



Salud mental: clave en la nueva realidad

La salud mental desde cuatro visiones étnicas

Para los pueblos étnicos, la relación entre salud mental y la naturaleza es clave. Hablamos con cuatro representantes sobre este tema. (Pág. 3)

Nace la primera veeduría cannábica en Colombia

La Secretaría Distrital de Salud tiene claro que el Estado no puede seguir tomando decisiones de salud pública sin escuchar a la ciudadanía. (Pág. 4)

Sin donante no hay trasplante

¿Sabías que todas y todos somos potenciales donantes de órganos y tejidos? Tu decisión puede salvar hasta 55 vidas. (Pág. 6)



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ

Secretaría Distrital de Salud
Carrera 32 # 12-81

Alcaldesa Mayor
Claudia Nayibe López Hernández

Secretario Distrital de Salud
Alejandro Gómez López

Subsecretario de Gestión Territorial,
Participación y Servicio a la Ciudadanía (SGTPySC)
Julián Alfonso Orjuela Benavides

Jefe de la Oficina Asesora
de Comunicaciones en Salud
Andrea Peña Hernández (E)

Coordinación Editorial
María del Pilar Moreno Cruz
Adriana Carolina Moreno Rivera

Directora de Participación Social,
Gestión Territorial y Transectorialidad (DPSGTyT)
María Fernanda Torres Penagos

Textos
Mónica Lozano Pinzón - DPSGTyT

Fotografía portada
Gabriel Galindo Aya - DPSGTyT

Diseño, diagramación e ilustración
Juan Daniel Burbano Torres – DPSGTyT
Diana Carolina González Barahona - DPSGTyT

Impresión
Secretaría General-Imprenta Distrital, DDDI

'Salud a Mi Barrio', abre tu puerta al Cuidado

Junto a la alcaldesa, la SDS presentó el nuevo Modelo Territorial de Salud

Durante el año 2020, las entidades del distrito centraron su atención en la pandemia por el COVID-19. Como consecuencia, los pactos de la alcaldesa con la ciudadanía frente al Plan Distrital de Desarrollo, fueron ajustados para atender los retos económicos, sociales y de salud pública que se generaron. Un año y medio después, de acuerdo con el Observatorio de Salud de Bogotá, más de la mitad de la población de la ciudad ya cuenta con su esquema de vacunación completo, de esta manera, el sector salud retoma las acciones y los proyectos con los que el gobierno distrital se había comprometido, uno de los más importantes es el **Modelo Territorial de Salud**.

'Salud a Mi Barrio' es la apuesta por un Modelo Territorial de Salud en Bogotá que recoge las experiencias de los anteriores gobiernos distritales (la atención en salud localizada y diferencial, casa a casa) y los aprendizajes de la pandemia (la atención entre el sistema público y privado sin diferenciación de afiliación de la ciudadanía). Tiene tres pilares que orientan el accionar del sector salud: *el territorio*, para reconocer las necesidades y expectativas de manera local y diferencial, para dar soluciones más cercanas, oportunas, dignas y pertinentes para el bienestar; *el cuidado*, para reconocer y valorar las acciones las cuales garantizan nuestra vida, de manera que seamos responsables de nosotros mismos, de nuestra comunidad y de la naturaleza. El tercer pilar es *la democracia*, ya que este modelo está basado en el respeto, la diversidad, y la participación de todas y todos.

¿Cómo lo haremos? Junto a la ciudadanía identificaremos las necesidades de los barrios y localidades, y con base en ellos construiremos *Planes de Cuidado Local* para atender la salud territorial. Más de 6 mil colaboradores y 100 equipos interdisciplinarios harán presencia en los territorios implementando estos planes en 6 líneas de trabajo:

1. Entornos cuidadores con acciones colectivas de salud para promover el cuidado en los diferentes entornos.
2. Atención en casa articulando en los hogares acciones colectivas e individuales en salud para la población priorizada.
3. Inspección, vigilancia y control en salud pública y servicios de salud centrada en pedagogía, confianza y autoridad sanitaria.
4. Gobierno con la ciudadanía con datos abiertos y escuchando a las personas sobre sus necesidades y expectativas en salud.
5. Prestación de servicios de salud mejorando los servicios diferenciales, el trato digno y fortaleciendo la atención prehospitalaria y de urgencias.
6. Políticas públicas mejorando la interacción interinstitucional buscando la transformación positiva de los determinantes territoriales.

Este nuevo modelo de salud con enfoque poblacional-diferencial, de género, participativo, resolutorio y territorial es una de las metas más importantes, pero además es un compromiso de esta administración con la ciudadanía de llevar la salud más cerca de la gente.

¿Para qué un Modelo Territorial de Salud?

 Vamos a cuidar la vida con soluciones más cercanas, oportunas, dignas y pertinentes para el bienestar.



