

DIRECTORIO

FORTALECIENDO TU RED DE APOYO

Departamento de Psicopedagogía
Dirección de Estrategia Educativa



Kinder ■ Primaria ■ Secundaria

 **Intervención en Crisis**

La Brigada de Atención Psicoemocional a Distancia por COVID-19
pone a su disposición un nuevo número de atención:

55 4738 8448

Servicio gratuito
Horarios de atención: lunes a domingo de 8:00 a 20:00 horas.

#BrigadaCovid19

WWW.CENTROEFRA.ORG

Centro de Atención Especializado EFRA
f @CENTROEFRA
i @centro.efra
Contacto: 55551426
5523201480

Servicios:

- Estimulación Temprana
- Psicomotricidad
- Evaluaciones psicopedagógicas
- Psicoterapia (niños, adolescentes y adultos)
- Terapia de lenguaje, voz y habla
- Terapia de audición
- Terapia de aprendizaje
- Terapia en adicciones
- Terapia de familia y pareja

11-12 de 12

Atención psicológica frente a Covid-19. Gratis, 24/7

¿NECESITAS AYUDA?
Línea de Seguridad y Chat de Confianza
5533-5533
Línea Nacional vs la Trata de Personas
800 5533 000



#QuédateEnCasa

 **CONÉCTATE CONMIGO**

APOYO EMOCIONAL GRATUITO
Sesiones de 50 minutos en línea
Lunes a Sábado de 8am a 9pm
Mándanos un mensaje con tu nombre, edad y correo.

BÚSCANOS EN:
i @conectate_conmigo
f Conéctate Conmigo - MX

Psicoanálisis **AYUDA A VIVIR** **Psicoterapia**
IkneMi

¿CÓMO TE HAS SENTIDO EN ESTA CUARENTENA?
Angustiado Aislado Miedo Incertidumbre
Organizado Triste Angustiado Estresado
Trastorno sueño/insomnio Trastorno alimenticio

En IkneMi tenemos tratamiento para quienes presentan alguno de estos síntomas y estados emocionales.

!!! LLAMA !!!
DRA. JACINTA SÁNCHEZ ULLOA
55 2760 2782
iknemi.mx@gmail.com

TALLERES • CURSOS • SEMINARIOS // TRAUMA • DUELO • ANSIEDAD

Psicoanálisis **AYUDA A VIVIR** **Psicoterapia**
IkneMi

ATENCIÓN PSICOLÓGICA
PSICOANÁLISIS
PSICOTERAPIA
PSICOLOGÍA

PSICODIAGNÓSTICO
COACHING • SEMINARIOS
CURSOS • TALLERES
(55) 4429 3394 (044 55) 2760 2782
@iknemi.mx@gmail.com
Francisco Sosa #298, Consultorio 1,
Col. Barrio Santa Catarina, Coyoacán,
C.F. 04210, CDMX, México.

Psicoanálisis **AYUDA A VIVIR** **Psicoterapia**
IkneMi

GRUPOS CONVIDA-20
IkneMi inicia sus grupos de reflexión en los que buscamos modificar el COVID-19 por CONVIDA-20

Niños 3 - 5 años Adolescentes 17 - 23 años
Niños 6 - 9 años Adultos
Adolescentes 10 - 16 años Tercera Edad

¡ LLAMA O ÚNETE !
DRA. JACINTA SÁNCHEZ ULLOA
55 2760 2782
iknemi.mx@gmail.com Skype: IKNEMI: AYUDA A VIVIR

Psicoanálisis **AYUDA A VIVIR** **Psicoterapia**
IkneMi

SEMÁFORO ROJO
¡Quédate en casa!

Medidas de Higiene

1. NO salgas de casa
2. NO toques tu cara
3. NO visites a nadie
4. RESPÉTATE y CUIDA a los demás
5. ORGANIZA cada día y CONSTRUYE tu nueva normalidad.

