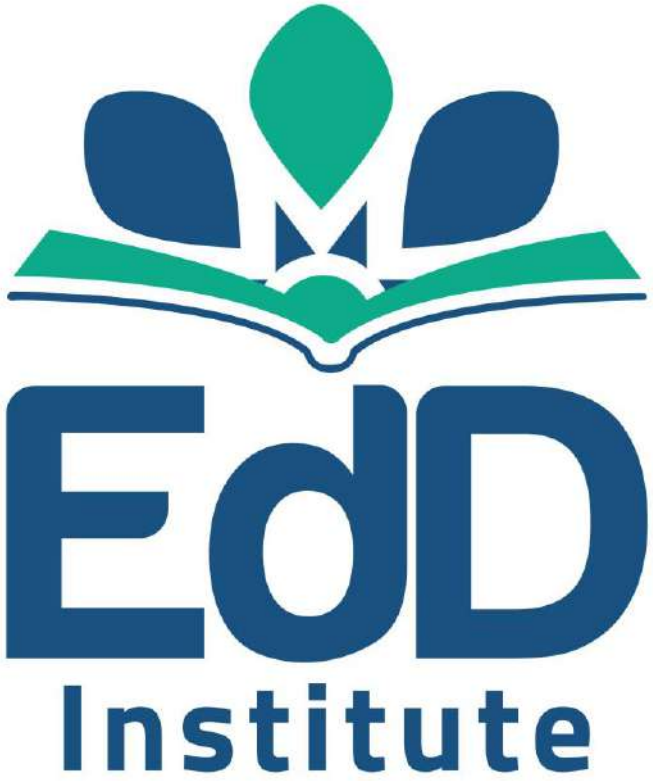
Ana Laura Garza García

@Ana_EdD

Ana Garza Life Counselor
@AnaGCoach

@AnaGCounselor / Grupo PAX Coronavirus en Español
@BienestarRadio
@Mylifecontract

EdDConsejeria


EdD
Institute

PAE+
Primeros Auxilios Emocionales

PAE+

Primeros Auxilios Emocionales

EdD Institute

Tú puedes,
yo puedo,
todos podemos hacerlos.

@anagcounselor

PAE+

Al servicio de la Vida

¿Qué son las Brigadas PAE+? Brigadas de Primeros Auxilios Emocionales

Julio 2020

Ana Laura Garza García
Clinical Counseling & Mental Health M.D. por St. Mary´s University EUA
Master en Desarrollo Humano por la Universidad Iberoamericana

Brigadas PAE+.
Al servicio de la Vida.

PAE+

Es un entrenamiento de 6 a 8 horas, basado en documentos de la Organización Mundial de la Salud y elementos de Salud Mental, Desarrollo Humano, Psicología Positiva Aplicada y Focusing.

Tiene como finalidad formar Brigadistas en Primeros Auxilios Emocionales, que puedan tener una relación de ayuda no profesional con quien lo necesiten, brindando una primera ayuda psicológica (PAP).

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

EdD Institute

Al mes de Julio de 2020 hemos concluido la Generación PAE+ 16

PAE+
Primeros Auxilios Emocionales

- Iniciamos en Marzo de 2020.
- 8 generaciones abiertas y 8 cerradas.
- Más de 1,450 personas entrenadas, en todos los estados de México; y con participantes de Estados Unidos, Puerto Rico, Perú, Nicaragua, Ecuador, Guatemala y Egipto.
- En camino 6 generaciones más.
- En junio graduamos primera generación de Brigadistas Intermedios y a fines de Agosto lanzaremos el Entrenamiento Avanzado.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Brigadas PAE+.
Al servicio de la Vida.

PAE+

Nuestro objetivo:

Preservar y cultivar la Salud Mental
y prevenir violencia en hogares, equipos de trabajo e interacciones virtuales, y donde la Vida nos necesite.

Si bien su origen se ha dado durante la pandemia Covid-19, PAE+ puede ayudar en cualquier situación personal, organizacional o social.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

EdD Institute

¿Primeros auxilios emocionales?

PAE+

Es la respuesta de apoyo que damos a una persona que está sufriendo y/o necesita ayuda.

Y todos podemos hacerlo, en caso necesario.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Brigadas PAE+.
Al servicio de la Vida.

PAE+

0. Autoestima

- Cuídate BiEn Autocuidado Integral
- AAA Aprendiendo a Amarte

1. Autocuidado y PAE

- Primeros Auxilios Emocionales
- Comunicación Integral y Escucha Comprensiva

2. Afrontamiento y Recursos

- Afrontamiento
- Prevención de Violencia
- Cuidado de Adultos Mayores
- Niñ@s en Crecimiento

3. Duelo y Resiliencia

- Pandemia: Conceptos, momentos y grupos
- Duelo en Situaciones Complicadas
- 7 Estrategias de Resiliencia

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

EdD Institute

Brigadas PAE+.
Al servicio de la Vida.

PAE+

Usamos el modelo ExAp en las sesiones.

ExAp MR
Modelo de Experiencia de Aprendizaje EdD

Garza García, Ana Laura 2009.
Edición 2019.

Creado por Ana Laura Garza García MDH-CPSM
Todos los derechos reservados. Permitida su reproducción sin fines de lucro y dando crédito a la autora
Monterrey, México. Edición 2020.

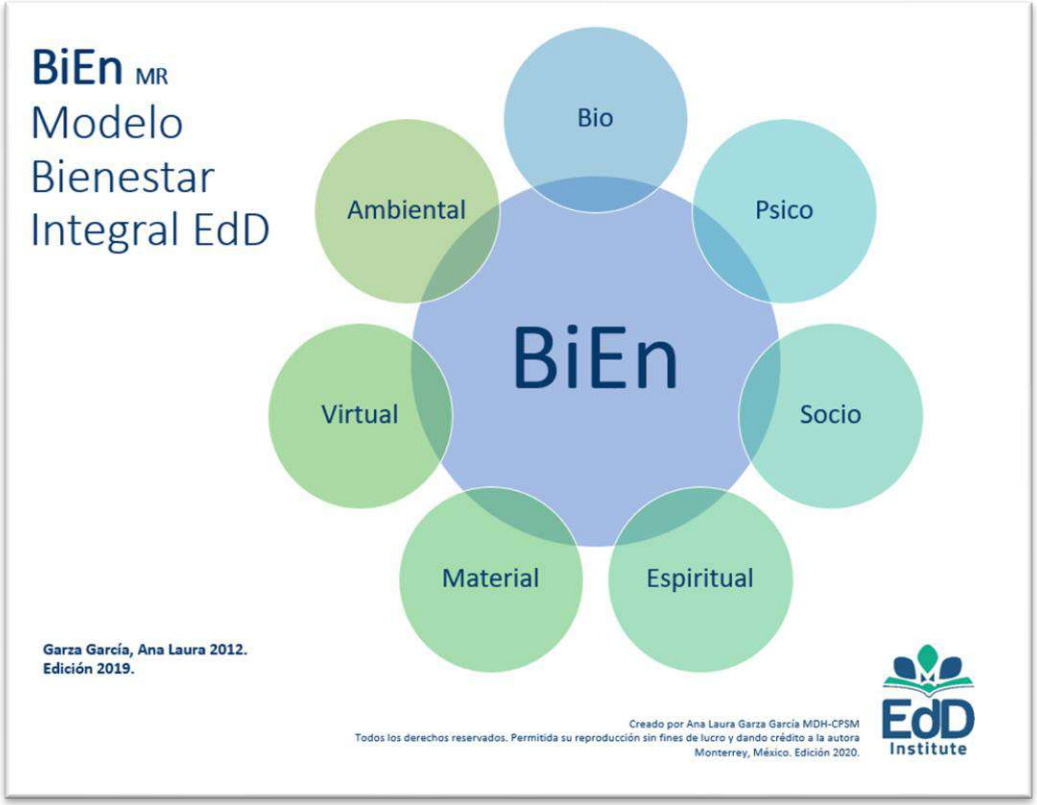
EdD Institute

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Brigadas PAE+.
Al servicio de la Vida.

PAE+

Con un enfoque basado en el Modelo de Bienestar Integral EdD



Ana Laura Garza García MDH-CPSM

PAE+

El prójimo más próximo, eres tú…
Ayúdate para ayudar.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Principios Básicos

PAE+

Observa… Escucha… Conecta…

PAE+

Hoy tú puedes ser una gran ayuda, donde quiera que te encuentres.

Las personas que están a tu alrededor, te necesitan.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

EdD Institute

PAE+

Nosotros

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@AnaGCoach @AnaGCounselor

Master en Consejería Clínica y Salud Mental por St. Mary`s University de EU

Master en Desarrollo Humano por Universidad Iberoamericana

PAE+

Líder Positiva

Consejera de Vida

Coach Certificada

Entrenadora de Focusing

Consultora de Desarrollo Humano Organizacional

Experta en NOM-035

Terapeuta con Enfoque Humanista y Corporal

Ex-Auditora Financiera, Interna, de Procesos & Servicio

Especialiada en: Salud Mental, Psicología Positiva Aplicada, Educación Emocional y Desarrollo Humano Organizacional

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

EdD Institute

@AnaGCoach @AnaGCounselor

Clinical Counseling & Mental Health M.D.

Human Development M.D.

PAE+

Positive Leader Life Counselor

International Certified Coach Focusing Trainer

HOD Consultant NOM-035 Expert

Humanist & Corporal Therapist

Financial, Internal, Process & Service Ex-Auditor

Specialized in: Mental Health, Human Organizational Development,

Applied Positive Psichology, Leadership and Emotional Education

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Whirlpool
GRUPO GONHER
CANADEVI
UANL
Universidad CNCI
TECHNOLOGY STANDARDS
ATLAS HYDRAULICS INC
Gates
TOYOTA SALTILLO
Nova
GM FINANCIAL
Movimiento Congruencia
Oxford School of English
EGADE Business School Tecnológico de Monterrey
UDEM
COLD TERMINAL LAREDO
ABS Quality Evaluations AN ABS GROUP COMPANY
Universidad Tecmilenio
unidos:) somos iguales
COPARMEX
U-ERRE Universidad Regiomontana
AERSA ABASTECEDORA DE EMPACADORAS Y RASTROS S.A. DE C.V.
CHRISTUS MUGUERZA Sistema de Salud
ODESSA
imt Instituto Mexicano de Teleservicios
IDESAA Escuela de Negocios
PRODEHUM
MAHLE
Schlumberger
GRed
Instituto Excélsior SALESIANAS Monterrey, N.L.
ULINE
PEMEX
Risaterapia
EDIMEX
EMERSON
DIVENZA
Proeza
FAMSA
COLOR BOX
citibanamex
Dulces Regionales vense
JOHN DEERE
Metalsa
BANORTE EL BANCO FUERTE DE MEXICO
DEACERO
InverCap
MRM
Muchas gracias por su confianza Diciembre 2019
Ternium
dimex
yesera monterrey
OMA
CUARTO CRAFT
EdD Espacios de Desarrollo

GRACIAS POR TU ATENCIÓN Y TIEMPO

PAE+

Espero sea de utilidad para ti, tu familia y tu organización.

Comparte esta información con quien pueda ser de utilidad, por favor.

Un abrazo solidario con mis mejores deseos,
AnaG

+52 (1) 8112 389333

anagarzamdh@gmail.com

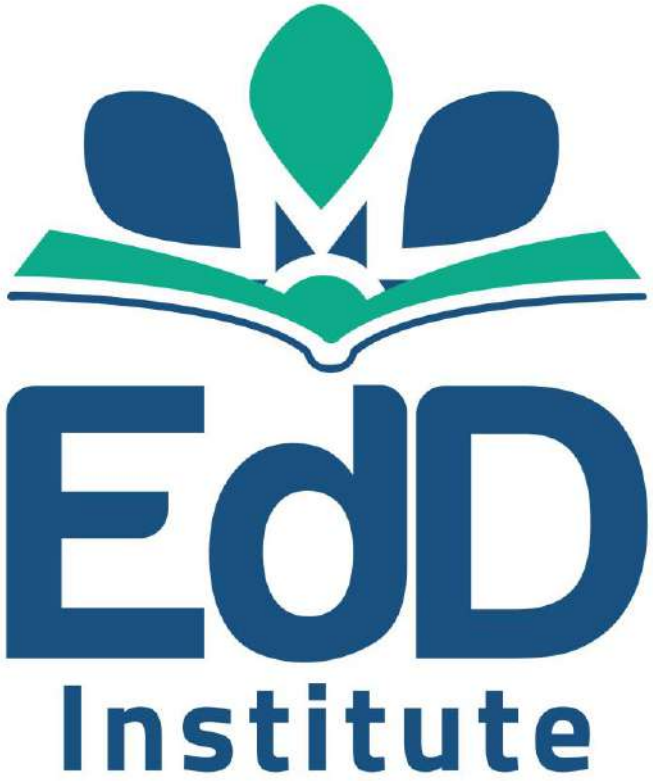
Ana Laura Garza García

@Ana_EdD

Ana Garza Life Counselor
@AnaGCoach

@AnaGCounselor / Grupo PAX Coronavirus en Español
@BrigadistasPAE / @BienestarRadio
@Mylifecontract

EdDConsejeria


EdD
Institute

PAE+
Primeros Auxilios Emocionales

PAE+

Primera Ayuda
Psicológica (OPM/OMS)

Primeros Auxilios Emocionales

Basado en Protección de la Salud Mental y Atención Psicosocial en Situaciones de Epidemias.
Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (OPM/OMS 2016)

Marzo 2020. V.2 Junio 2020

Tú puedes,
yo puedo,
todos podemos hacerlos.

@anagcounselor

Ana Laura Garza García
Clinical Counseling & Mental Health M.D.
Master en Desarrollo Humano

Este material puede ser reproducido sin fines de lucro,
cuantas veces la sociedad lo necesite.

PAE+
Primeros Auxilios Emocionales

¿Primeros auxilios emocionales?

PAE+

Es la respuesta de apoyo que damos a una persona que está sufriendo y/o necesita ayuda.

Y todos podemos hacerlo, en caso necesario.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

El prójimo más próximo, eres tú…
Ayúdate para ayudar.

PAE+

+ Respira profundo y date cuenta cómo te sientes. Desde ese lugar, estás relacionándote con los demás.