-  **Para promover el cuidado** de la vida en el hogar, el trabajo, el colegio, el barrio o la vereda.
-  **Para brindar atención en salud** con equipos interdisciplinarios.
-  **Para vigilar el cumplimiento de la norma** en establecimientos abiertos al público; privilegiando la educación sobre el castigo.

-  **Para gobernar con la ciudadanía** escuchando sus necesidades y expectativas y consolidar la cultura del cuidado y la participación.
-  **Para coordinar con las EPS e IPS** acciones para mejorar la calidad de la prestación de servicios de salud.
-  **Para desarrollar políticas públicas** que representen y gestionen las necesidades de las comunidades.

La Salud Mental desde cuatro visiones étnicas

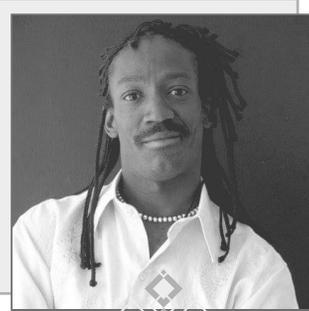
El equilibrio entre el cuerpo físico, la alimentación y la relación con la naturaleza como cura para el alma, es la clave desde donde parten las cosmovisiones de los pueblos étnicos sobre la forma como comprenden y abordan la salud mental. Hablamos con cuatro de ellos sobre este tema.

Leonardo Fuentes

Sabedor afro para Teusaquillo y Engativá

“El concepto más importante es el nosotros: El somos porque tú eres, somos porque otros fueron. Desde ahí le decimos a cada miembro de la comunidad que son importantes y eso hace que la gente se sienta reconocida y que pertenece a algo, así la persona es productiva para la comunidad, pero sobre todo para ella misma. Sin importar si eres blanco o negro, queremos que el Kilombo sea un espacio diverso y de intercambio de ideas que construyen el tejido que somos.

El mejor calmante para el alma es la palabra y la escucha sincera. También tenemos jabones y otras medicinas con plantas, para que las personas se conecten con la naturaleza. Desde la visión Yoruba, al arrancar una planta hablamos con ella y le pedimos permiso. Para la salud mental recomiendo mucho el jengibre, la albahaca y la menta, que ayudan a encontrar la calma”.



Luis Carlos Cassiani

Sabedor Musical Palenquero

“En nuestra comunidad, hablar de salud mental es hablar de desórdenes espirituales, lo asociamos con enfermedades psíquicas o psiquiátricas. Es decir que, desde nuestra visión palenquera, la salud mental parte por tener un equilibrio espiritual.

Para corregir estas situaciones, desde nuestra medicina tradicional usamos plantas medicinales combinadas con oraciones. Cuando en la comunidad se aplica una medicina tradicional para este desorden espiritual lo que se hace es un recorrido por lo que tenía la persona antes, lo que está presentando ahora y lo que puede presentar después. A partir de eso se va suministrando medicamentos tradicionales. Aquí es fundamental que la persona se convenza de que va a estar bien, y los sabedores hacen un seguimiento al tratamiento de la persona”.

¿Qué es y cómo se aborda?

Abuela María de Jesús Erika

Médica tradicional Pueblo Los Pastos

“La vemos como los estados de felicidad. El buen vivir que comprende comer bien, estar tranquilo/a y tener bienestar físico. Necesitamos un equilibrio en la parte afectiva, nutricional, social y cultural. La clave es perdonarse y mirar hacia adentro. Debemos descargar todas las energías, porque los temas pendientes y las desarmonías dan paso a las enfermedades mentales.

La salud mental la abordamos desde la armonía de las emociones con el canto, el tambor, las maracas, el agua, la tierra, el fuego. Como médica, empiezo masajeando los pies, porque es un método ancestral. A partir de los pies, las personas sueltan todo lo que tienen atorado dentro, teniendo en cuenta que muchos de los dolores del cuerpo aparecen porque no estamos bien con nosotros mismos, porque no nos amamos”.



Abuelo José Ignacio Rozo

Cabildo Indígena Muisca de Suba

“La salud mental es la armonización desde el pensamiento y el territorio. Es física y espiritual. Además, una mala alimentación y la incompreensión de los seres queridos, lleva a que las personas tengan una mala salud mental.

Hacemos un trabajo de limpiezas y sanaciones desde el espíritu, con nuestras medicinas y conocimiento propio. Utilizamos todas las plantas para darle órdenes a la mente y para que haya equilibrio. Por ejemplo, usamos la albahaca y el toronjil para tranquilizar a la persona. También hacemos círculos de la palabra y, mientras tanto, tejemos para que las personas se tranquilicen y estén ocupadas. Lo primero que tejemos es la mochila para poder llevar las medicinas. Y finalmente, hacemos terapias corporales de hasta 3 y 4 horas para relajar el cuerpo”.

