

Buentrato:

Herramientas prácticas para la crianza respetuosa

¿Han escuchado estas frases?

- *“Una nalgada a tiempo es mejor”*
- *“¿Estás llorando? Ahorita te voy a dar una razón para que llores con ganas”.*
- *“Te calmas o te calmo”*
- *“Déjalo llorar hasta que se canse”*



La nalgada o la chancla, ya no está de moda

52.2% de las y los participantes están de acuerdo con la frase “una nalgada a tiempo es mejor”, “a mí me pegaban y crecí bien”; o “ahora soy una persona de bien”.

#DiSíALaCrianzaPositiva

Fuente: Sondeo “Madres, padres y personas cuidadoras OPINNAN sobre la crianza positiva”.
Descarga los resultados en: <https://n9.cl/5n3ak>

“En mis tiempos, si no te comportabas y escuchabas, con vara te enseñaban”

“Pueden condenar las nalgadas, pero fue lo que formó los mejores seres humanos”

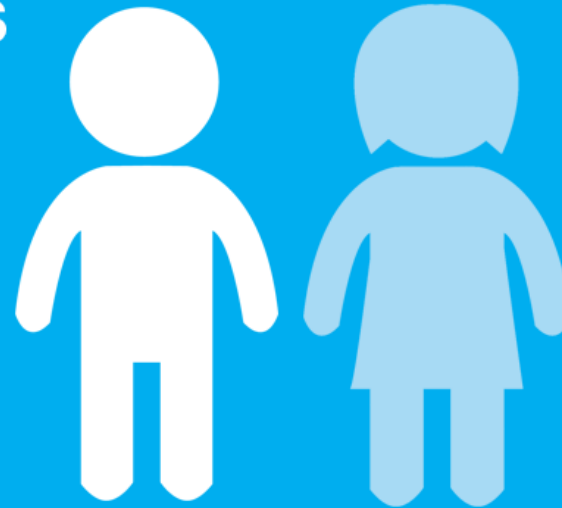


GOBERNACIÓN
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



SIPINNA
SISTEMA NACIONAL DE PROTECCIÓN
INTEGRAL DE NIÑAS, NIÑOS
Y ADOLESCENTES

**1 de cada 2
niños y niñas
menores de
5 años
son víctimas
de castigo
corporal**



Fuente: UNICEF América Latina y
el Caribe - Panorama 2018



- La disciplina violenta puede dar la impresión de ser efectiva en el momento
- A largo plazo, es **devastadora**

<https://www.bebesymas.com/educacion-infantil/pegar-no-funciona-para-educar-a-zotes-perjudiciales-para-ninos-concluyen-50-anos-investigacion>



Disciplina violenta: no efectiva y es perjudicial

En los últimos 50 años, los estudios han demostrado que el castigo corporal:

- **No mejora el comportamiento de NNA con el tiempo, por el contrario, lo empeora**
- Tiene un **impacto negativo** en **NNA**: cuanto más se castiga a un niño, mayor es el daño