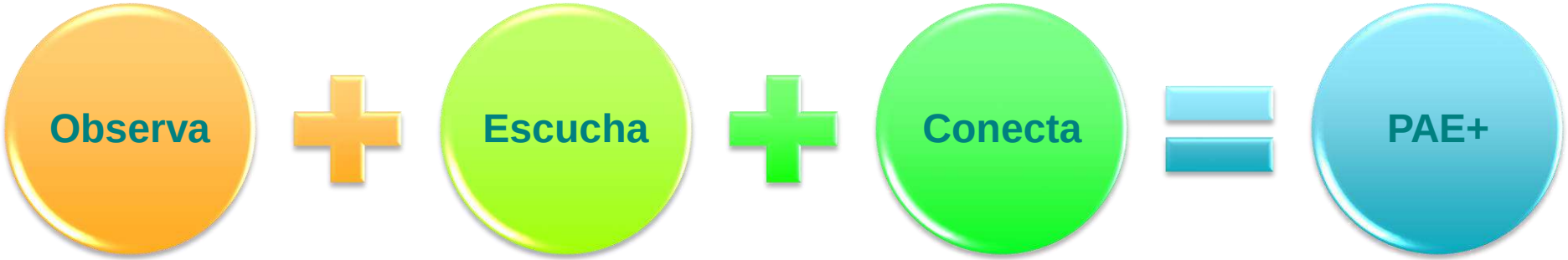
+ Lo que sea que sientas, está bien. Lo importante es que te des cuenta. Sé compasiv@ y comprensiv@ contigo.

+ Si lo necesitas, haz una pausa.
Toma un tiempo a solas.
Haz varias respiraciones.
Llora, si es necesario.
Escribe. Ora. Medita.
Busca ayuda profesional, si la requieres.
Lo que sea mejor para ti.

+ Y una vez que te sientas mejor, presta la ayuda a quienes están contigo.

Principios Básicos

PAE+



Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Principios Básicos

PAE+

Observa

- Observa
- Identifica a las personas con mayor angustia o ansiedad
- Da prioridad a las personas con necesidades básicas urgentes
- Da seguridad y atención

Escucha

- Pon toda tu atención y muestra a la persona que estás escuchando con mucho cuidado
- Pregunta: ¿Cómo te sientes? ¿Qué te preocupa? ¿Qué necesitas en este momento?
- Escucha y ayúdalos a tranquilizarse
- Escucha con especial atención a quienes necesitan apoyo

Conecta

- Ayuda a la persona a afrontar sus problemas
- Muestra solidaridad y apoyo
- Atiende necesidades básicas de la persona y facilita el acceso a servicios
- Conecta a las personas con sus seres queridos y con redes de apoyo social en casa y virtuales

Principios Básicos

PAE+

¿Qué hacer?

- Sé honest@.
- Sé confiable.
- Respeta el derecho de la persona a tomar sus propias decisiones bien informadas.
- Deja claro que si rechazan la ayuda, ésta sigue disponible en el futuro.
- Respeta la privacidad y confiabilidad.
- Respeta a las personas sin importar las diferencias: cultura, edad, género, estado civil, orientación sexual, ocupación, posición económica, etc.

¿Qué no hacer?

- No explotes tu relación como proveedor@ de ayuda.
- No pidas dinero ni favores.
- No hagas promesas que no cumplirás.
- No des información falsa.
- No exageres tus habilidades.
- No obligues a la persona a recibir ayuda.
- No seas agresiv@.
- No presiones a las personas a contar su historia.
- No juzgues a la persona.

Hoy tú puedes ser una gran ayuda, donde quiera que te encuentres:

PAE+

+ Abiert@ a ayudar, escuchando comprensivamente y consciente de los recursos disponibles dentro y fuera de casa.

+ Aprendiendo sobre la enfermedad y las prácticas de Bioseguridad.

+ Reconociendo tus límites, pidiendo ayuda cuando la necesites y canalizando a un profesional de la salud mental cuando el caso lo amerite.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Hoy tú puedes ser una gran ayuda, donde quiera que te encuentres

PAE+

Las personas
que están a tu lado,
te necesitan.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

GRACIAS POR TU ATENCIÓN Y TIEMPO

PAE+

Espero sea de utilidad para ti, tu familia y tu organización.

Comparte esta información con quien pueda ser de utilidad, por favor.

Un abrazo solidario con mis mejores deseos,
AnaG

+52 (1) 8112 389333

anagarzamdh@gmail.com

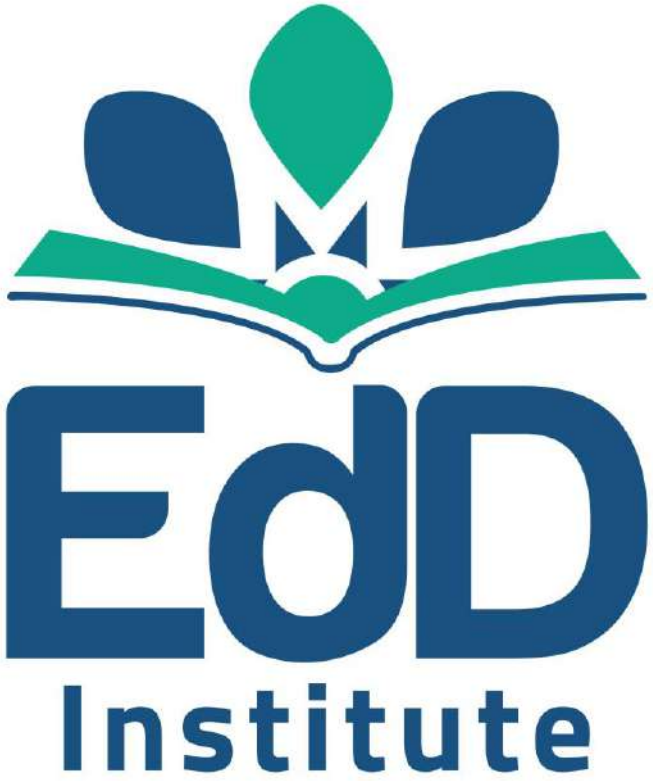
Ana Laura Garza García

@Ana_EdD

Ana Garza Life Counselor
@AnaGCoach

@AnaGCounselor / Grupo PAX Coronavirus en Español
@BienestarRadio
@Mylifecontract

EdDConsejeria


EdD
Institute

PAE+
Primeros Auxilios Emocionales

CYE: Comunicación y Escucha

Comunicación Integral
Escucha Activa

Textos de Carlos Alemany y Ana Laura Garza

Abril 2020. V.2 Julio 2020

Descálzate,
bajo tus pies la tierra es sagrada.

Así sucede cuando me
encuentro con la vulnerabilidad
del otro.

@anagcounselor

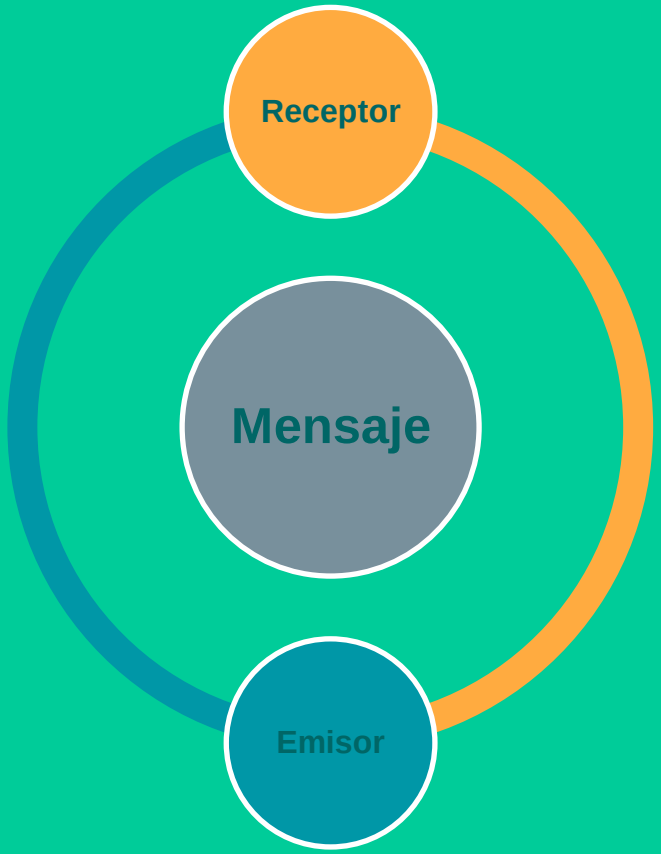
Ana Laura Garza García
Clinical Counseling & Mental Health M.D.
Master en Desarrollo Humano

Este material puede ser reproducido sin fines de lucro, cuantas veces la sociedad lo necesite.

Descálzate,
bajo tus pies la tierra es sagrada.
Así sucede cuando me encuentro con
la vulnerabilidad del otro.

¿Qué es la Comunicación?

La comunicación es el proceso que permite transmitir y recibir mensajes.



EdD Institute

CyE

Dos o más personas se relacionan a través de mensajes que fluyen de un lado a otro, a través de un canal presencial o virtual.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

¿Comunicación integral?

CyE

Nos comunicamos con todo lo que somos, no solamente con lo que decimos.

Te comunicas mejor cuando:

CyE

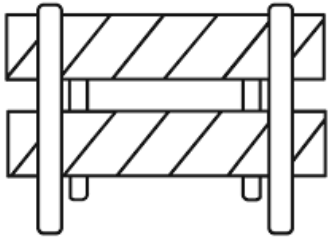
- ❑ Te respetas a ti mismo.
- ❑ Respetas a los demás.
- ❑ Eres direct@.
- ❑ Eres honest@.
- ❑ Eres oportun@.
- ❑ Eres consciente de tus emociones.
- ❑ Sabes decir las cosas y sabes escuchar lo que te dicen.
- ❑ Eres positiv@ al comunicarte.
- ❑ Cuidas la expresión no verbal de tus mensajes.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Tipos de barreras en la comunicación

CyE

Físicas



Psicológicas: Pensamientos, emociones y sentimientos

Semánticas: Palabras y significados

Ambientales

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Asertividad: Cuando nos comunicamos tenemos derecho a

CyE

- ✓ Considerar tus necesidades.
- ✓ Cambiar de opinión.
- ✓ A ser tratado con dignidad y respeto.
- ✓ A expresar tus sentimientos y opiniones.
- ✓ A negarte a algo sin culpa.
- ✓ A cometer errores.
- ✓ A establecer tus prioridades y tomar tus decisiones.
- ✓ A sentirte bien contigo mismo.
- ✓ A pedir lo que quieres.
- ✓ A calmarte tomar tu tiempo y pensar.
- ✓ A tu privacidad, a que te dejen solo.
- ✓ A no usar tus derechos.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Pistas para una comunicación humana más efectiva, según Carlos Alemany

CyE

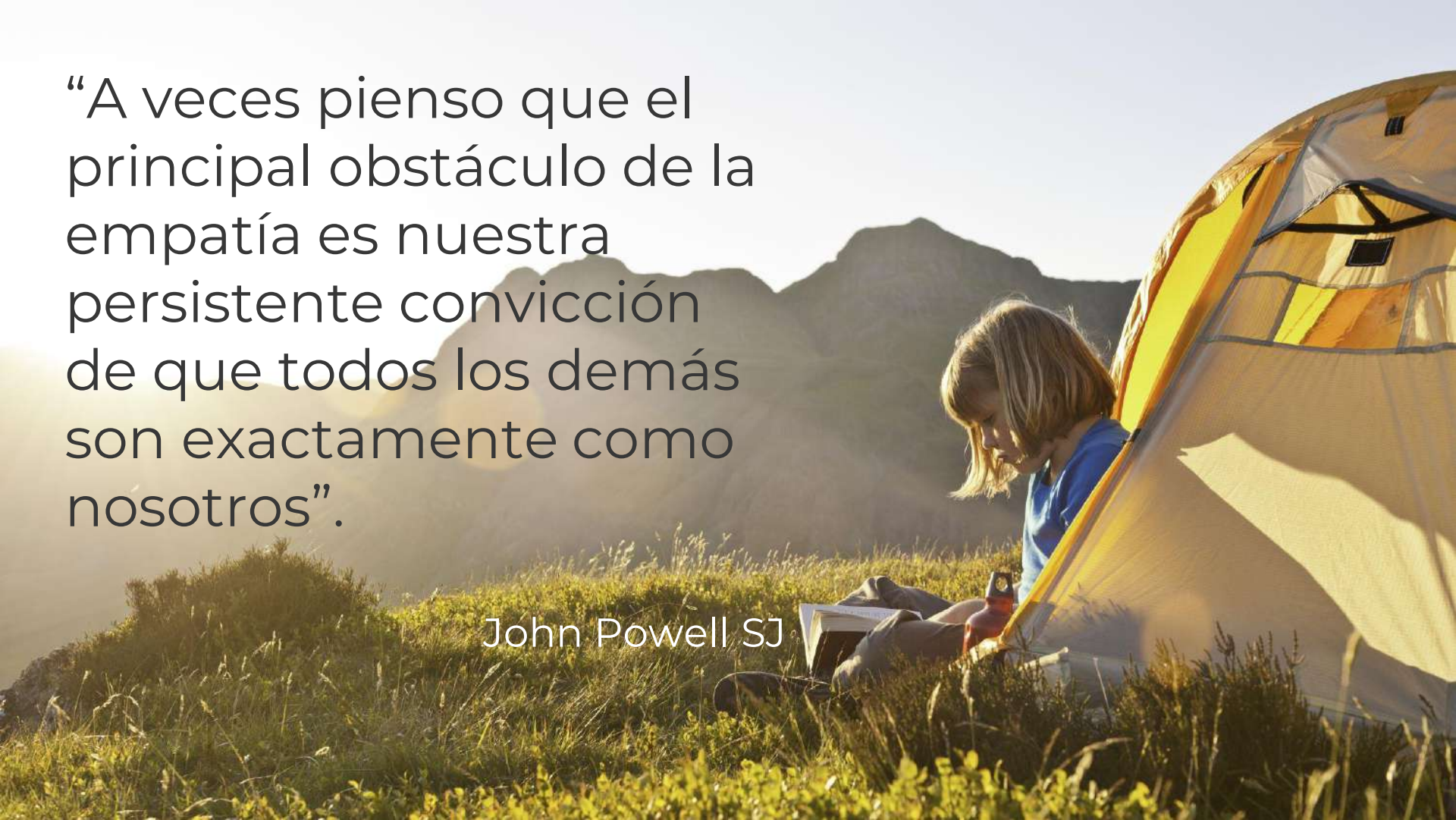
Ser **empático**: Ponerte en el lugar del otro para captar su mensaje desde donde lo dice o siente.