Nace la primera veeduría cannábica en Colombia

“Regulación desde abajo, regulación en marcha”, es el objeto principal de la primera veeduría en Colombia sobre política pública de sustancias psicoactivas, con énfasis en cannabis (Resolución PDCPL 21-074). Un total de 30 personas, entre las que se encuentran médicos, abogados, agrónomos, comerciantes, biólogos, líderes sociales, madres y padres de familia, quieren demostrarle al Estado que es posible sacar el cannabis del contexto de la calle, el narcotráfico y la inseguridad y, además, reducir los riesgos para la salud.

Edwin Valbuena, integrante de la veeduría, explica que, en otros países han regularizado el cannabis por iniciativa ciudadana. En el caso de Colombia, la veeduría trabaja en el diseño

de un plan de aprovisionamiento del cannabis desde el cultivo comunitario. “La ley de autocultivo dice que está prohibido compartir la cosecha, pero la realidad es otra. Queremos estructurar un piloto a partir de un modelo de economía circular”, dice.

Desde la Secretaría Distrital de Salud (SDS), se tiene claro que el Estado no puede seguir tomando decisiones de salud pública sin escuchar a la ciudadanía. También se afirma que es clave que exista una instancia de control social que reclame el cumplimiento de las políticas públicas y el respeto de la comunidad cannábica, así se reconoce a las y los usuarios del cannabis como sujetos de derechos y se les deja de ver como enfermos y delincuentes.



¿Quiénes integran la veeduría?

Aristóbulo Niza, padre de familia (56 años)

“Soy líder social, padre de 4 hijos y no consumidor”, dice Aristóbulo quien educó a sus hijos en función de que sean autónomos y capaces de asumir sus decisiones. “Que consuman lo que quieran pero que sean conscientes”. Él recuerda cómo fue el momento cuando su hijo mayor probó una sustancia psicoactiva conocida como ‘dick’. “El día que él se graduó del colegio lo probó, pero como hemos construido un escenario de confianza al día siguiente nos contó. Hoy es un profesional y no consume ningún tipo de sustancia”. Para Aristóbulo, lo más importante es que sus hijos no renuncien nunca a su autonomía. “Ellos son sujetos de derechos que pueden decidir sobre sus deseos, por eso ingresé a la veeduría, para defender un Estado donde las personas tengan libertad”.

Elena Villamil, chef. (67 años)

“Somos de la tierra, le pertenecemos a la tierra y vamos para la tierra. Hagamos tierra”, es el lema de Elena quien hace 14 años tiene su propia huerta, y allí mismo, hace 7 años, cultiva cannabis. Elena ofrece su casa como hogar para jóvenes con quienes hace un trueque: Ellos laboran la tierra y ella comparte sus conocimientos, así fue como conoció la planta del cannabis. Un día descubrió que Mateo, un joven de los que vivía en su casa fumaba marihuana. En medio del impacto que eso le causa, Mateo la convenció de se diera la oportunidad de conocer la planta. Desde entonces la siembra y cuenta que consentirla y olerla le quita peso a su cerebro y le da energía. Actualmente prepara aceites, mantequilla, galletas, arepas y toda clase de alimentos. Hace parte de la veeduría porque quiere seguir conociendo la planta y compartir sus conocimientos. “Es una planta muy noble. Muchos tenemos mucha prevención, pero sembrarla permite conocer todo lo que aporta”.

