

Cursos para el cuidado y la atención de la Salud Mental en el marco de la pandemia por COVID-19

I. Cursos y material informativo para público en general

Institución colaboradora	Organización Panamericana de la Salud (OPS)
Objetivo	Proporcionar un marco para que los cuidadores, voluntarios y equipos de respuesta de primera línea puedan dispensar apoyo psicológico y social a personas en situación de crisis.
Contenido	<ol style="list-style-type: none"> 1. En qué consiste la PAP 2. Cómo ayudar de manera responsable 3. Cómo proporcionar la PAP 4. Qué personas probablemente necesiten una atención especial 5. Cuidado de uno mismo y de los compañeros 6. Aplicación de las aptitudes de PAP 7. Módulo complementario: COVID-19
Dirigido a	Todos los voluntarios de la comunidad que puedan estar en condiciones de prestar apoyo en favor del bienestar psicológico y social de quienes atraviesan una crisis; por ejemplo, voluntarios de organismos de socorro, docentes, líderes religiosos, etc.
Duración	10 horas
Vínculo	https://www.campusvirtualesp.org/es/curso/primer-a-yuda-psicologica-pap-en-el-manejo-de-emergencias-2020
Especificaciones	En su versión 2020, el curso incluye un módulo complementario sobre COVID-19. Antes de ingresar al curso, el participante tendrá que abrir una cuenta de acceso al aula virtual de OPS



Institución colaboradora	Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil del Gobierno de la Ciudad de México
Objetivo	Que el participante sea capaz de identificar qué es el apoyo psicológico de primer contacto, así como a quién y en dónde se brinda. Y que reconozca algunas reacciones que pueden manifestar las personas afectadas por el impacto de un fenómeno perturbador y los factores que intervienen en éstas.
Contenido	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bases de la intervención 2. Recopilación de información del fenómeno perturbador 3. Establecimiento de un plan de actuación 4. Implementación del apoyo psicológico de primer contacto 5. Técnicas de contención emocional
Dirigido a	Público en general
Vínculo	https://educacion.proteccioncivil.cdmx.gob.mx/
Especificaciones	<p>Antes de ingresar al curso, el participante tendrá que abrir una cuenta de acceso.</p> <p>Se ha identificado problemas en la entrega de correos con Gmail. Por favor usa otro correo y verifica en el SPAM la confirmación del mail.</p>

Objetivo: Debido al inminente aumento en los problemas de salud mental que se presentaran en la población por la pandemia COVID19 y no solo relacionada con el temor a la infección sino aquella relacionada con el efecto del aislamiento y sus consecuencias sociales en la población se han abierto espacios masivos de comunicación para dar a la población herramientas de educación en salud mental.		
Cuidando Tu Salud mental	14.33 minutos	https://www.youtube.com/watch?v=u-rbvwmj_ps
Cuidando a quien nos cuida	13.25 minutos	https://www.youtube.com/watch?v=Fkkzv6dRfTU
Consejos de salud mental para niños	1.21 minutos	https://www.youtube.com/watch?v=b-PsctZzvBE
Salud mental de adultos mayores	17.38 minutos	https://www.youtube.com/watch?v=2zlw6NSQKHk
Consumo de sustancias psicoactivas	2 minutos	https://www.facebook.com/conadicmxoficial/videos/3013849198653467/?so=channel_tab&rv=all



		videos card
Saber convivir en familia	18 minutos	https://www.facebook.com/conadicmxoficial/videos/548963815992519/? so =channel tab& rv =all vi deos card
Trastornos afectivos en COVID	17 minutos	https://www.facebook.com/conadicmxoficial/videos/543548142997771/? so =channel tab& rv =all vi deos card
Tabaco y vapeadores	20.45 minutos	https://www.youtube.com/watch?v=BVJ-L5-MyfE
Duelo en tiempos de COVID	16.50 minutos	https://www.facebook.com/conadicmxoficial/videos/734130934063049/? so =channel tab& rv =all videos card
Salud mental y la comunidad	20 minutos	https://www.facebook.com/conadicmxoficial/videos/1349764411862410/? so =channel tab& rv =all videos card
Duelo en niños	19 minutos	https://www.youtube.com/watch?v=Uu-oPgszA9A
Resiliencia en la nueva normalidad	25 minutos	https://www.facebook.com/conadicmxoficial/videos/595662674416721/

Objetivo: Brindar información para que las personas del público en general, cuenten con los conocimientos y recomendaciones necesarias para orientar a su comunidad sobre el cuidado de la salud mental en el contexto de COVID-19.		
		Vínculo
Estrategias de salud mental ante COVID-19	1.58 minutos	https://bit.ly/2YJoOBT
Técnicas para manejar la irritabilidad	2.13 minutos	https://bit.ly/3eEXyKq
Estrategia para el cuidado de la salud mental de la población ante la infección por COVID-19	3.26 minutos	https://bit.ly/3iaYpEN
Alternativas para conectarte emocionalmente con tus familiares durante COVID-19	2.05 minutos	https://bit.ly/2BM87gm
Recomendaciones generales para una sana convivencia con tu pareja	1.52 minutos	https://bit.ly/3eOCVLW



Estrategias para padres y cuidadores de niñas, niños y su bienestar emocional ante el COVID-19	2.06 minutos	https://bit.ly/2Zj6hM4
--	--------------	---

Información para público en general (infografías)	
	Vínculo
Apoyo psicológico durante la crisis emocional	https://bit.ly/3eLM9sq
¿Qué hacer cuando se altera tu rutina diaria?	https://bit.ly/2ZmUX1b
Estigma en personas con algún padecimiento mental y COVID-19	https://bit.ly/2BN9YS6
Efectos del aislamiento en adultos mayores	https://bit.ly/2YL5Z16
¿Fuiste caso sospechoso de COVID-19 y estuviste aislado?	https://bit.ly/3g7DmkP
Tiempos de COVID-19 y VIH	https://bit.ly/3ighw0o https://bit.ly/2NBZRSK
Identificación de la violencia	https://bit.ly/2BLupPb
Para una sana convivencia en familia	https://bit.ly/2VuS2SZ https://bit.ly/2CQsSrz
COVID-19 y discriminación	https://bit.ly/38gMT6u
Atención plena	https://bit.ly/2BVede7
Impacto psicológico del COVID-19	https://bit.ly/2VxOv6F
Recomendaciones de Susana distancia para la población	https://bit.ly/3dl1Csc
Agotamiento emocional	https://bit.ly/2YKEOng https://bit.ly/2CQtgq1
No te aisles	https://bit.ly/3ie0VdA https://bit.ly/3dOcPr4
Mantén la comunicación	https://bit.ly/3ib5THY
Estrategias para enfrentar el enojo	https://bit.ly/2NHi7dy



Consumo de sustancias y COVID-19	https://bit.ly/3g8Ft7R
Prevención de violencia	https://bit.ly/2VKQ2GH