Dar **respeto** incondicional.

Ser genuino: **Congruente** entre lo que pienso, siento, digo y vivo.

Ser **observador** y reconocer las señales no verbales

Ana Laura Garza García MDH-CPSM


“A veces pienso que el principal obstáculo de la empatía es nuestra persistente convicción de que todos los demás son exactamente como nosotros”.
John Powell SJ

¿Cómo escucha un Brigadista PAE+?

CyE

+ Con la firme y clara intención de amar al otro, mientras lo escucha: buscando su mayor bien.
+ Consciente de entrar en el espacio sagrado de la vulnerabilidad de la persona a la que acompaña.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

De mi vulnerabilidad a la vulnerabilidad del otro

Por eso me quito las sandalias, cuando entro a ese espacio sagrado:

+ Consciente de la responsabilidad de guardar en mi corazón lo escuchado. No lo comparto, ni hago chismes, ni lo uso a mi conveniencia.
+ Con apertura comprensiva, compasiva y misericordiosa al otro.
+ Sin juzgar. Sin discriminar si es diferente a mi.
+ Ayudándoles a darse cuenta de los recursos con los que cuenta y acercándole los recursos que están a nuestro alcance.

EdD Institute

CyE

A partir de hoy, ¿cómo puedes practicar la comunicación asertiva y la escucha comprensiva?

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

GRACIAS POR TU ATENCIÓN Y TIEMPO

CyE

Espero sea de utilidad para ti, tu familia y tu organización.

Comparte esta información con quien pueda ser de utilidad, por favor.

Un abrazo solidario con mis mejores deseos,
AnaG

+52 (1) 8112 389333

anagarzamdh@gmail.com

Ana Laura Garza García

@Ana_EdD

Ana Garza Life Counselor
@AnaGCoach

@AnaGCounselor / Grupo PAX Coronavirus en Español
@BienestarRadio
@Mylifecontract

EdDConsejeria

ATN

Adultos Mayores

¿Qué aspectos cuidar en nuestros adultos mayores?

- ***Escúchalos, mantén comunicación personal, telefónica y virtual constante.***
- Tratamientos de enfermedades crónicas y/o discapacitantes preexistentes.
- ***Invítalos a ver películas y series cómicas y escuchar música alegre.***

- Mantenlos activos, sin exceder sus fuerzas.
- ***Cancela citas médicas no necesarias.***
- Evita que se saturen de noticias.
- ***Fomenta apoyo y cercanía familiar y social.***
- Nutrición balanceada y constante.

Hoy por mi, mañana por ti

@anagcoach

Yo soy Sophia

1. Siento y extraño la distancia de los míos, por eso me cuido y los cuido

2. Confío en mi experiencia y aprendo rápido.

3. Mantengo mi distancia. 4. Me informo de fue tes confiables.

5. Me lavo las manos de manera correcta y frecuentemente.

6. Uso cubrebocas y pido que lo hagan a quienes están a mi al rededor.

7. Cuido mi alimentación, hidratación, descanso y ejercicio.

8. Reconozco mis emociones y si necesito llorar o hablar con alguien, lo hago.

9. Tomo mis tratamientos médicos y solo visito el hospital en situaciones de vida o muerte.

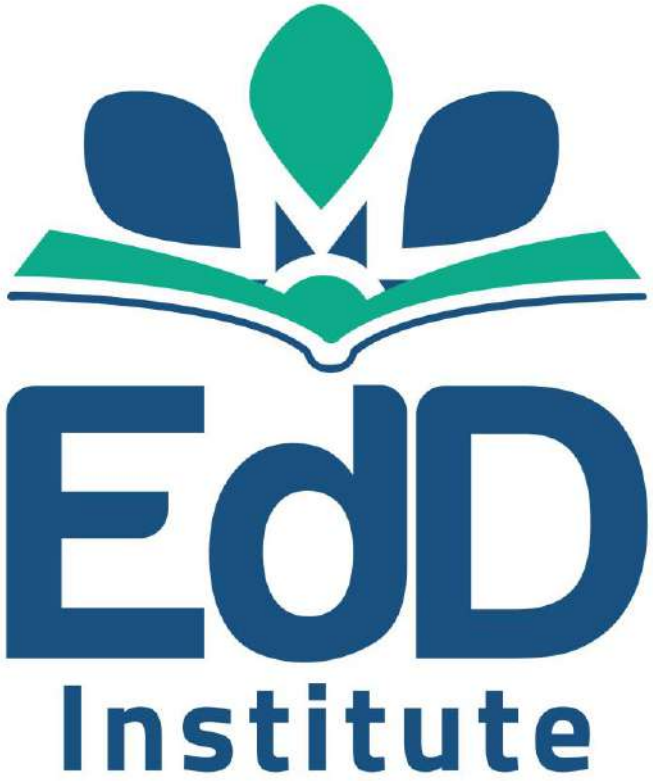
10. Cuido la limpieza y el orden de mis espacios.

11. No acudo a sitios recurridos.

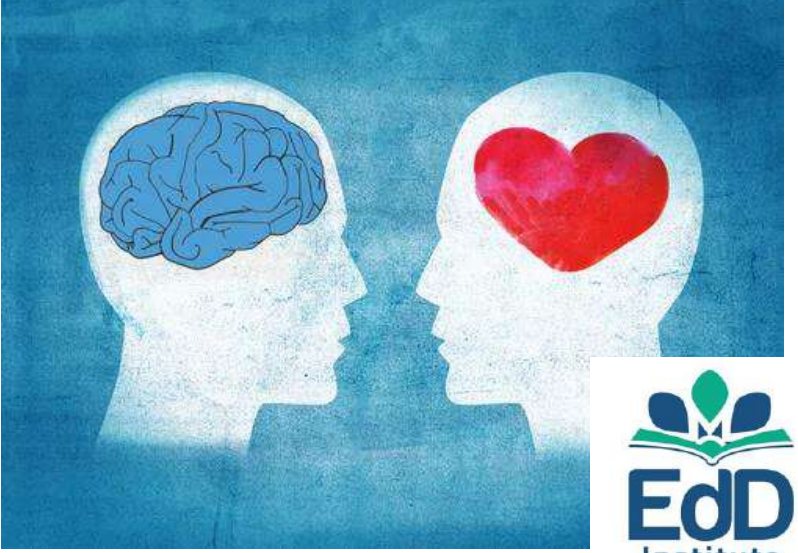
12. Ayudo, pido ayuda y permito que me ayuden.

Me protejo hoy, para abrazarte mañana.

@anagcoach


EdD
Institute

PAE+
Primeros Auxilios Emocionales



Afronta

Recursos de Afrontamiento

Basado en el documento "Guía de Afrontamiento Psicológico del Diagnóstico de Coronavirus (Covid-19)" de Carlos Lloret Sirerol, 1995. Actualizado en Marzo 2020.

Abril 2020. V.2 Julio 2020

¿Cuál es la lección que me vienes a enseñar?

¿Qué parte de mí y de los otros puedo ver gracias a ti?

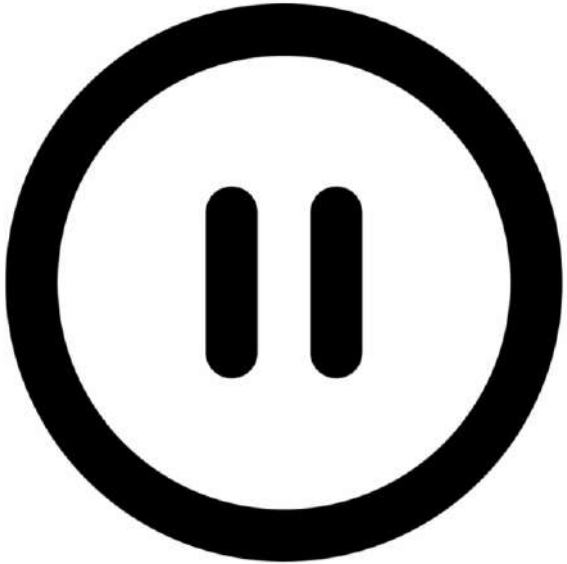
@anagcounselor

Ana Laura Garza García
Clinical Counseling & Mental Health M.D.
Master en Desarrollo Humano

Este material puede ser reproducido sin fines de lucro, cuantas veces la sociedad lo necesite.

Haz una pausa

Afronta

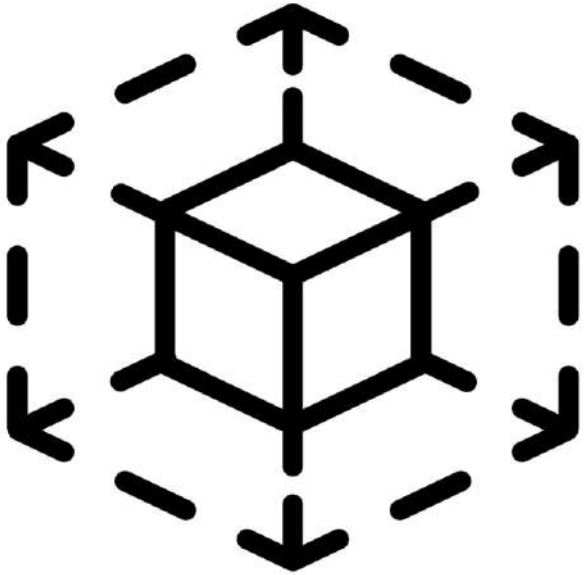


Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@anagcounselor

Despeja el espacio

Afronta



Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@anagcounselor

¿Qué es afrontamiento?

Es el conjunto de esfuerzos mentales, emocionales, físicos, conductuales, espirituales y más, que ponemos en marcha para lograr manejar una situación, a veces inesperada.

Cuando una situación nos sobrepasa, aparece el estrés. Y entonces aparece el afrontamiento.

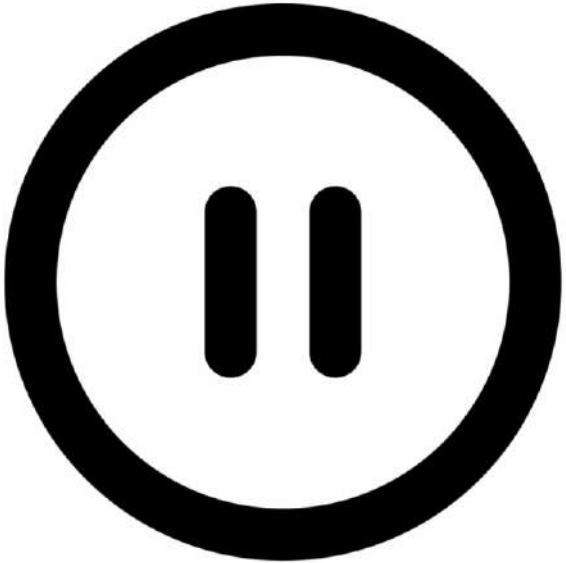
¿Cómo te sientes ante esta situación?

Afronta

Respira profundo. Haz una pausa.
Date cuenta de cómo te sientes.

Sé amable y comprensiv@ contigo.
Dale la bienvenida a lo que venga.
Quédate allí contigo y sigue respirando.

Después de hacer una pausa, sigue adelante.



Ana Laura Garza García MDH-CPSM

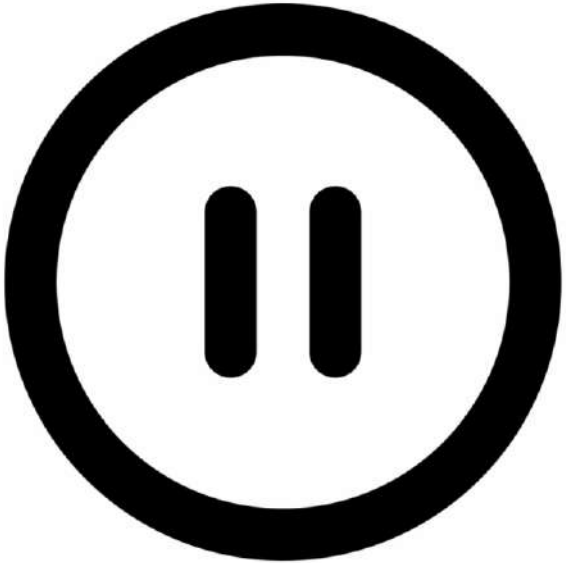
@anagcounselor

Haz una pausa

Afronta

Respira profundo. Haz una pausa.
Y quédate contigo.

Desde ese lugar, pon atención a tu interior y dale la bienvenida a lo que venga.



Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@anagcounselor

¿Cómo te sientes ante esta situación?

Si lo necesitas, detente. Toma un descanso.
Toma un tiempo a solas.
Date un tiempo para sentir y pensar.
Sigue atendiendo tu respiración.
Llora, si es necesario. Escribe. Ora. Medita.
También haz ejercicio, baila, atiende tu jardín, convive con tu familia, juega con tus mascotas.
Busca ayuda profesional, si la requieres.
Haz lo que sea mejor para ti.

Y una vez que te sientas mejor, sigue adelante.

Recuerda: Lo que sea que sientas, está bien.
Lo importante es que te des cuenta.

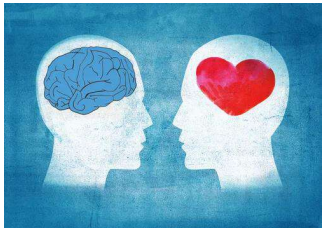
Como lo harías con la persona
que más amas:

Sé amoros@, gentil, amable,
compasiv@, comprensiv@ contigo.
No es momento de juzgar, es momento de sentir.

Afronta

¡Voy a morirme!
¡Estamos perdidos!
¡No podré superar esto!
¡Todo se termino!
Vienen a mi cabeza aunque no quiera,
no son reales y me estresan.