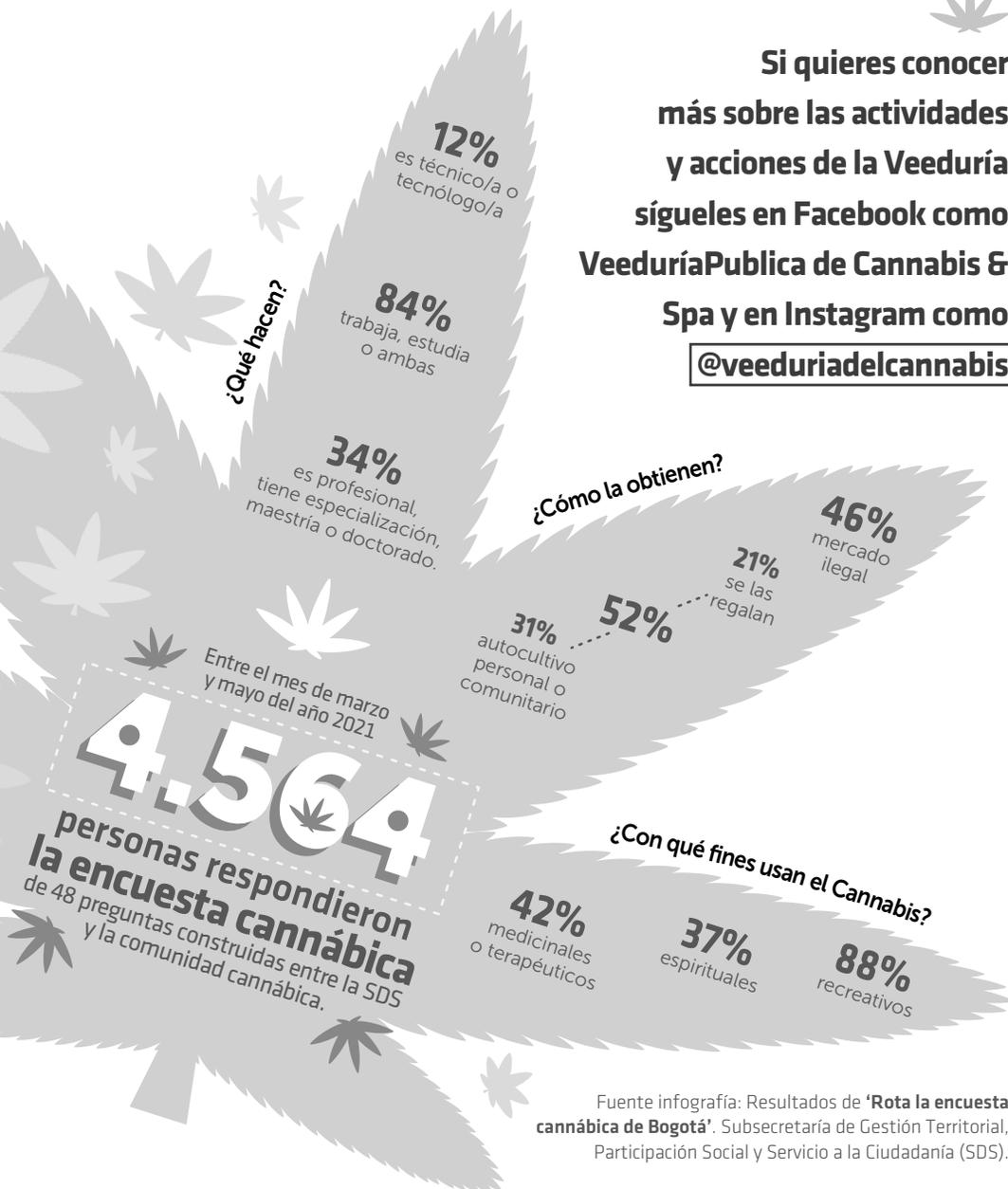
Ángela Hernández, veterinaria (33 años)

La primera vez que Ángela conoció la planta de cannabis fue para fumarla en la universidad. Al quedar embarazada decide dejar de consumirla, pero luego la retoma para sembrarla y preparar jugos, pomadas, agua-aceites para sus pacientes de la veterinaria y sus amistades. “Es muy lindo ver crecer la planta y por eso quiero seguir usándola conscientemente”, dice. Ángela, decidió fortalecer sus conocimientos científicos sobre el cannabis para sus pacientes. “Ha sido una gran herramienta de trabajo. Además, he podido hacer pedagogía con algunas personas hablándoles de la planta y han cambiado sus prejuicios frente al cannabis”, por eso es que ella hace parte de la veeduría, pues asegura que es la oportunidad de que sus saberes y la vigilancia que ha hecho tengan mayor validez. “Ojalá algún día se pueda modificar la reglamentación para hacer del cannabis, bienestar para las personas”.



Si quieres conocer más sobre las actividades y acciones de la Veeduría síguenos en Facebook como **VeeduríaPublica de Cannabis & Spa** y en Instagram como

[@veeduriadelcannabis](https://www.instagram.com/veeduriadelcannabis)



Fuente infografía: Resultados de ‘Rota la encuesta cannábica de Bogotá’. Subsecretaría de Gestión Territorial, Participación Social y Servicio a la Ciudadanía (SDS).



La salud mental después de la pandemia

La experiencia de que la humanidad haya vivido una pandemia como la del Covid-19, ocasionó cambios fuertes en muchos aspectos de la vida cotidiana, generando, en algunas personas, emociones como la ira, la tristeza o el miedo. En algunos casos, incluso, se presentó ansiedad y depresión. Ante este panorama nos contactamos con el psicólogo José David Rojas, integrante del equipo de la **Línea 106**, la cual brinda atención y orientación psicológica. Desde allí se resolvieron diferentes dudas sobre las principales enfermedades de salud mental, cómo se viven y cómo acompañarlas.

¿Qué ha pasado con la salud mental en tiempos de pandemia?

El resultado directo es que cada persona se vio como alguien que requiere y merece cuidados en su salud mental. Siempre han existido creencias y tradiciones que posicionan la idea de que el sufrimiento se debe vivir en privado. Por otro lado, con la virtualidad han aparecido dificultades para socializar, y ahora, algunas personas evitan asistir a actividades grupales, prefiriendo permanecer aisladas.

¿Por qué es posible sentirse triste todo el tiempo sin causa aparente?

