

¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL?

Si sientes que tus emociones te desbordan, tienes pensamientos suicidas o crisis psicóticas, es crucial buscar ayuda profesional.

Prioriza tu bienestar emocional. Buscar apoyo no es un signo de debilidad, sino de fortaleza. ¡Te mereces estar bien!

Sin Fronteras no representa ninguna institución pública o de gobierno. Para más información sobre salud mental y recursos disponibles, consulta el sitio oficial de salud:
www.salud.cdmx.gob.mx.

 Calle Carlos Dolci 96, 01460 Álvaro Obregón, Ciudad de México

 +52 1 55 7688 8784

 Sin Fronteras IAP

 sinfronterasIAP



RECURSOS EN CDMX Y NACIONALES PARA ATENCIÓN EMOCIONAL

Líneas y lugares donde puedes recibir apoyo gratuito:

- Consejo Ciudadano: 5533 5533 (24 hrs)
- SAPTEL: 01800 4727835 (24 hrs)
- CISAME: 53772755
- UNAM: 50250855 (Lunes a viernes, 8:00 - 18:00 hrs)
- UAM: 0155 58046444 / WhatsApp: 0445564338395 (Lunes a viernes, 8:00 - 17:00 hrs)

Centros de Atención Psiquiátrica en CDMX

- CECOSAM: 5540 4749 (Santa María la Ribera)
- Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente": 55 4160 5000
- Hospital Psiquiátrico "Fray Bernardino Álvarez": 5573 0386 (Tlalpan)



BIENESTAR EMOCIONAL PARA MIGRANTES

Consejos prácticos para cuidar tu salud mental durante el proceso migratorio



BIENESTAR EMOCIONAL

La salud mental es fundamental para enfrentar los desafíos del viaje y la adaptación a un nuevo entorno.

Recuerda que tu bienestar emocional influye en cómo te adaptas a tu nuevo país y cómo te sientes en tu día a día. Cuidar de ti mismo es crucial, especialmente en momentos de cambio.



Si viajas con hijos, adapta la explicación de acuerdo a su edad:

- De 2 a 7 años: Usa dibujos o explica cómo te sientes. Los niños pequeños no siempre comprenden la situación, pero pueden entender tus emociones.
- De 7 a 11 años: Aclara que aunque estén lejos de su país y sus amigos, su familia seguirá siendo parte de ellos. Hablen de lo bueno y malo que vivieron.
- Más de 11 años: La comunicación abierta es clave. Aunque puede ser difícil, hablar sobre lo que sienten ayudará a procesar sus emociones, especialmente durante la adolescencia.

Monitoreando el Bienestar Emocional de Tus Hijos

- Si ves que tus hijos están más irritables, tristes o tienen problemas para hacer amigos, es posible que estén adaptándose al cambio. Si te preocupa, busca ayuda. Todos necesitamos apoyo emocional.

Cuidando Tu Propio Bienestar Emocional

- Es normal sentir tristeza o ansiedad durante un cambio tan grande. Hablar con alguien o escribir sobre lo que sientes puede ayudarte a liberar emociones. Si te sientes constantemente enojado o triste, es importante cuidar de tu bienestar emocional.



No ignores tus sentimientos; atenderlos te ayudará a adaptarte mejor a tu nuevo entorno.