Reconoce los pensamientos irracionales y las ideas catastróficas



Ana Laura Garza García MDH-CPSM

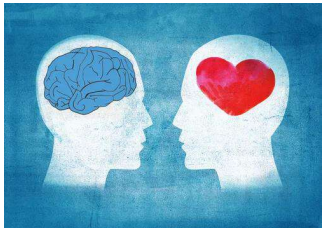
Afronta

Cuando vienen los pensamientos, pienso, siento y digo:

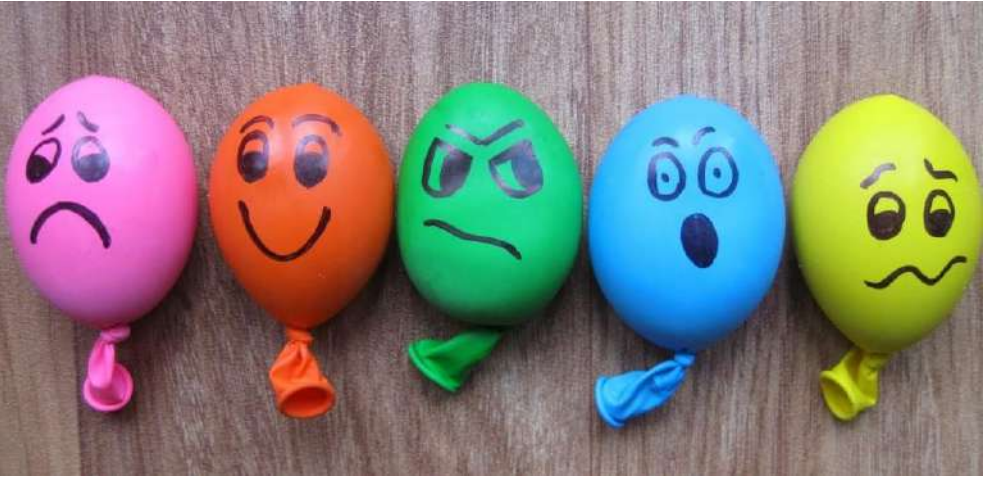
¡Alto!

También puedo empezar a hacerme preguntas:
¿Realmente voy a morirme?
Y si esto sucede, sucederá hoy?

Reconoce los pensamientos irracionales y las ideas catastróficas



Ana Laura Garza García MDH-CPSM



Afronta

Haz una pausa.

Respira.

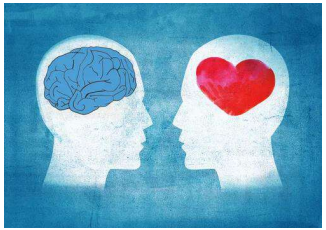
Reconoce lo que sientes.

¿En shock? ¿Triste? ¿Enojad@? ¿Ansioso?¿Preocupado?¿Irritable?

Lo que sea que sientas, está bien sentirlo.

Gestiona tus emociones

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

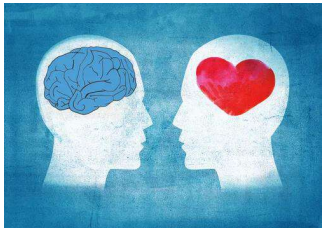


Afronta

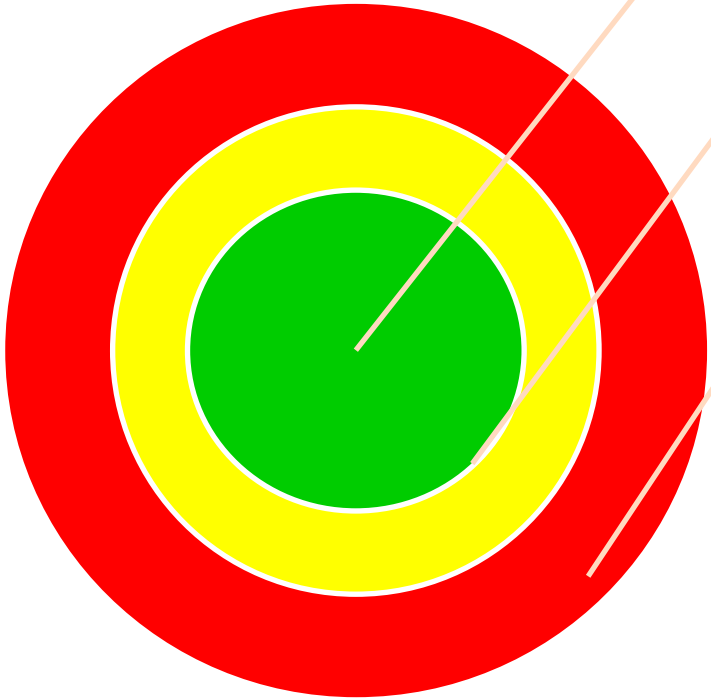
Atiende tu respiración.
Medita.
Realiza actividades que te gusten y te alegren.

Gestiona tus emociones

Ana Laura Garza García MDH-CPSM



¿En qué estás invirtiendo tu energía?



¿Qué está en tu control?

¿Qué está en tu influencia?

¿Qué está en tu preocupación?

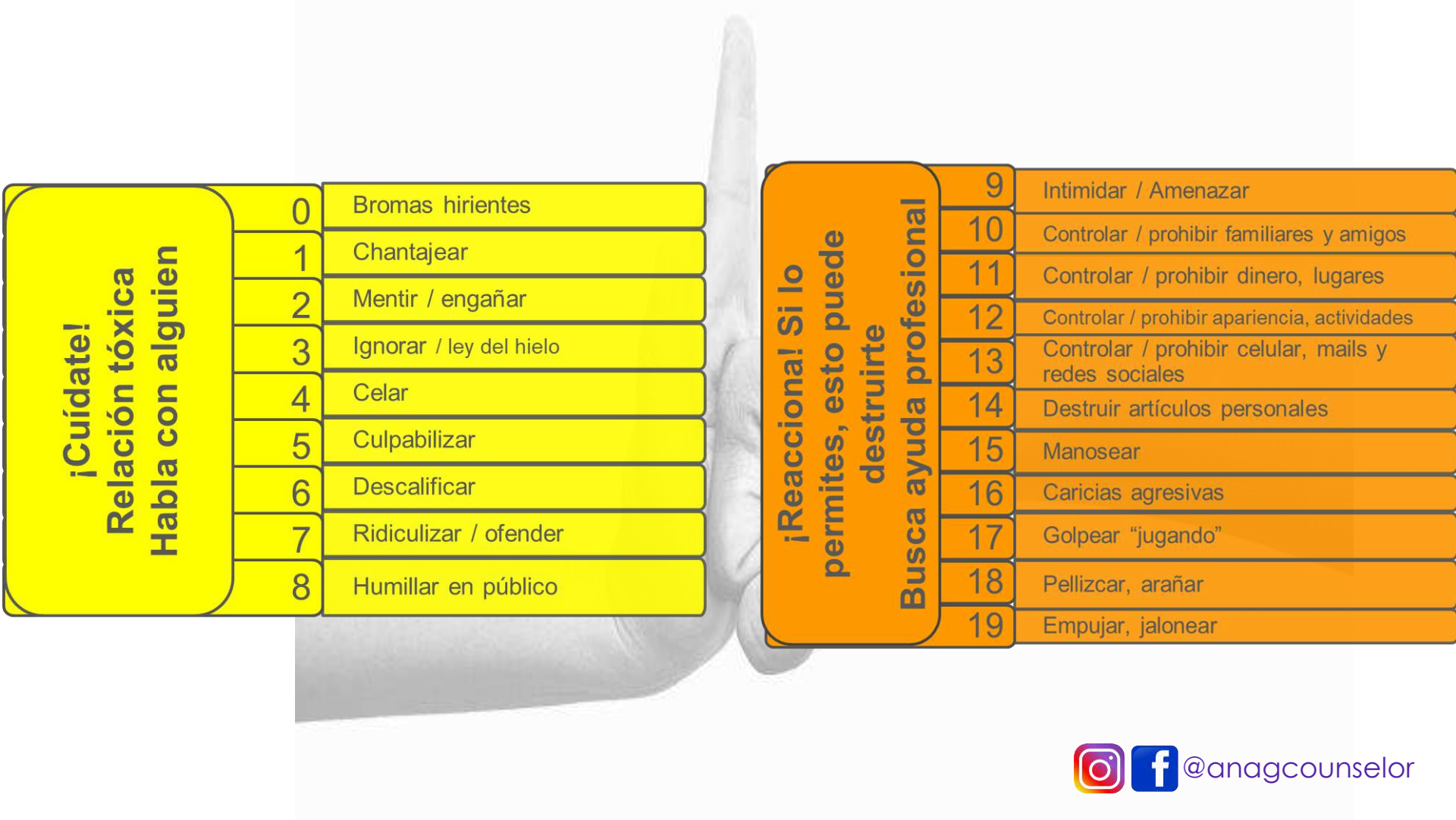
Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@anagcounselor

Prevención de Violencia para Ti y para Todos

Puedes vivir violencia, sin saberlo.
No importa tu edad, tu sexo,
ni orientación sexual.

@anagcounselor



@anagcounselor

¡Necesitas ayuda profesional urgentemente!

20	Cachetear
21	Patear
22	Encerrar, aislar
23	Amenazar con objetos
24	Amenazar con armas
25	Amenazar de muerte
26	Forzar a una relación sexual
27	Abuso sexual
28	Violar
29	Mutilar
30	Asesinar

@anagcounselor

Afronta

Tal vez experimentes insomnio, sea difícil dormir, te despiertes con frecuencia durante la noche, duermas menos horas y/o sentir que no descansaste porque la calidad del sueño es menor.

Cuida tus horas de sueño

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Afronta

Cuida tus horas de sueño

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Afronta

Relaja tus músculos:
Respira.
Tensiona una parte de tu cuerpo.
Relaja esa parte.
Repite el ejercicio.
Y así con cada parte de tu cuerpo.

Cuida tus horas de sueño

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Alguien que te escuche,
alguien que te cuide,
alguien que te informe,
alguien que te apoye en
forma material o servicios
que necesites.

Comunícate
de forma asertiva,
aunque puedas
sentir vergüenza,
y usa tus redes sociales.

Habla con alguien.
Escribe un diario o un blog.
Pinta o dibuja.
Escribe una canción o un cuento.
Lo importante es que externes lo que te pasa.

Expresa lo que te pasa

EdD Institute

Afronta

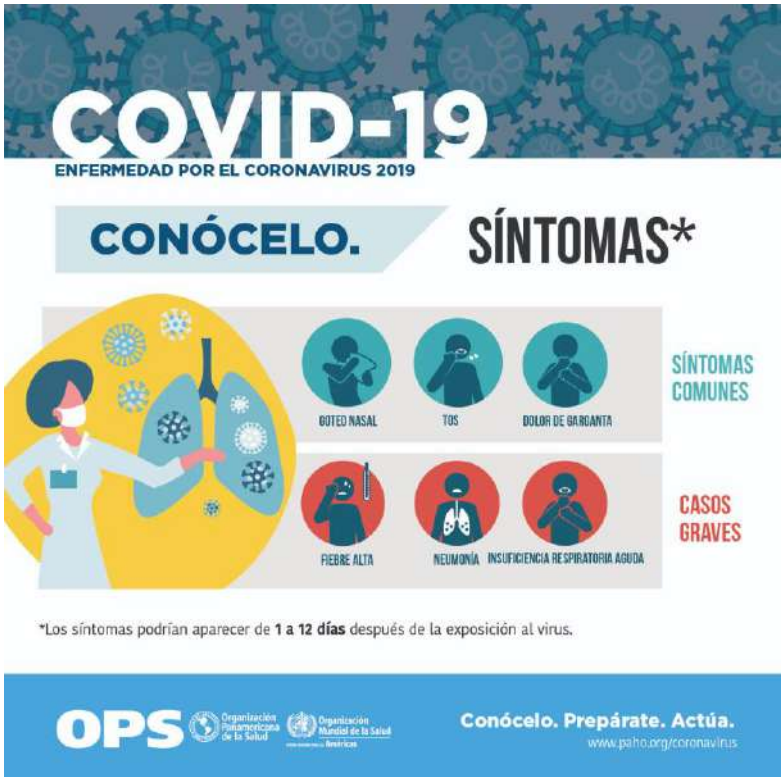
¿Cómo te has recuperado de una situación negativa en el pasado?

Recuerda lo que te ha funcionado bien antes

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Afronta

Consulta fuentes confiables: OMS y OPS.
Evita información falsa o que provoque más malestar en ti y en los demás.
Evita saturarte de información.



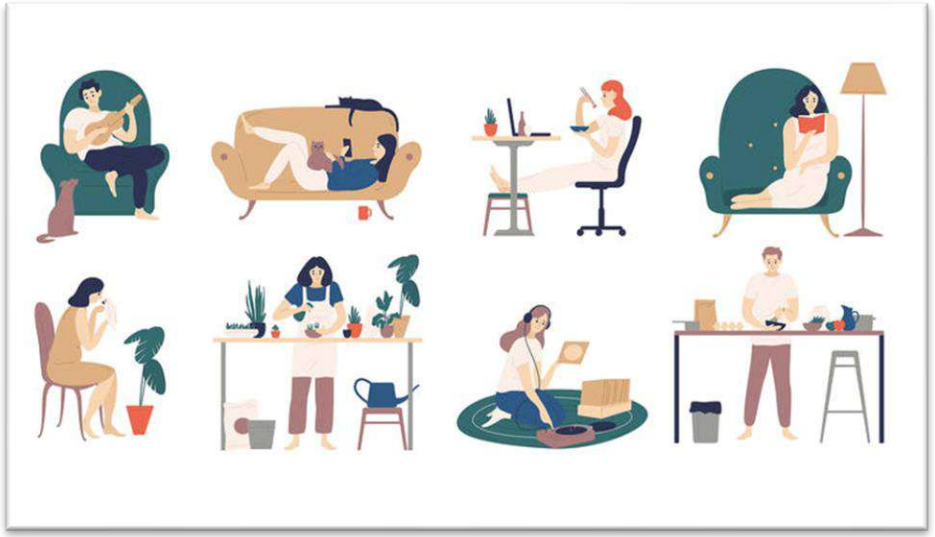
Mantente informad@

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

En la medida que tu salud lo permita:

Afronta

- Trabaja.
- Haz actividades que te aporten bienestar.
- Mantente en contacto con los tuyos.