La tristeza aparece como respuesta ante una pérdida de un ser querido, una ruptura, un deseo frustrado, entre otras razones. Es normal sentirla, pero cuando se vuelve permanente, puede ser una enfermedad mental, que, como cualquier otra, tienen una base biológica porque hay un desorden físico/químico que altera el bienestar y equilibrio de la persona. Aparecen sentimientos de tristeza, enojo y desesperanza sin razón aparente, por ello es necesario buscar apoyo profesional para descubrir lo que sucede.

♥ Deja a un lado comentarios como
♥ “yo te lo dije”, “no llores”,
♥ “tienes que reponerte”,
“deja el drama”.

Si quieres apoyar a alguien

**Acompaña
y escucha
afectivamente.**

¿Cómo identificar los principales síntomas de la depresión?

La observación es la mejor herramienta. Suele haber tristeza, soledad, aislamiento y cambios abruptos en el estado de ánimo y en la comunicación. También, hay falta de interés y motivación para realizar actividades cotidianas, hay un estado de quietud y un pensamiento recurrente en el que la persona se valora desde el fracaso y la frustración. En algunas ocasiones, aparecen conductas suicidas, pues se empieza a ver ese camino como una posibilidad para dejar de sentirse así.

¿Qué es la ansiedad y cuáles son los síntomas?

La ansiedad es vivir anticipadamente. Se busca dar una respuesta temprana a hechos que no han sucedido. Cuando la persona se enfrenta a cierta situación, puede presentar aumento en la respiración y en el ritmo cardiaco, sudoración excesiva, calores corporales, temblores, debilidad y cansancio. Estos episodios pueden ocurrir en cualquier momento y suelen ser difíciles de prevenir. La racionalidad de la persona se limita y se enfrasca en la problemática sin poder responder, ya que se ve a sí misma como incapaz

de manejar esa situación. Entonces, la depresión tiene que ver con un evento del pasado no resuelto. El estrés se debe a una constante demanda de energía en el presente que no permite recuperarse, y la ansiedad, se basa en preocuparse constantemente por el futuro.

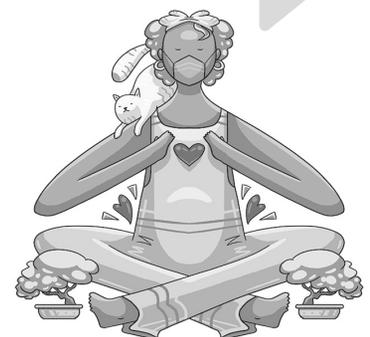
¿Cómo puedo acompañar a una persona que vive con una de estas enfermedades?

Con el acompañamiento desde la comunicación, la escucha sincera y la validación de lo que siente la persona. Suele suceder que cuando las personas deciden hablar sobre sus emociones, quienes escuchan llegan a hacer comentarios con los que rechazan, critican o minimizan lo que siente el/la otra persona. Se deben dejar a un lado esos prejuicios, los consejos y el “yo te lo dije”, “no llores”, “tienes que reponerte”, “deja el drama”. Hay que escuchar afectivamente, permitiendo que la persona pueda exteriorizar los pensamientos que le ahogan. El diálogo liberará y, a su vez, la puede movilizar a buscar apoyo profesional.

¿Qué pasa cuando no se trata una enfermedad mental?

Cuando una persona se fractura un hueso y este no es tratado, la recuperación no será la más adecuada y puede volver a romperse o no tendrá la misma funcionalidad. Con la salud mental pasa lo mismo. La omisión o intentar ocultar las señales de alarma, hacen que eventualmente desaparezca el malestar, pero inevitablemente aparecerá de nuevo. Eso sucede cuando nos intentamos reponer solos/as. Seguirán las situaciones que no se abordaron, y a futuro, se pueden desencadenar crisis; comportamientos dependientes de personas, sustancias o hábitos; y se pone en riesgo el rol de la persona como pareja, padre, madre, amigo/a, trabajador/a, etc. La invitación es atender la salud mental como un acto de cuidado propio. Desde la Línea 106 podemos acompañarles.