Bajo rendimiento
escolar, mayor
abandono escolar

Afectaciones en relaciones
familiares, pérdida de
confianza

Daños físicos

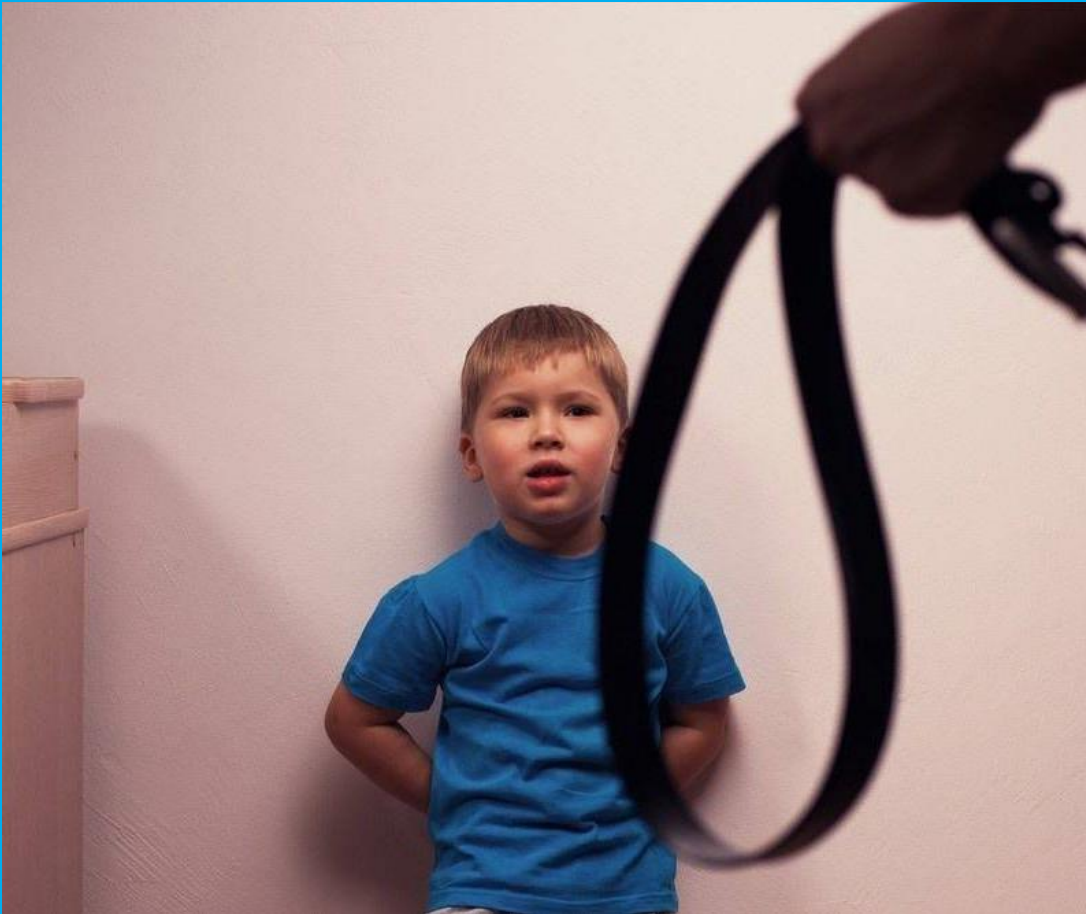
Afectaciones en el desarrollo
cognitivo

Afecta su salud mental
(depresión, tristeza,
ansiedad y sensaciones de
desesperanza)

Aumento de
comportamiento antisocial y
agresividad

El que pega para enseñar,
SÓLO ENSEÑA A PEGAR.

Los golpes, los malos tratos no educan



- El niño, niña o adolescente cumple el mandato de los adultos en el momento, pero el motor de esa respuesta es el **temor**.
- El niño o niña no aprende lo que sus cuidadores desean que entienda, tampoco aprende a autocontrolarse.
- El niño/niña aprenderá que los problemas deben enfrentarse con violencia
- ¿VÍCTIMA O AGRESOR?

¿Qué significa?

- Art. 105. Ley General de Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes

Está prohibido que quienes tengan trato con NNA ejerzan castigo corporal y humillante, así como cualquier otro tipo de violencia en su contra.

- **Castigo corporal o físico** es todo aquel acto cometido en contra de niñas, niños y adolescentes en el que se utilice la fuerza física, incluyendo golpes con la mano o con algún objeto, empujones, pellizcos, mordidas, tirones de cabello o de las orejas, obligar a mantener posturas incómodas, quemaduras, ingesta de alimentos u otros productos hirviendo o cualquier otro acto que tenga como objeto causar dolor o malestar, aunque sea leve.
- **Castigo humillante** es cualquier trato ofensivo, denigrante, que lo devalúe como persona, que lo estigmatice, ridiculice y menosprecie, y cualquier acto que tenga como objetivo amenazarlo, provocar dolor, molestia o humillación, cometido en contra de niñas, niños y adolescentes.

Reflexionemos...

¿Qué hacemos cuando otra persona adulta no nos hace caso o piensa diferente a nosotros?

No le pegamos, y ¿por qué algunas personas creen que a los niños sí se les puede pegar?

**ESTAMOS EN
UN MOMENTO
DE CAMBIO,
¡SEAMOS PARTE
DE ESE
CAMBIO!**



Los niños no son propiedad de sus padres.

¿Qué es la crianza positiva y el buen trato?

La **crianza positiva** es el conjunto de prácticas de cuidado, protección, formación y guía que posibilitan el desarrollo, bienestar y crecimiento saludable y armonioso de las niñas, niños y adolescentes.



Principios de la crianza respetuosa

No hay que ser perfecto en la crianza de los niños y niñas. No hay que tener todas las respuestas...

¡Sólo hay que estar ahí para ellas y ellos!

Teoría del apego:

Las personas cuidadoras deben ser sensibles a las necesidades de niñas, niños y adolescentes y responder a ellas de forma consistente para establecer un vínculo afectivo sólido.

Principios

Hacer mal a alguien no puede ser una buena manera de enseñarle a hacer el bien.