Mantente ocupad@

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

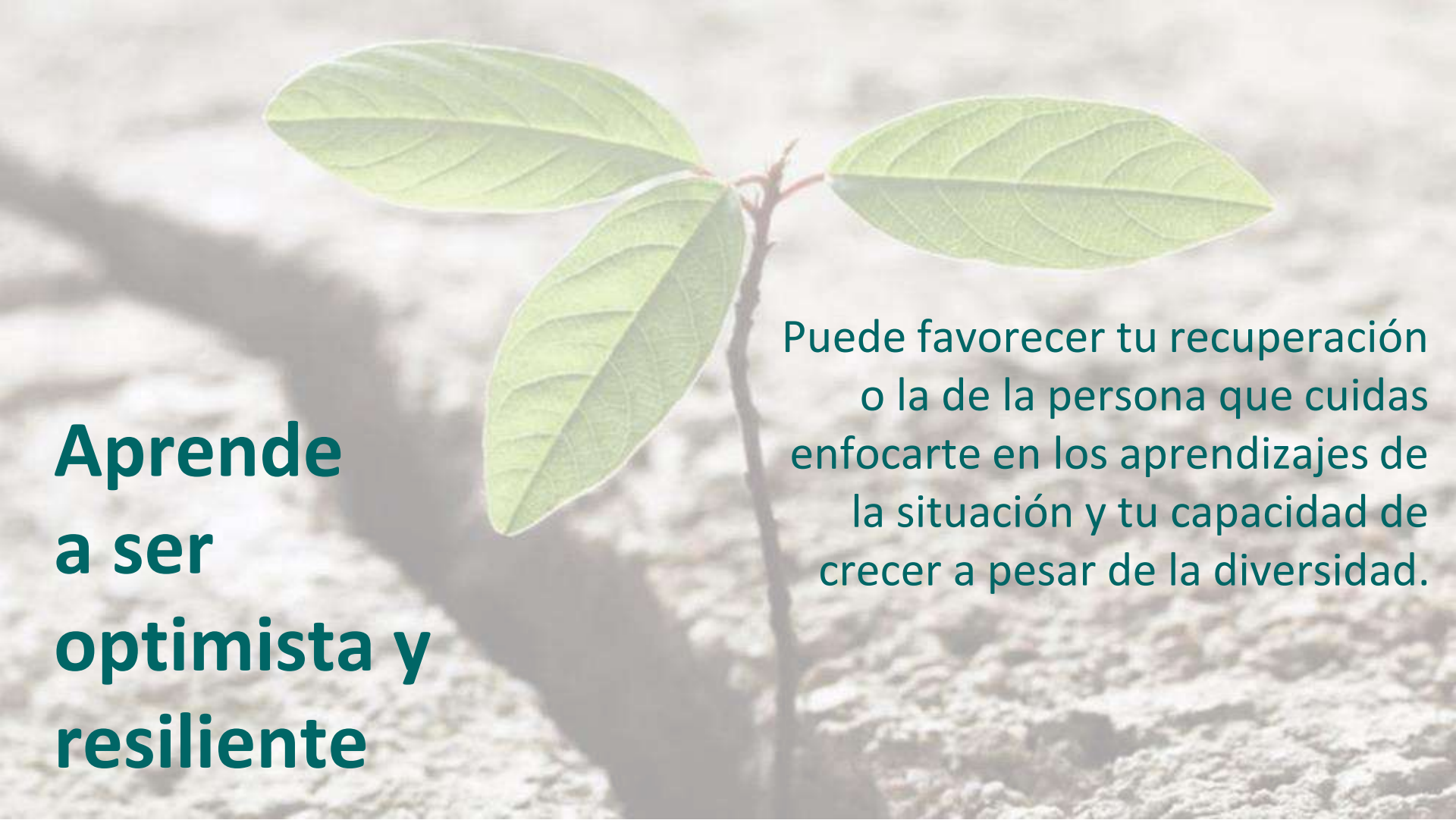
Afronta

Estableciendo expectativas realistas y teniendo una actitud enfocada en estar lo mejor posible ante la situación.

Mantente positiv@ y con esperanza

¡Manos a la obra con una sonrisa!

Ana Laura Garza García MDH-CPSM



Aprende a ser optimista y resiliente

Puede favorecer tu recuperación o la de la persona que cuidas enfocarte en los aprendizajes de la situación y tu capacidad de crecer a pesar de la diversidad.

Afronta

Haz cuarentena.
Descansa lo necesario.
Toma tus medicamentos.
Tose en el codo.
Utiliza mascarilla cuando estés con otras personas.
Escucha a los expertos y sigue sus indicaciones.

Sigue indicaciones médicas

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Afronta

Si sientes que no puedes
con la situación; no dudes en
buscar acompañamiento
profesional con un psiquiatra,
psicólogo, terapeuta certificado o
consejero profesional,
que puede atenderte
de forma virtual.

Busca asesoría profesional

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

GRACIAS POR TU ATENCIÓN Y TIEMPO

Afronta

Espero sea de utilidad para ti, tu familia y tu organización.

Comparte esta información con quien pueda ser de utilidad, por favor.

Un abrazo solidario con mis mejores deseos,
AnaG

+52 (1) 8112 389333

anagarzamdh@gmail.com

Ana Laura Garza García

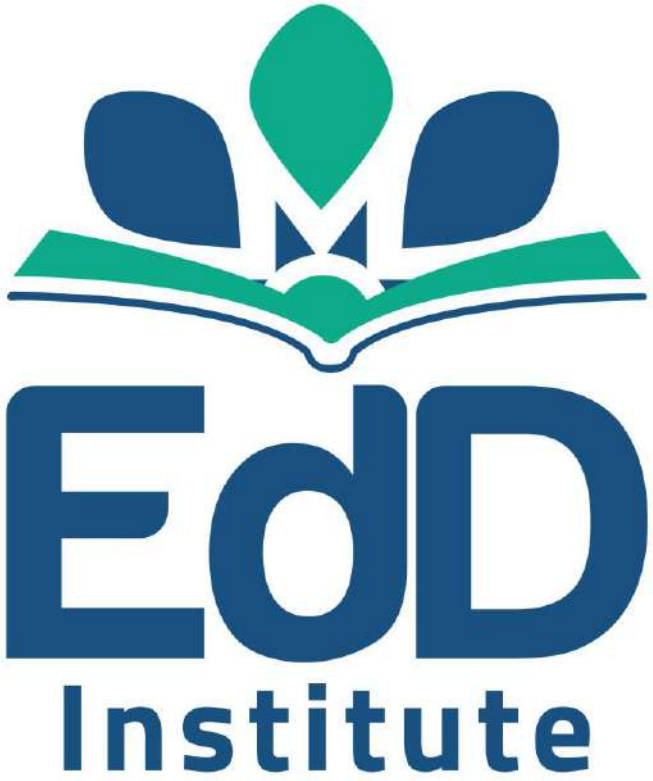
@Ana_EdD

Ana Garza Life Counselor
@AnaGCoach

@AnaGCounselor / Grupo PAX Coronavirus en Español
@BienestarRadio
@Mylifecontract

EdDConsejeria

Ana Laura Garza García MDH-CPSM


EdD
Institute

PAE+
Primeros Auxilios Emocionales

Niñ@s creciendo

Actividades para crecer en equilibrio y responsabilidad

Junio 2020

Cada paso
que doy por mi mism@,
me ayudas a compartir
mis dones únicos con el
mundo.

@anagcounselor

Ana Laura Garza García
Clinical Counseling & Mental Health M.D.
Master en Desarrollo Humano

Este material puede ser reproducido sin fines de lucro,
cuantas veces la sociedad lo necesite.

PAE+
Primeros Auxilios Emocionales

Edad apropiada para
para las tareas domésticas

@anagcoach

2 a 3 años

- Echar sus juguetes a una caja
- Poner sus libros en las repisas
- Colocar su ropa sucia en su canasto
- Tirar su basura
- Doblar su ropa limpia
- Poner la mesa
- Traer pañales y pañuelos húmedos cuando los necesite
- Aprender a lavarse las manos y toser con el codo con el ejemplo de los adultos

4 a 5 años

- Alimentar mascotas
- Limpiar derrames líquidos
- Ordenar sus juguetes
- Hacer su cama
- Ordenar su cuarto
- Regar las plantas
- Preparar bocadillos simples
- Limpiar la mesa de la cocina
- Usar la aspiradora
- Secar y guardar los trastes
- Aprender a usar gel antibacterial y desinfectante
- Usar cubrebocas cuando se requiera

6 a 7 años

- Reunir la basura y reciclar
- Doblar toallas
- Trapear el polvo del piso
- Vaciar el lavavajilla
- Emparejar calcetines
- Regar el pasto
- Rastrillar las hojas
- Pelar papas o zanahorias
- Hacer ensaladas
- Reemplazar el papel higiénico
- Colaborar en casa y seguir normas en materia de BioSeguridad

8 a 9 años

- Cargar el lavavajillas
- Cambiar focos de la casa
- Usar la lavadora
- Colgar y doblar ropa
- Sacudir los muebles
- Guardar la despensa
- Hacer huevos revueltos
- Hornear galletas
- Pasear al perro
- Barrer la calle
- Recoger y limpiar la mesa
- Colaborar en casa y seguir normas en materia de BioSeguridad

10 a 11 años

- Limpiar baños
- Aspirar alfombras
- Limpiar mesas
- Aseo profundo de la cocina
- Preparar una comida simple
- Cortar el pasto
- Traer la correspondencia
- Arreglos simples, coser botones
- Colaborar en casa y seguir normas en materia de BioSeguridad

12 años o más

- Trapear el piso
- Lavar el carro
- Podar arbustos
- Pintar las paredes
- Comprar una lista de despensa
- Cocinar una comida completa
- Hornear pan o pasteles
- Hacer reparaciones simples
- Limpiar las ventanas
- Planchar la ropa
- Cuidar a sus hermanos pequeños

@anagcounselor

Edad apropiada para
para las tareas domésticas

@anagcoach

2 a 3 años

- Echar sus juguetes a una caja
- Poner sus libros en las repisas
- Colocar su ropa sucia en su canasto
- Tirar su basura
- Doblar su ropa limpia
- Poner la mesa
- Traer pañales y pañuelos húmedos cuando los necesite
- Aprender a lavarse las manos y toser con el codo con el ejemplo de los adultos

4 a 5 años

- Alimentar mascotas
- Limpiar derrames líquidos
- Ordenar sus juguetes
- Hacer su cama
- Ordenar su cuarto
- Regar las plantas
- Preparar bocadillos simples
- Limpiar la mesa de la cocina
- Usar la aspiradora
- Secar y guardar los trastes
- Aprender a usar gel antibacterial y desinfectante
- Usar cubrebocas cuando se requiera

6 a 7 años

- Reunir la basura y reciclar
- Doblar toallas
- Trapear el polvo del piso
- Vaciar el lavavajilla
- Emparejar calcetines
- Regar el pasto
- Rastrillar las hojas
- Pelar papas o zanahorias
- Hacer ensaladas
- Reemplazar el papel higiénico
- Colaborar en casa y seguir normas en materia de BioSeguridad

@anagcounselor

8 a 9 años

- Cargar el lavavajillas
- Cambiar focos de la casa
- Usar la lavadora
- Colgar y doblar ropa
- Sacudir los muebles
- Guardar la despensa
- Hacer huevos revueltos
- Hornear galletas
- Pasear al perro
- Barrer la calle
- Recoger y limpiar la mesa
- Colaborar en casa y seguir normas en materia de BioSeguridad

10 a 11 años

- Limpiar baños
- Aspirar alfombras
- Limpiar mesas
- Aseo profundo de la cocina
- Preparar una comida simple
- Cortar el pasto
- Traer la correspondencia
- Arreglos simples, coser botones
- Colaborar en casa y seguir normas en materia de BioSeguridad

12 años o más

- Trapear el piso
- Lavar el carro
- Podar arbustos
- Pintar las paredes
- Comprar una lista de despensa
- Cocinar una comida completa
- Hornear pan o pasteles
- Hacer reparaciones simples
- Limpiar las ventanas
- Planchar la ropa
- Cuidar a sus hermanos pequeños

@anagcounselor

GRACIAS POR TU ATENCIÓN Y TIEMPO

Espero sea de utilidad para ti, tu familia y tu organización.

Comparte con quien pueda ser de utilidad por favor.

Un abrazo solidario con mis mejores deseos,
AnaG

+52 (1) 8112 389333

anagarzamdh@gmail.com

Ana Laura Garza García

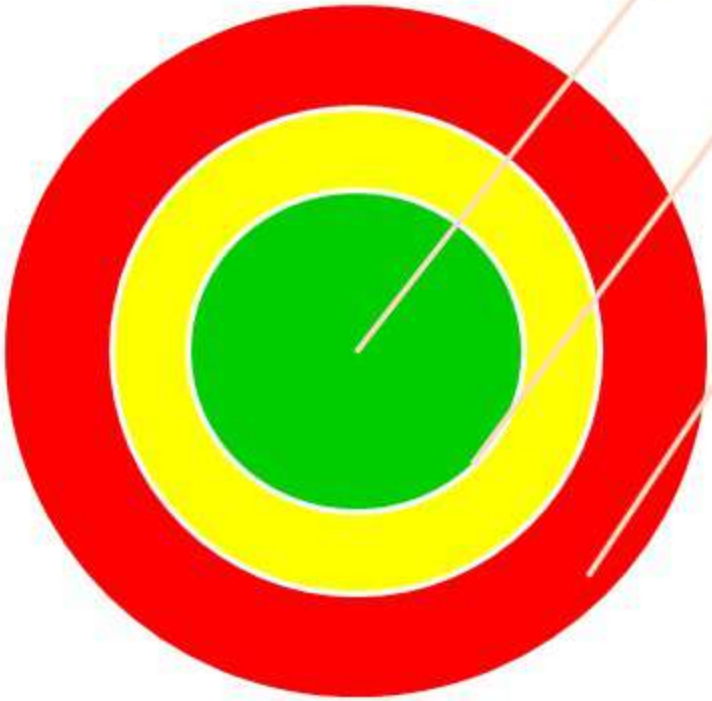
@Ana_EdD

Ana Garza Life Counselor
@AnaGCoach

@AnaGCounselor / Grupo PAX Coronavirus en Español
@BienestarRadio
@Mylifecontract

EdDConsejeria

¿En qué estás invirtiendo tu energía?