Ya viene un curso para cuidar tu bienestar emocional



Lanzamiento en **noviembre de 2021**
en www.saludcapital.gov.co

Sin donante

no hay trasplante

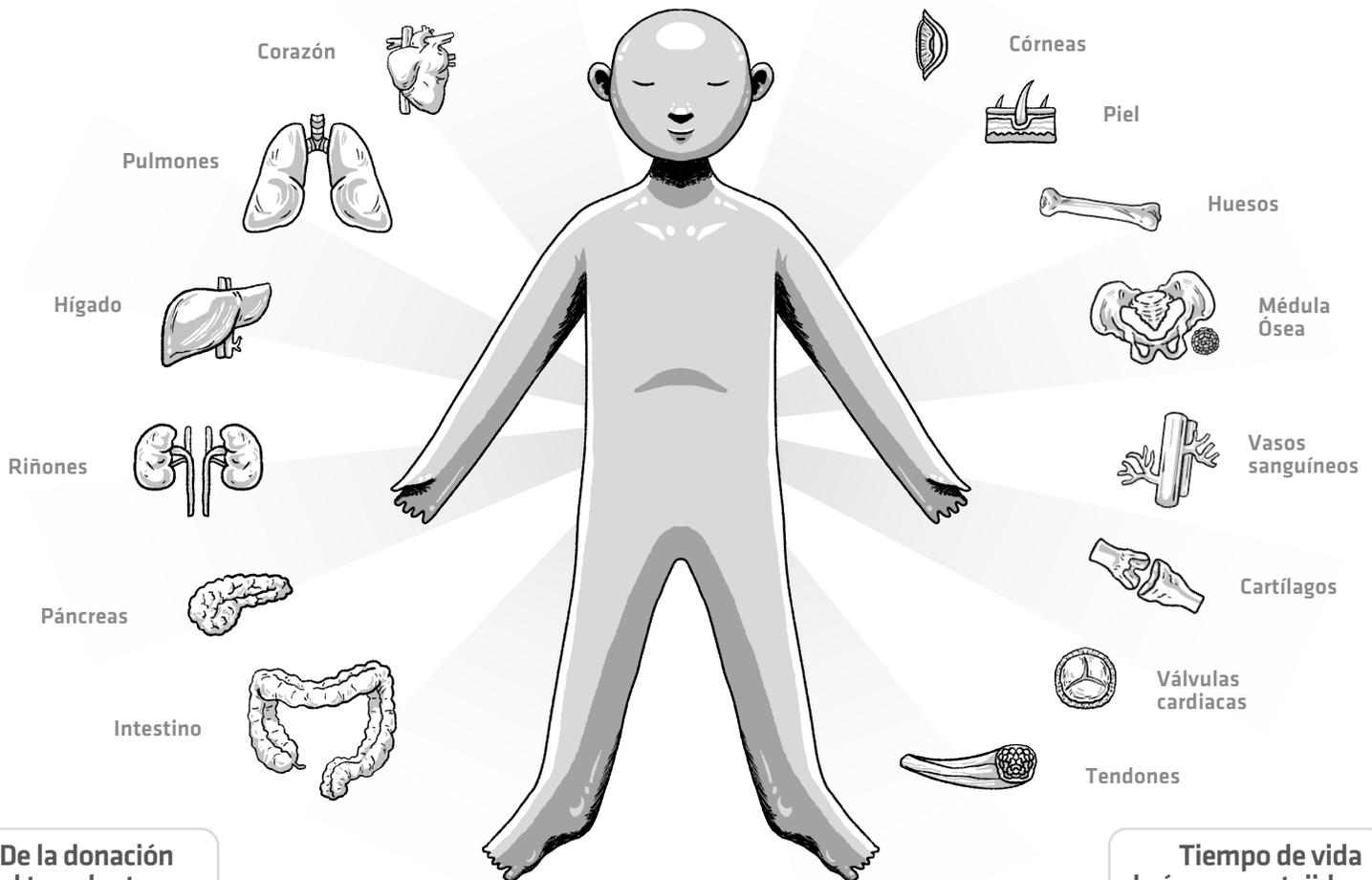
Donar órganos y tejidos, es un acto de inmensa generosidad tanto de la persona que dona como de su núcleo familiar. Cada día las personas en general comprenden de mejor manera, que **tomar esta decisión representa una alternativa inmejorable de tratamiento para pacientes con insuficiencias orgánicas irreversibles.**

De acuerdo con la legislación colombiana en materia de donación y trasplante, **todas y todos los colombianos somos potenciales donantes.** La nueva disposición indica que **si eres una persona mayor de edad eres considerada donante desde el momento del fallecimiento, excepto si en vida dejaste constancia de tu oposición.** Si no fue así, tu familia no podrá impedir que tus órganos sean donados. La recomendación es abordar el tema con tus seres queridos. **Recuerda, tu decisión puede salvar hasta 55 vidas.**

Órganos

Puedes donar

Tejidos



De la donación al trasplante

- 1 Fallecimiento de un paciente.
- 2 Diagnóstico de muerte encefálica.
- 3 Mantenimiento de los órganos y tejidos
- 4 Consulta de la voluntad de donación.
- 5 Búsqueda de receptores compatibles en lista de espera.
- 6 Asignación del órgano o tejido para extracción y traslado.
- 7 **Trasplante.**

Tiempo de vida de órganos y tejidos

Piel
6 años

Hígado
9 horas

Riñones
24 horas

Córneas
cerca de 14 días

Corazón y pulmones
de 4 a 6 horas

Huesos
hasta 2 años

¡Para considerar!