1. Usa CUBREBOCAS
2. Lávate las manos frecuentemente
3. Ten gel antibacteriano
4. Mantén una SANa DISTANCIA

Dra. Jacinta Sánchez Ulloa
55 2760 2782 iknemi.mx@gmail.com

Kinder • Primaria • Secundaria

¡Hazle caso a tus avisos!
Las clínicas de AMPAG se encuentran
funcionando virtualmente, llámanos al
5515-1041 (Poniente) o 5661-5321 (Sur)



¿Tus abuelos se sienten solos?

PODEMOS AYUDARTE, ☎ 55 41 72 04 17
psicólogos/as voluntarios - SIN COSTO

Para todo el público 8:00am a 11:00pm ayudapsicologicamexico@gmail.com

aseuia Asociación de Egresados de Psicología IBERO #SomosIbero AYUDANDO A MEXICO CON APOYO EMOCIONAL

BRIGADA DE APOYO PSICOSOCIAL en respuesta a la Emergencia COVID19



¿Alguien de tu
Familia
necesita **Apoyo**
Psicológico?

Si deseas que nos comuniquemos contigo
Envíame mensaje con los siguientes datos:



- Nombre (no tiene que ser completo)
- Estado donde vives
- Edad
- Motivo de la Ayuda (siento miedo, no se que hacer, necesito hablar, etc, etc.)
- A qué hora y día puedes recibir una llamada

psicologatriay@gmail.com

Y nos pondremos en contacto contigo.



350 Profesionales listos
Para brindar Apoyo Emocional
en Latinoamérica...

f @PSICOLOGATRIAY



...aria ■ Secundaria

FORMAMOS
NIÑOS FELICES

63
AÑOS

ASOCIACIÓN
PSICOANALÍTICA
MEXICANA A.C.



CENACED
CENTRO NACIONAL DE APOYO PARA
CONTINGENCIAS EPIDEMIOLÓGICAS
Y DESASTRES, A.C.

APM TE ESCUCHA

Centro de Atención a la Comunidad

#APMUnidos

Comunícate al 5537712348 / 5615684796

De lunes a viernes de 8 a 16 hrs
y sábados de 8 a 13 hrs.
vía telefónica o skipe.



Si durante esta época
de distanciamiento
social sientes:

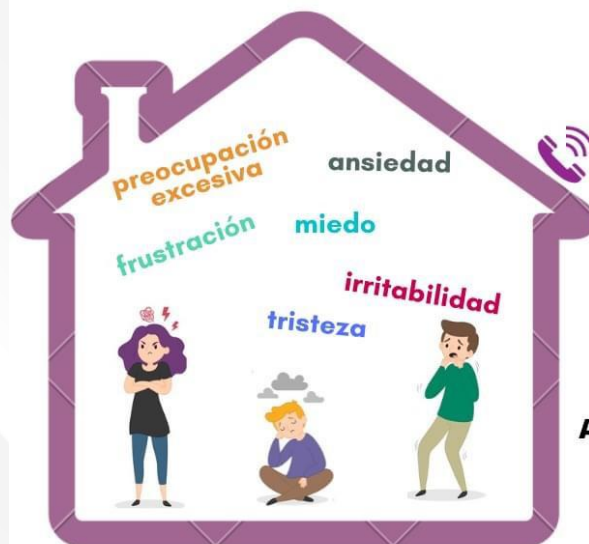


Llámanos

5547388448

De lunes a domingo
de 8:00 a 20:00 hrs.

Atención psicológica
sin costo



Brigada de Atención Psicoemocional a Distancia por COVID-19



EL SUEÑO EN TIEMPOS DE COVID-19

Recomendaciones para que tu sueño no
se vea afectado durante el confinamiento



MANTENGA SUS HORARIOS HABITUALES

Trabajar y/o estudiar desde casa, pueden
hacer que los hábitos se modifiquen. Procure
mantener los hábitos de alimentación y de
sueño que realiza cuando está en casa
(horarios habituales) ya que después le
costará más trabajo a su organismo volverse
a acostumbrar.



PROCURE DESCANSAR DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y TECNOLÓGICOS

Si bien los medios de comunicación y las
tecnologías nos mantienen informados, procure
no saturarse, ya que si es muy sensible puede
alterarse, hay muchas actividades que puede
realizar. El uso continuo de tabletas, celulares
etc irradian grandes cantidades de luz que
alteran la producción de melatonina
provocando que se mantenga más tiempo
despierto y pueda llevar al insomnio.