¿Qué está en tu control?

¿Qué está en tu influencia?

¿Qué está en tu preocupación?

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@anagcounselor

¡Cuídate! Relación tóxica Habla con alguien

0	Bromas hirientes
1	Chantajear
2	Mentir / engañar
3	Ignorar / ley del hielo
4	Celar
5	Culpabilizar
6	Descalificar
7	Ridiculizar / ofender
8	Humillar en público

¡Reacciona! Si lo permites, esto puede destruirte Busca ayuda profesional

9	Intimidar / Amenazar
10	Controlar / prohibir familiares y amigos
11	Controlar / prohibir dinero, lugares
12	Controlar / prohibir apariencia, actividades
13	Controlar / prohibir celular, mails y redes sociales
14	Destruir artículos personales
15	Manosear
16	Caricias agresivas
17	Golpear "jugando"
18	Pellizcar, arañar
19	Empujar, jalonear

¡Necesitas ayuda profesional urgentemente!

20	Cachetear
21	Patear
22	Encerrar, aislar
23	Amenazar con objetos
24	Amenazar con armas
25	Amenazar de muerte
26	Forzar a una relación sexual
27	Abuso sexual
28	Violar
29	Mutilar
30	Asesinar

Prevención de Violencia para Ti y para Todos

Puedes vivir violencia, sin saberlo. No importa tu edad, tu sexo, ni orientación sexual.

EdD Institute

Ana Laura Garza García
Clinical Counseling & Mental Health M.D.
Master en Desarrollo Humano

@anagcounselor

Edad apropiada para
para las tareas domésticas

@anagcoach

2 a 3 años

- Echar sus juguetes a una caja
- Poner sus libros en las repisas
- Colocar su ropa sucia en su canasto
- Tirar su basura
- Doblar su ropa limpia
- Poner la mesa
- Traer pañales y pañuelos húmedos cuando los necesite
- Aprender a lavarse las manos y toser con el codo con el ejemplo de los adultos

4 a 5 años

- Alimentar mascotas
- Limpiar derrames líquidos
- Ordenar sus juguetes
- Hacer su cama
- Ordenar su cuarto
- Regar las plantas
- Preparar bocadillos simples
- Limpiar la mesa de la cocina
- Usar la aspiradora
- Secar y guardar los trastes
- Aprender a usar gel antibacterial y desinfectante
- Usar cubrebocas cuando se requiera

6 a 7 años

- Reunir la basura y reciclar
- Doblar toallas
- Trapear el polvo del piso
- Vaciar el lavavajilla
- Emparejar calcetines
- Regar el pasto
- Rastrillar las hojas
- Pelar papas o zanahorias
- Hacer ensaladas
- Reemplazar el papel higiénico
- Colaborar en casa y seguir normas en materia de BioSegurdad

8 a 9 años

- Cargar el lavavajillas
- Cambiar focos de la casa
- Usar la lavadora
- Colgar y doblar ropa
- Sacudir los muebles
- Guardar la despensa
- Hacer huevos revueltos
- Hornear galletas
- Pasear al perro
- Barrer la calle
- Recoger y limpiar la mesa
- Colaborar en casa y seguir normas en materia de BioSegurdad

10 a 11 años

- Limpiar baños
- Aspirar alfombras
- Limpiar mesas
- Aseo profundo de la cocina
- Preparar una comida simple
- Cortar el pasto
- Traer la correspondencia
- Arreglos simples, coser botones
- Colaborar en casa y seguir normas en materia de BioSegurdad

12 años o más

- Trapear el piso
- Lavar el carro
- Podar arbustos
- Pintar las paredes
- Comprar una lista de despensa
- Cocinar una comida completa
- Hornear pan o pasteles
- Hacer reparaciones simples
- Limpiar las ventanas
- Planchar la ropa
- Cuidar a sus hermanos pequeños

Pandemia

Conceptos, momentos y grupos

Basado en Protección de la Salud Mental y Atención Psicosocial en Situaciones de Epidemias. Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (OPM/OMS 2016).

Abril 2020. V.2 Julio 2020.

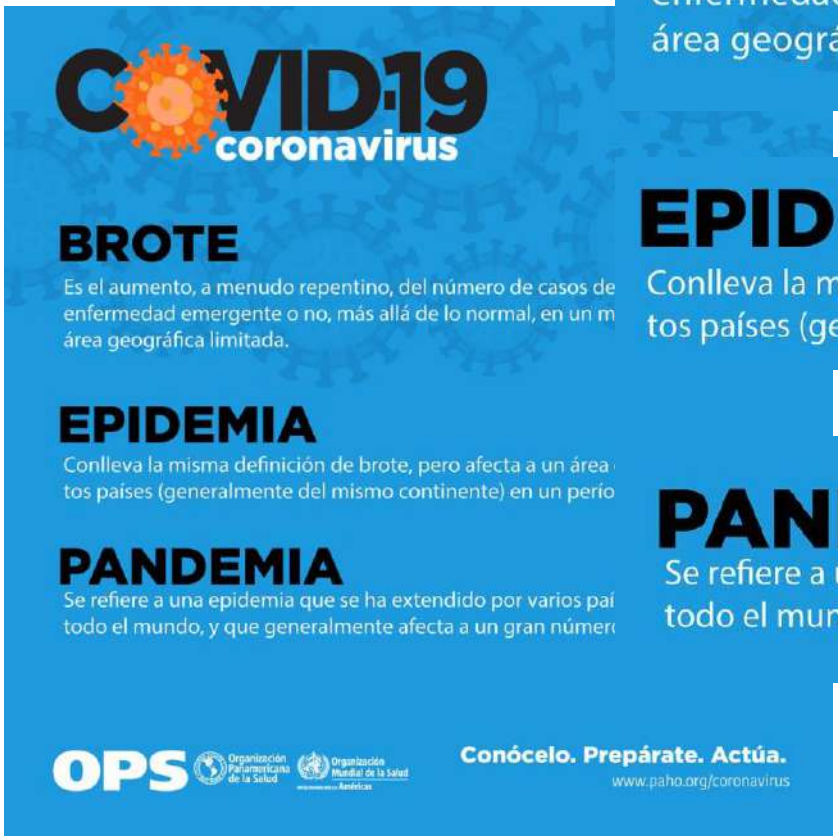
¿Cuál es la lección que me vienes a enseñar?

¿Qué parte de mí y de los otros puedo ver gracias a ti?

Ana Laura Garza García
Clinical Counseling & Mental Health M.D.
Master en Desarrollo Humano

@anagcounselor

Este material puede ser reproducido sin fines de lucro, cuantas veces la sociedad lo necesite



BROTE

Es el aumento, a menudo repentino, del número de casos de una enfermedad emergente o no, más allá de lo normal, en un momento y área geográfica limitada.

EPIDEMIA

Conlleva la misma definición de brote, pero afecta a un área o país o unos cuantos países (generalmente del mismo continente) en un período limitado.

PANDEMIA

Se refiere a una epidemia que se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo, y que generalmente afecta a un gran número de personas.

¿Qué es una Pandemia?

Es la propagación mundial de una nueva enfermedad.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

¿Qué es Riesgo Psicosocial?

Pandemia

De forma general, es la probabilidad de que algo que ocurra afecte tu salud mental, física y emocional.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Riesgo Psicosocial en una Ecuación

Pandemia

Factor Externo
Amenaza

+

Factor Interno
Vulnerabilidad

+

Indignación

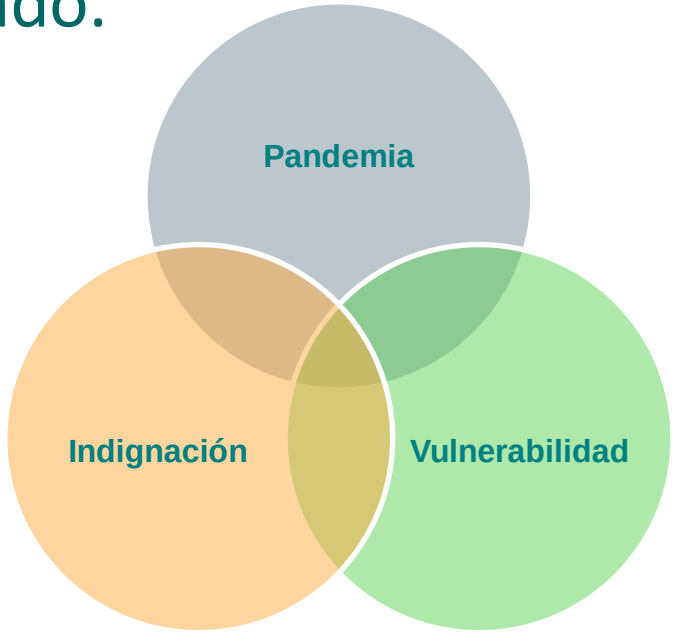
=

Efectos Salud Mental, Física y Emocional

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Pandemia

Vulnerabilidad es la condición interna de una persona o grupo expuesto a una amenaza, por la posibilidad de ser dañado o enfermado.



Indignación,

es el conjunto de factores que hace que la población se enoje, esté furiosa o preocupada.

El efecto de una pandemia es mucho más marcado en:

1) **Personas en condiciones precarias y;**
2) **Personal de los equipos de respuesta:** Médicos, enfermeras, de limpieza, policías y soldados, socorristas, camilleros, de seguridad, de servicios funerarios, de servicios públicos, de servicios bancarios, de telecomunicaciones, docentes e investigadores, entre otros.

3
momentos
4 grupos
vulnerables
Pandemia

3 Momentos

Pandemia

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

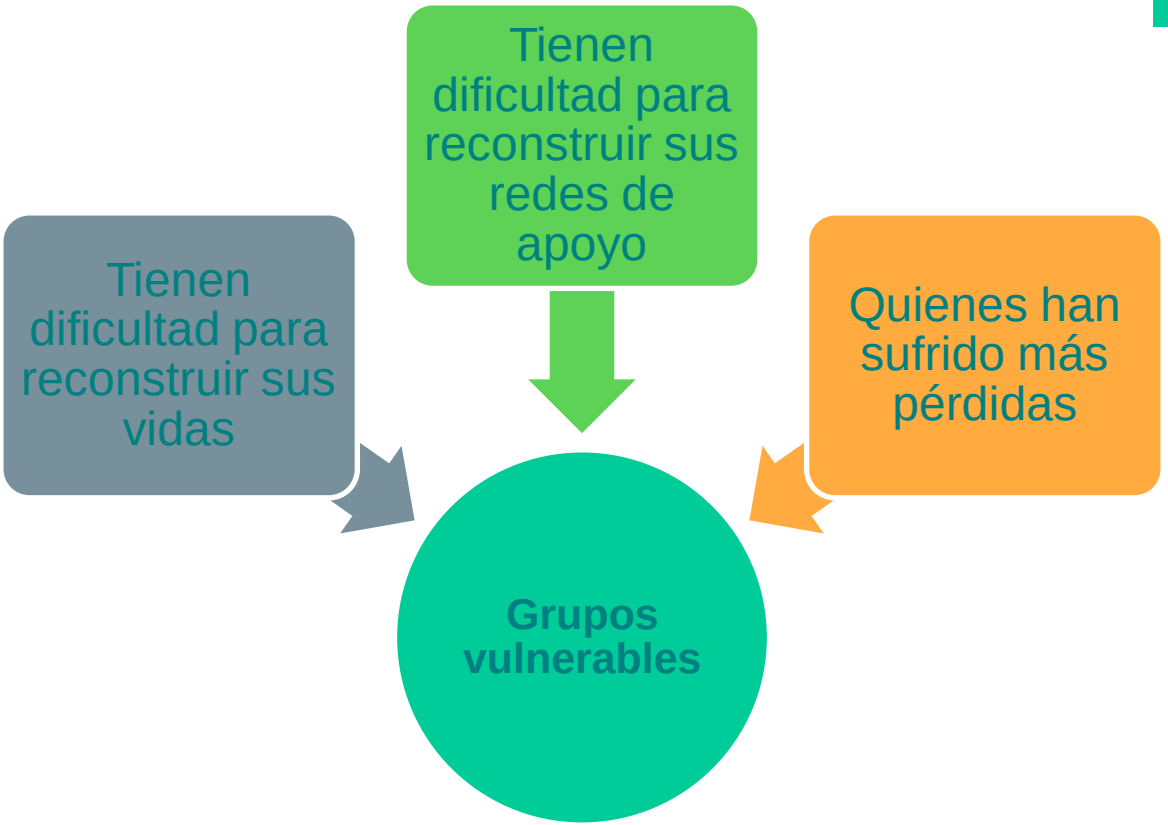
Fases	Antes	Durante	Después
¿Qué pasa en las personas?	Tensión, pánico o negación Rasgos humanos positivos y negativos exagerados Ansiedad, tensión, inseguridad y vigilancia obsesiva de síntomas	Miedo y vulnerabilidad / Pérdida de iniciativa / Liderazgos espontáneos +/- Conductas extremas Adaptación / Bioseguridad Ansiedad, depresión, duelos, estrés post-traumático, ataques de ansiedad y pánico, somatización, problemas mentales pre-existentes Reacciones colectivas	Miedo a nueva epidemia Conductas agresivas y de protesta / Actos de rebeldía y delincuencia Secuelas sociales y de salud mental: depresión, duelos, estrés postraumático, abuso de alcohol y drogas, violencia Proceso progresivo de recuperación
Acciones de Salud Mental	Comunicación de riesgo Sensibilización del tema Capacitar personal de Salud Mental / Identificar riesgos psicosociales / Estimular participación de la comunidad Creación de redes de trabajo	Comunicación social / Capacitación / Apoyo psicosocial a personas, familias y grupos afectados / Atención psiquiátrica a personas con trastornos previos / Intervención en crisis en hospitales	Comunicación social, enfocada en recuperación / Capacitación continua / Plan de recuperación psicosocial (de mínimo 6 meses): Recuperar la esperanza Compartir experiencias y lecciones aprendidas
Acciones PAE	Capacitar equipos y personal de respuesta en técnicas básicas PAE Primeros Auxilios Emocionales	Promoción de mecanismos de autoayuda y ayuda mutua Recuperar iniciativa y elevar autoestima Primera ayuda emocional por personal no especializado (PAE), en especial a familias en duelo	Atención de salud mental a personas, familias y comunidades afectadas Atención de salud mental a los equipos de respuesta