♥ A 30 de septiembre de 2021 se encuentran en lista de espera 1796 personas para recibir un órgano.

♥ 209 personas se encuentran a la espera de un tejido ocular.

♥ En vida es posible donar órganos como: riñón, segmento del hígado y lóbulo de pulmón.

♥ El acto de donar es una expresión de generosidad, y no una obligación del Estado.





Salud mental.

Mito o realidad.

Por Héctor Fabio García Agudelo
- Localidad de Kennedy

En muchas ocasiones las personas creen que no hay que cuidar la salud mental, lo que se convierte en un mito. La realidad es que se hace necesario cuidar la salud de nuestra mente porque es a partir de allí, que podremos sobresalir en nuestro diario vivir. Tratemos siempre de pensar desde el optimismo, en su mente siempre está el deseo de alcanzar el triunfo, de ser exitoso en todo lo que se propone. Siempre anda con fe y agradecido; con una sonrisa, demostrando a cada instante una cara amable.

Les propongo tener fe, agradecer y vivir feliz con lo mucho o con lo poco. Tratar de estar en un círculo social donde haya personas positivas, con deseos de ser cada vez mejor tratando de vivir para la gente, no vivir de la gente. Evite reunirse con personas que no le encuentren el lado amable a la vida, aquellas que a todo momento se están quejando y culpando a los demás de sus derrotas. Si esta es la clase de amigos que frecuente, es mejor evaluar esas amistades.

8 consejos para mantener tu mente sana.

1. Piensa que para alguien es importante tu existir.
2. Si en tu trabajo no fue el mejor de los días no te desquites con tus seres queridos. Ellos/as no tienen la culpa.
3. Trata de hacer siempre lo mejor así no te estén supervisando.
4. No te tomes nada personal.
5. No hagas suposiciones.
6. Levántate convencido que será un buen día.
7. Sé respetuoso/a y agradecido/a.
8. No maldigas ni reniegues de la vida.



Como es afuera es adentro

Por: Juan David Lizarralde Niño
- Localidad de La Candelaria

El caos social ha ido en aumento en este país, hemos presenciado la falta de respeto hacia las autoridades y la pérdida de control de la ciudadanía. No hay que señalar y culpar lo que ocurre afuera en las calles sin antes analizar lo que ocurre en cada uno de los hogares; los cuales continúan siendo sin ninguna duda: la base de la sociedad.

Como seres humanos nuestro comportamiento es un espejo que refleja nuestras creencias y pensamientos. Recordemos uno de los dichos típicos de nuestros abuelos: "se perdieron los valores". Analicemos cuánta verdad puede tener esta sencilla frase y cuánta verdad siguen teniendo nuestros viejos. El gran problema que afrontamos nosotros los jóvenes es la falta de autocrítica, la falta de reflexión y con ellos autorrevelación. Nuestro deber como individuos sociales es entender la huella emocional que estamos dejando a nuestro alrededor, la cual también nos afecta a nosotros mismos. En este país nos estamos acostumbrando a exigir una sociedad responsable, pero en casa estamos siendo irresponsables. Llegará el momento en que nos demos cuenta que un hogar con gritos, golpes y descontrol, solo genera una sociedad igual o peor.

Nadie puede hacer por nosotros lo que solo está en nuestras manos. La salud mental de nuestra sociedad dependerá de la salud mental de nuestras familias. En cada uno de nosotros está decidir qué clase de huella emocional quiero transmitir y entender que: cómo nos sintamos en nuestro hogar, haremos sentir a la sociedad.



Pandemia y salud mental 10 Años después

Gustavo Osorio Vizcaíno
Psicólogo - @PsicologoCO

El 10 años el mundo verá los efectos en materia de salud mental ante lo catastrófico que ha sido la pandemia. Ya se advierten alertas ante esta situación y se habla en el mundo de la pandemia silenciosa del suicidio. En Japón las muertes por suicidio fueron mayores que las del Covid-19 hasta el 30 de noviembre de 2020. En Colombia hasta el momento de escribir este artículo contamos con más de 125.000 muertos y 2 años escolares perdidos, lo que nos dejaría con una generación de niñas y niños con pérdida de uno o más seres queridos, la pérdida inicial de la seguridad ante el riesgo de la vida de los seres queridos y la pérdida de libertades motoras, sumado a esto los vacíos escolares por la no planificación previa de una educación virtual.

En poblaciones que sufren grandes tragedias, fenómenos naturales como por ejemplo terremotos o tsunamis, o que viven situaciones de bombardeo y guerras; suele ocurrir que 10 años después de estos hechos hay un aumento en la prevalencia de la enfermedad mental, es por ello que las entidades públicas veedoras por los derechos de salud de la población (Ministerio de Salud y secretarías de salud), antes de la Ley 100 (EPS, IPS), y profesionales de la salud mental en general, debemos prepararnos para un posible pero muy seguro, aumento en la prevalencia de la enfermedad mental en todo el territorio, pero también aumentar los esfuerzos en la promoción y prevención de estilos de vida afectivos saludables, y de esta manera se podrá ir ganando este nuevo round de las dificultades que ha traído la pandemia a nuestras vidas.