EJERCÍTESE EN CASA

Si ya realiza ejercicio, continúe haciéndolo,
sino, se le recomienda iniciar. Hacer ejercicio
libera noradrenalina, dopamina, serotonina y
oxitocina, los cuales provocan una sensación
de bienestar para que en la noche pueda
relajarse y dormir bien.

Clínica de Trastornos del Sueño

<http://clinicadelsueno.facmed.unam.mx/movi...>

Inicio

¿Roncas, tienes mala calidad
de sueño, sientes que no
descansas al dormir o tienes
algún problema respiratorio?

Haz una cita al 56232690

Nombre completo:

Edad:

Correo electrónico:

Teléfono de Contacto:

Tipo de Consulta que desea:

Las consultas presenciales serán
agendadas hasta que termine la
contingencia y en base al orden recibido.

☐ Consulta virtual

☐ Consulta presencial

De dónde nos visita:

Ciudad de México

Enviar

Limpiar

Unidad de Investigación en Medicina Experimental UNAM, dentro del Hospital
General de México

Dr. Balmis 148, Col. Doctores, Delegación Cuauhtémoc cp 06726. CDMX
Teléfono: 5623 2690 e-mail: cfdcts@gmail.com

Red de Atención en Salud Mental vía telefónica



Línea de la Vida ☎ 800 911 2000
[/LaLineaDeLaVida/](https://www.facebook.com/LaLineaDeLaVida/) @LineaDe_LaVida



Línea UNAM ☎ 555 025 0855



Consejo Ciudadano
 ☎ 55 5533 5533

Centros de Integración Juvenil
 ☎ 55 45 551212 ☎ 5552 121212



Unidad de Inteligencia Epidemiológica
 ☎ 800 0044 800 marcación 4

Red de Servicios para Apoyo Emocional por COVID-19

	Forma de contacto		Horario	Población
Línea de la Vida	Teléfono: 800 911 2000 Facebook: /LaLineaDeLaVida/ Twitter: @LineaDe_LaVida		Lunes a domingo 24 horas	Público en general, atención especializada sobre consumo de sustancias, por riesgo suicida, violencia.
Unidad de Inteligencia Epidemiológica Sanitaria	Teléfono: 800 0044 800 marcación 4		Lunes a domingo 24 horas	Público general, atención en violencia; riesgo suicida, violencia, discapacidad.
Asociación Mexicana de Psiquiatría Infantil A.C.	Teléfono: 55 1373 7954		No hay horario establecido	Hijas e hijos de personal de salud y primeros respondientes
Centro Integral de Salud Mental "San Jerónimo"	Teléfono: 55 5377 2700		Lunes a viernes 8:00 - 16:00 h	Público general, atención especializada para niñas, niños, adolescentes y sus cuidadores, quienes viven con discapacidad
Centros de Integración Juvenil	Teléfono: 55 4555 1212 55 1856 2724 55 3069 0030 55 1856 5224 55 4555 1212 Whatsapp: 55 5212 1212		Lunes a Domingo 8:30 - 22:00 h	Público general, atención especializada por consumo de sustancias; violencia
Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México.	Teléfono: 55 5533 5533		Lunes a domingo 24 horas	Público en general, cuentan con servicio especializado para niñas, niños, adolescentes y personas mayores.
Federación Nacional de Colegios, Sociedades y Asociaciones de Psicólogos de México, A.C.	Región Noroeste Región Noreste Región Oeste Región Este Región Centro Norte Región Centro Sur Región Suroeste Región Sureste	66 9165 8566 81 3107 7582 31 2210 9094 77 3151 8678 47 7750 8391 73 5106 3303 96 1181 1136 93 7118 9181	Lunes a viernes 9:00 - 22:00 horas 8:00 - 20:00 horas 9:00 - 14:00 horas 8:00 - 20:00 horas 8:00 - 20:00 horas 8:00 - 20:00 horas 8:00 - 20:00 horas 10:00 - 21:00 horas	Público general
Hospital Psiquiátrico "Fray Bernardino Álvarez"	Teléfono: 55 5487 4271 (pob general) 55 5487 4278 (personal de salud)		Lunes a domingo 24 horas	Consejería psiquiátrica para personas adultas, atención especializada para personas que hayan perdido algún familiar; atención especializada para personal de salud.
Hospital Psiquiátrico Infantil "Juan N Navarro"	Teléfono: 55 5655 0683 Correo: covid19saludmentalhpjinn@gmail.com		Lunes a domingo 24 horas	Público general, atención especializada para niñas, niños, adolescentes y sus cuidadores
Instituto Nacional de Psiquiatría	Teléfono: 800 9531705		Lunes a domingo 24 horas	Personal de salud y primeros respondientes
Línea Teletón	Teléfono: 800 835 3866		Lunes a viernes 9:00 a 17:00 h	Público general; atención especializada para niñas y niños que viven con autismo y para personas que viven con alguna discapacidad.
Línea UNAM	Teléfono: 55 5025 0855		Lunes a viernes 8:00 - 18:00 h	General
Psicólogos Sin Fronteras	Teléfono: 55 4738 8448		Lunes a viernes 8:00 - 18:00 h	Público general
EstoyContigo	Teléfono: 55 70893974 Correo: estoycontigocovid19@gmail.com		Lunes a viernes 9:00 - 7:00 h	Familiares de personas fallecidas por COVID19. Pacientes y familiares en cuarentena o en recuperación
Red de Sostén Emocional para Familiares en Duelo	Teléfono: 55 4165 7000		Lunes a domingo 24 horas	Personas que han perdido algún familiar por COVID-19 u otras razones.