4 Grupos Vulnerables

Pandemia

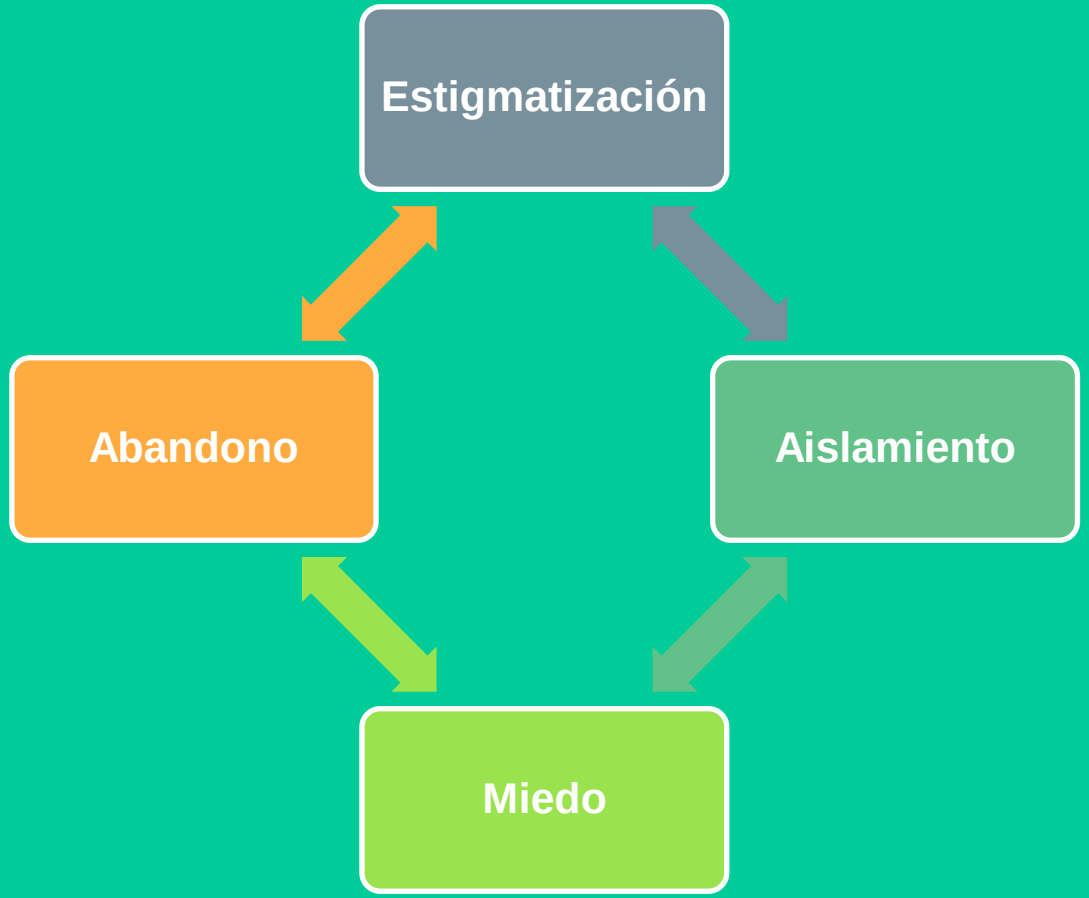
4 Grupos Vulnerables

Pandemia



Pandemia

Problemas de los 4 Grupos Vulnerables

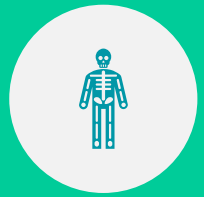


Recomendaciones de atención a sobrevivientes

Mostrar preocupación honesta por la recuperación de la persona

No tratar a las personas como enfermos mentales

Asegurar confidencialidad y privacidad en la comunicación



Practicar escucha responsable, cuidadosa y paciente

Favorecer la reflexión de las lecciones aprendidas y la creación de la nueva realidad futura

Animar al retorno a la vida cotidiana

El apoyo espiritual o religioso, es de mucha ayuda

Recomendaciones de atención a niñ@s sobrevivientes

- Escuela, comunidad y familia son espacios terapéuticos fundamentales
- Maestros, personal comunitario, grupos de mujeres, grupos de jóvenes trabajan con niñ@s
- Fortalecer capacitación, atención y motivación de los grupos anteriores
- Juegos, actividades recreativas, música y arte con instrumentos esenciales en su recuperación
- Favorecer el retorno a la vida normal, especialmente la escuela
- Usar a favor tradiciones y costumbres

¿Qué es una crisis?

Es la situación generada por un evento vital externo que sobrepasa la capacidad emocional de respuesta de la persona.

Es decir, sus habilidades de afrontamiento son insuficientes y se produce un desequilibrio o inadaptación psicológica.

¿Qué necesitamos observar?

- ¿La crisis se ha prolongado en el tiempo?
- ¿Hay sufrimiento intenso?
- ¿Existen complicaciones asociadas? (Como solitariedad prolongada, agredirse o intentar suicidarse)
- ¿Se ha afectado su funcionamiento social?
- ¿Se ha afectado su funcionamiento en la vida cotidiana?

Efectos en la Salud Mental

Pandemia

Inmediatos

- Depresión
- Estrés agudo transitorio
- Incremento de conductas violentas
- Consumo excesivo de alcohol

Tardíos

- Duelos patológicos
- Depresión
- Trastornos de adaptación
- Estrés postraumático
- Abuso de alcohol y sustancias
- Sufrimiento prolongado, manifestado con tristeza, miedo generalizado y ansiedad sentidos en el cuerpo

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Prevención de Violencia

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

GRACIAS POR TU ATENCIÓN Y TIEMPO

Pandemia

Espero sea de utilidad para ti, tu familia y tu organización.

Comparte esta información con quien pueda ser de utilidad, por favor.

Un abrazo solidario con mis mejores deseos,
AnaG

+52 (1) 8112 389333

anagarzamdh@gmail.com

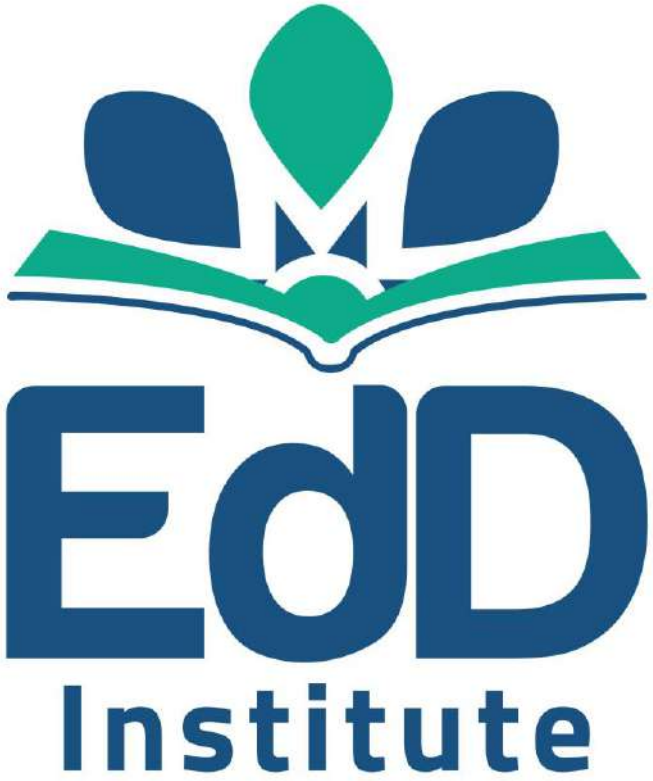
Ana Laura Garza García

@Ana_EdD

Ana Garza Life Counselor
@AnaGCoach

@AnaGCounselor / Grupo PAX Coronavirus en Español
@BienestarRadio
@Mylifecontract

EdDConsejeria


EdD
Institute

PAE+
Primeros Auxilios Emocionales

Duelo en Pandemia

Proceso de Duelo en Tiempos Complicados

Basado en Protección de la Salud Mental y Atención Psicosocial en Situaciones de Epidemias. Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (OPM/OMS 2016) y textos de Guadalupe Iglesias, Luis Martín Bonilla y Ana Laura Garza

Abril 2020. V.2 Julio 2020

"Nuestro desafío es mirar con
conciencia esta oscuridad
y darle un sentido que nos lleve
a la luz, a la esperanza:
Decirle Sí a la Vida"

Luis Martín Bonilla

@anagcounselor

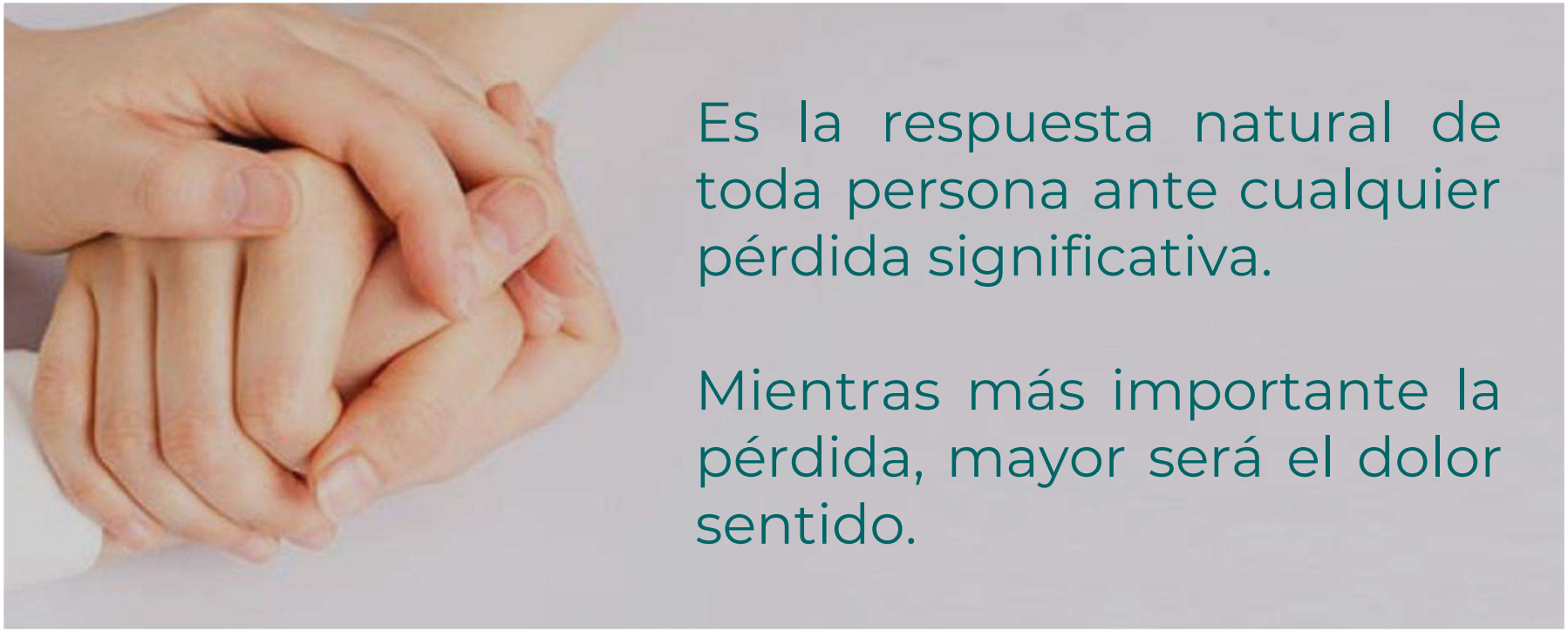
Ana Laura Garza García
Clinical Counseling & Mental Health M.D.
Master en Desarrollo Humano

Este material puede ser reproducido sin fines de lucro, cuantas veces la sociedad lo necesite

"Nuestro desafío es mirar
con conciencia
esta oscuridad
y darle un sentido
que nos lleve
a la luz, a la esperanza:
Decirle Sí a la Vida"

Luis Martín Bonilla

Duelo



Es la respuesta natural de toda persona ante cualquier pérdida significativa.

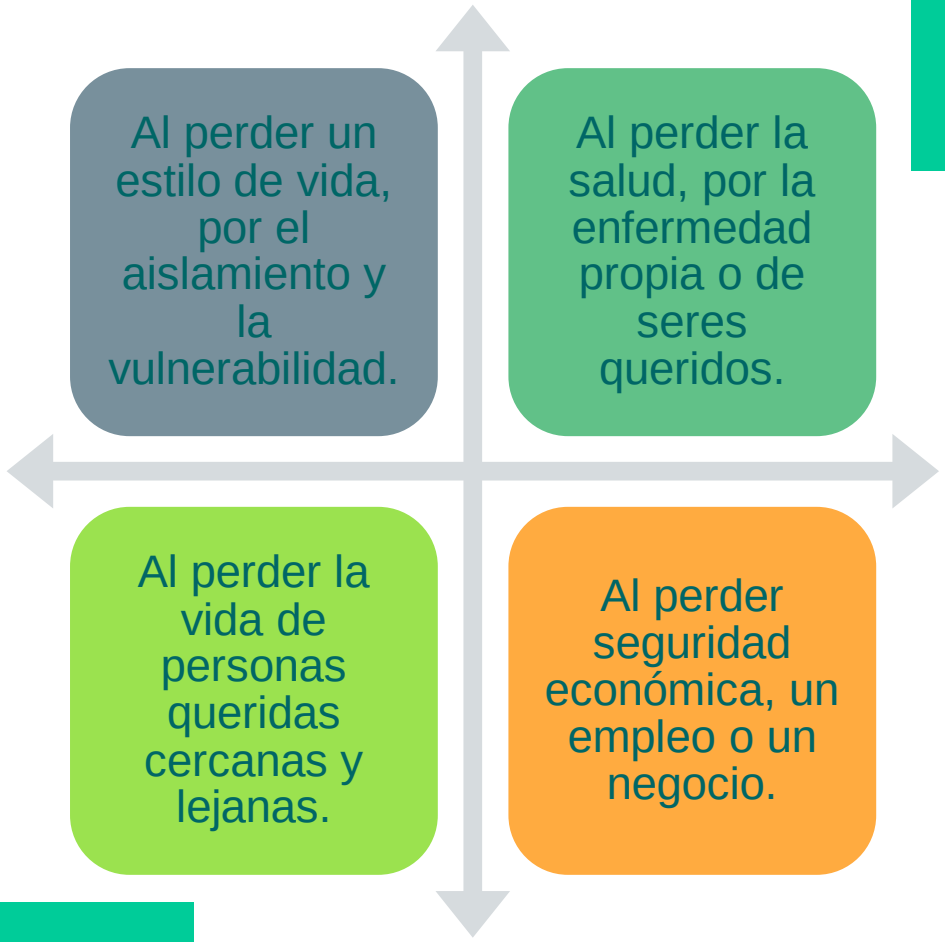
Mientras más importante la pérdida, mayor será el dolor sentido.