Recuerda que cuentas con estas
líneas de atención
en salud mental
de la Secretaría Distrital de Salud



¿Quieres publicar en Participación al Día?

Escríbenos a gestiondigital@saludcapital.gov.co

¡Niñas, niños y adolescentes también participan!

Pandemia

Por Valentina Moreno - 16 años

*Pandemia, cuarentena, contagios
En un pasado términos ya olvidados
Muertes e investigaciones que no salían del libro de biología
Hoy no salen de mi día a día*

*No sé si el virus tendrá una solución temprana
Ni cómo esta pesadilla va a acabar
Solo conozco que mi día de mañana
Despertaré en la misma forma y en el mismo infeliz lugar*

*Mi acompañante ahora es la fiel ansiedad
Que me remarca más en esta maldita soledad
No me queda más que tener paciencia
Y ver como mi mente se llena de impotencia*

*Ya en mi familia todos los sentimientos andan frustrados
Y claro, cómo admirar la libertad si estamos encerrados
O sentir nuestros espacios limitados
La desesperación provocaría otra pandemia
Si de ella ya estamos contagiados.*



"Ayudar a los animales es salud mental porque me pone muy alegre"
Luz Adriana (8 años)



"Cuando me siento triste, me alegra sobarme, pararme y jugar"
Sharik Molina (6 años)



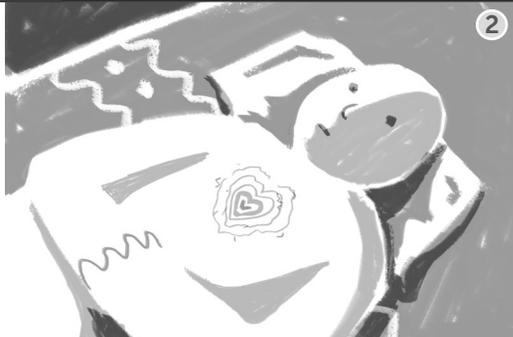
"La salud mental es entender que estar triste no está mal, porque es un sentimiento que está desde que nacemos hasta que morimos"
Jennifer Morales (6 años)



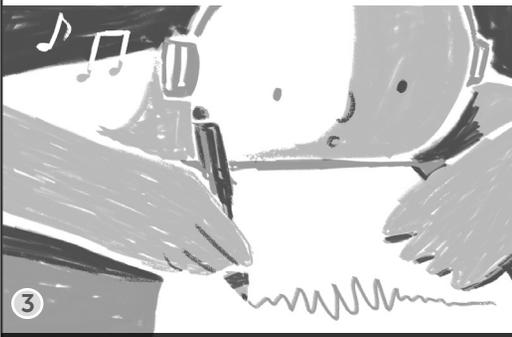
Cuatro tips para gestionar tus emociones



1 Comparte tus emociones con alguien que te escuche afectivamente y no te critique. Así te liberarás.



2 Reconoce cómo se expresan tus emociones en tu cuerpo. Identificarlas te facilita aceptarlas y gestionarlas.



3 Escribe cartas, así podrás reconocer tus emociones y al plasmarlas, incluso, podrás identificar soluciones.



4 Haz actividades que disfrutes, practica un deporte, ve al cine, baila, reúnete con tus amigos. Dedicar tiempo para ti.

Cartas ciudadanas

Unas rimas por la salud mental de Bogotá

Por Carlos Arturo Velasco Palencia

*Por salud y bienestar
Todos a Bogotá cuidar
En Usaquén por Bogotá
Un solo querer*

*La vida es un ratico
Cuidémosla perrito
Que tal parcero
Muertes cero
Por Bogotá un pacto
Amamos, queremos y cuidamos harto
Más deporte
Menos estrés
Como la ves...*

*Porque Bogotá es de todos, cuidémosla
Porque me cuida, te cuidas,
entre todos nos cuidamos así:
todos disfrutamos*

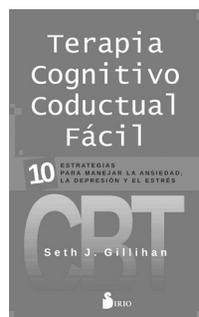


Pasatiempos

*Recomendaciones del psiquiatra Iván Díaz.



Libro
A través de la propia experiencia del autor, comprenderás las emociones y cómo comprender y sobrellevar la ansiedad.



Libro
Brevemente explica cómo entender las emociones. Tendrás herramientas para superar momentos de depresión, ansiedad, pánico, ira, preocupación.



Película
Es una película para ver en familia. Conocerás mejor las diferentes emociones, cómo se manifiestan y la importancia de expresarlas.