GOBIERNO DE MÉXICO

Kinder ■ Primaria ■ Secundaria



Fundacionsindepresion@gmail.com

Se encuentra en el WTC en el piso 39 oficina 26, Montecito 38 Col. Nápoles.
Contacto: 52 1 55 44 61 97 31, 52 1 900 003 93 y 52 1 900 003 11.



<https://www.ampag.edu.mx/contacto/>

Contacto: Sede Poniente (Tacubaya)
55 5273-7401
55 5515-1041

Sede Sur (Coyoacán)
55 5661-5321
55 5661-9793



JOSUÉ RÍOS
FISIOTERAPEUTA
Egresado del Instituto Profesional En Terapias y Humanidades IPETH
56 1176 4087
ijosueeee@gmail.com
<https://www.facebook.com/PuntoActivoOficial/>
https://www.instagram.com/punto_activo_oficial
Spotify: Punto Activo Podcast

Nombre	Profesión	No. de contacto
Orly Lokier	Nutriologa	55-85-32-61-40
Daniela Saldivar	Nutriologa	55-35-53-85-16
Isaura Cabrera	Nutriologa	55-13-97-84-09
Dra. Marisa Pizarro	Psicoanalista (niños, adolescentes y adultos)	55-54-53-12-75
Dra. Maria Elena Barrie	Psicoanalista (niños, adolescentes y adultos)	55-54-06-49-08
Dra. Katia Weissberg	Psicoanalista (niños, adolescentes y adultos)	55-66-79-68-44
Dra. Vannesa Robles	Psicoanalista (niños y adolescentes)	55-34-83-27-08
Dra. Jocelyne Conde	Psicoanalista (adolescentes y adultos)	55-41-43-16-75
Dr. Sinai Banda	Psicoanalista (adolescentes y adultos)	55-33-61-52-25
Dr. Enrique Vergara	Psicoanalista (adolescentes y adultos)	55-91-10-77-73
Dra. Atziri Ávila	Psicoanalista (adolescentes y adultos)	55-14-77-85-23
Dra. Rosa Maria Escobar	Psicoanalista (adolescentes y adultos)	55-27-54-45-16
Dra. Margarita Morales	Psicoanalista (adultos)	55-43-57-08-99
Psic. Erick Gödoy	Psicoanalista (Toda la población)	5539087401
Psic. Atenea Caballero.	Psicoanalista (Adolescentes y Adultos)	55 4012 4721
Dr. Victor Coronel	Psicoanalista (adultos)	55-11-89-30-17