Ejemplos de duelo

- Pérdida de un ser querido por muerte, enfermedad, adicción o alejamiento
- Pérdida de nuestra salud física, mental, emocional, espiritual o económica
- Pérdida de estilo de vida o empleo; separación o divorcio de relación de pareja
- Pérdida de vida anterior, familia y país por migrar a otro lugar; entre otras.

Duelo

En la pandemia se pueden vivir uno o varios procesos de duelo



Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Cuando se pierden uno o varios seres queridos se vive un proceso de duelo

Duelo

El duelo indica que la persona progresivamente asimila lo sucedido, lo entiende, supera y reconstruye su vida.

Es un proceso normal que no debe apresurarse ni eliminarse.

Tampoco es una enfermedad, es un proceso humano inherente a la Vida.

Todas las culturas tienen ritos, normas y formas de expresión del duelo.

¿Cómo se vive un duelo?

Duelo

- Es una experiencia individual y depende de muchos factores
- No hay reglas y la duración varía de persona en persona
- Pueden despertar muchas emociones
- Algunas emociones son nuevas para el doliente: enojo, tristeza, ansiedad, pánico, etc.
- Es común que aparezca la culpa
- Sobre todo cuando quedaron asuntos pendientes, palabras no dichas y no hubo tiempo de despedirse

Duelo Complicado

Duelo

Es el que no evoluciona de forma natural y se convierte en patológico. Y por lo general conduce a una depresión.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Factores que ayudan a vivir un duelo de forma adecuada

Duelo

- Personalidad de quien lo vive
- Recursos de afrontamiento
- Relación con la persona que perdió
- Circunstancias de la pérdida
- Red de apoyo social: familia, amigos, comunidad y redes sociales
- Conciencia de un duelo por Pérdidas múltiples

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Situación Actual

Duelo

- Hospitalización en solitario
- Agonía con personal médico
- Inhumación de restos sin servicios funerarios
- Proceso de duelo diferente al acostumbrado
- Casos de negación, miedo y agresión

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

¿Qué podemos hacer?
Duelo Anticipado

Mta. Lupita Iglesias

Duelo

Es una medida preventiva, para ayudarme y ayudar.

Me enfoco que revisar mis temas pendientes. Me pongo en paz conmigo y con los demás.

“Solo por si acaso”: Expreso mi amor, mi gratitud, mi perdón. Resuelvo mis pendientes. Tomo decisiones. Las comunico. Me organizo. Evito dejar pendientes y cargas. La idea es reírnos de esto cuando lo recordemos y vivir siempre buscando la paz.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

Una pregunta oportuna en este momento:

Duelo

¿Qué haría si me quedaran
24 horas de vida?

Seguramente tus respuestas, te guiarán.

Ana Garza

GRACIAS POR TU ATENCIÓN Y TIEMPO

Duelo

Espero sea de utilidad para ti, tu familia y tu organización.

Comparte esta información con quien pueda ser de utilidad, por favor.

Un abrazo solidario con mis mejores deseos,
AnaG

+52 (1) 8112 389333

anagarzamdh@gmail.com

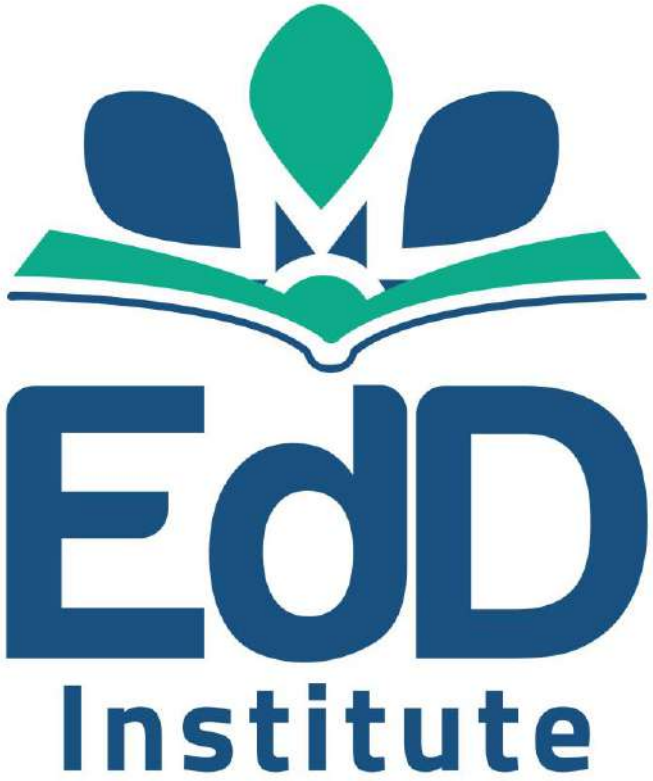
Ana Laura Garza García

@Ana_EdD

Ana Garza Life Counselor
@AnaGCoach

@AnaGCounselor / Grupo PAX Coronavirus en Español
@BienestarRadio
@Mylifecontract

EdDConsejeria


EdD
Institute

PAE+
Primeros Auxilios Emocionales

Resiliencia

Resiliencia como herramienta de soporte

Basado en textos de Mónika Gruhl y Ana Laura Garza

Abril 2020. V.2 Junio 2020

¿Cuál es la lección que me vienes a enseñar?

¿Qué parte de mí y de los otros puedo ver gracias a ti?

@anagcounselor

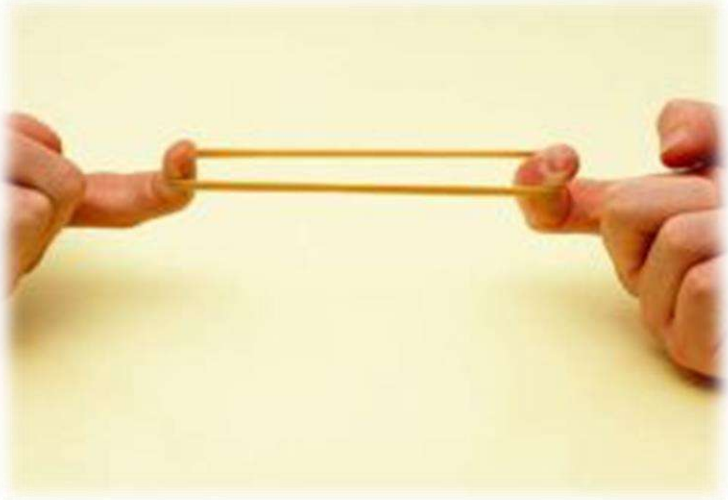
Ana Laura Garza García
Clinical Counseling & Mental Health M.D.
Master en Desarrollo Humano

PAE+
Primeros Auxilios Emocionales

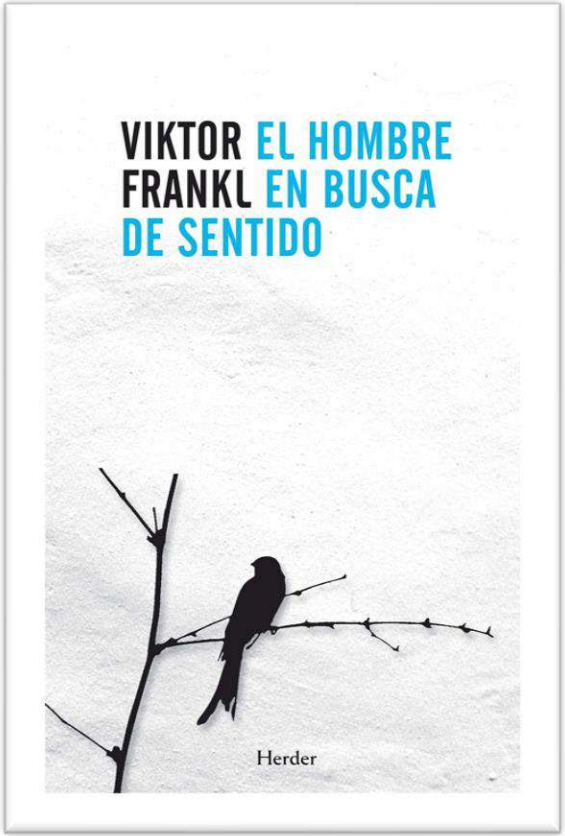
¿Qué es la resiliencia?

Resiliencia básica

Significa **elasticidad**.



¿Qué es la resiliencia?



Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@anagcounselor

¿Qué es la resiliencia?

Resiliencia básica

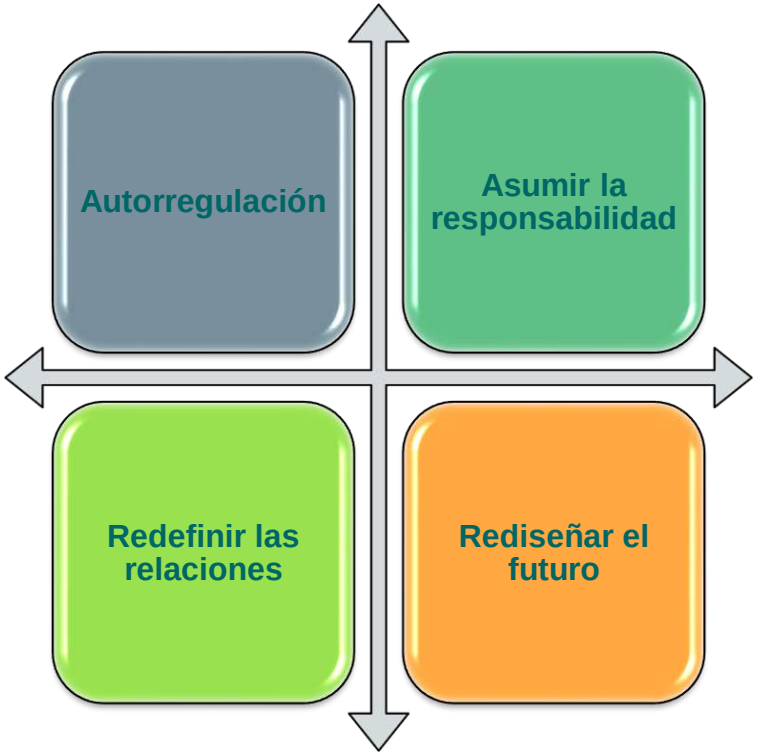
Es la capacidad que tienen las personas de **superar** los problemas o crisis de su vida, con la **ayuda** de sus recursos personales y con la ayuda quienes los rodean,

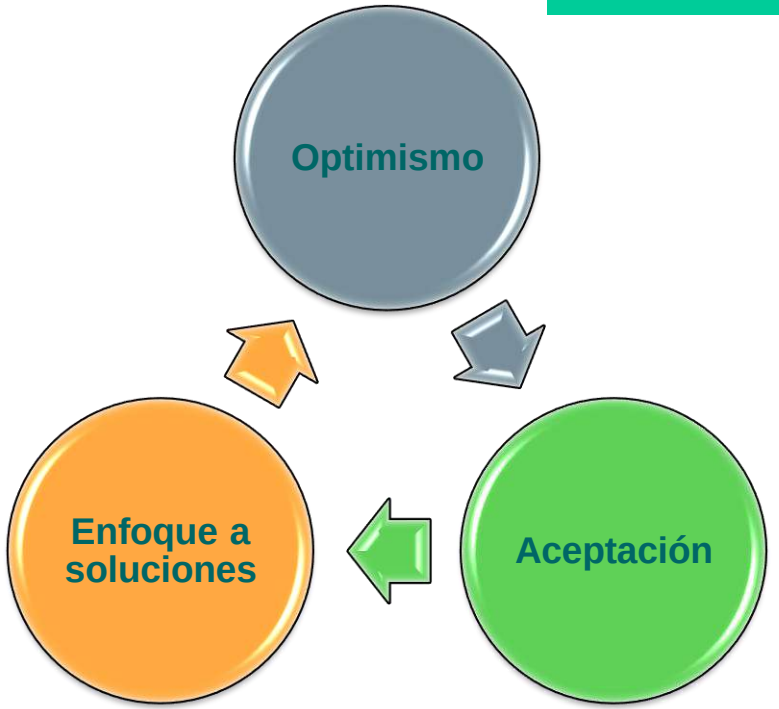
aprovechando éstos para **crecer, madurar y florecer** en todos los aspectos.

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

4 capacidades + 3 actitudes de Mónika Gruhl

Resiliencia básica





Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@anagcounselor

Optimismo

Confianza y Esperanza a pesar de las dificultades y crisis

Aceptación

Reconocer e integrar puntos débiles, limitaciones y fracasos

Enfoque a soluciones

Dar mayor margen a las soluciones innovadores e individuales

Responsabilizarte de ti mism@

Reconocer las víctimas en esta situación

Recuperar el equilibrio

cada vez que sea necesario

Dejar de subsidiar

Reconocer las capacidades de otros, dejar que otros se hagan fuertes y maduren

Aprender de las lecciones del pasado y presente

Para construir un futuro mejor

7 estrategias de resiliencia de Mónika Gruhl

Ana Laura Garza García MDH-CPSM

@anagcounselor

GRACIAS POR TU ATENCIÓN Y TIEMPO

Resiliencia básica

Espero sea de utilidad para ti, tu familia y tu organización.

Comparte esta información con quien pueda ser de utilidad, por favor.

Un abrazo solidario con mis mejores deseos,
AnaG

+52 (1) 8112 389333

anagarzamdh@gmail.com

Ana Laura Garza García

@Ana_EdD

Ana Garza Life Counselor
@AnaGCoach

@AnaGCounselor / Grupo PAX Coronavirus en Español
@BienestarRadio
@Mylifecontract

EdDConsejeria