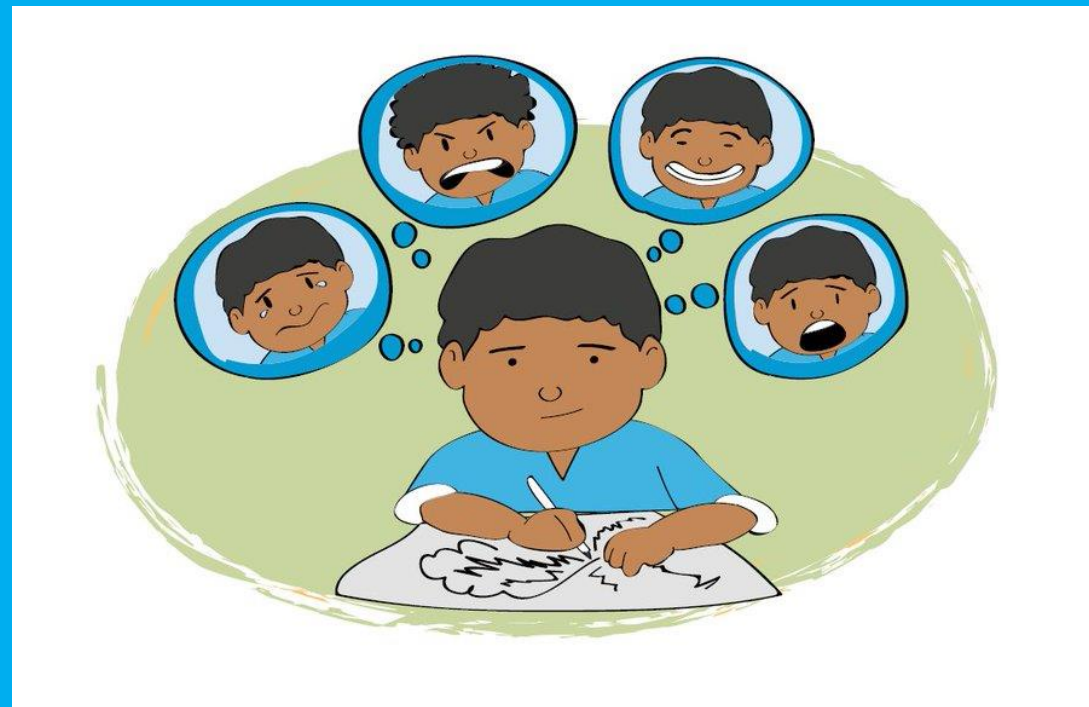


- 1) De dónde sacamos la loca idea que los niños actúen mejor cuando los hacemos sentir mal. (Castigo)
 - 2) Los niños actúan mejor cuando se sienten bien. (Aliento)
-

Principios de la crianza respetuosa

EMPATÍA

Aprender a ver y comprender el mundo a través del lente de niños y niñas, para brindarles calidez y estructura, apropiadas para su nivel de desarrollo



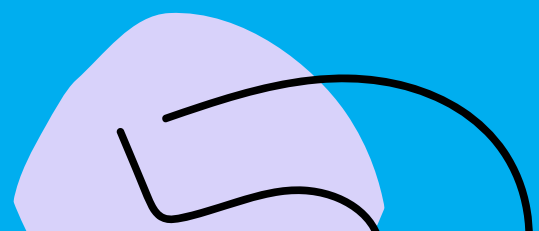
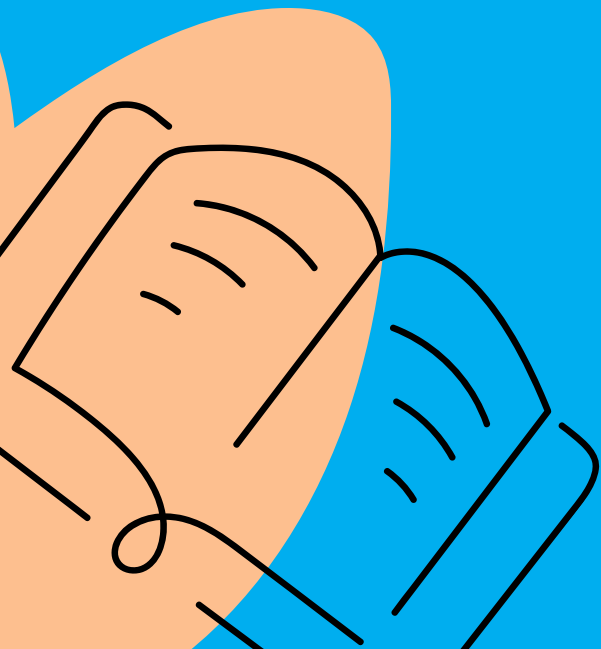
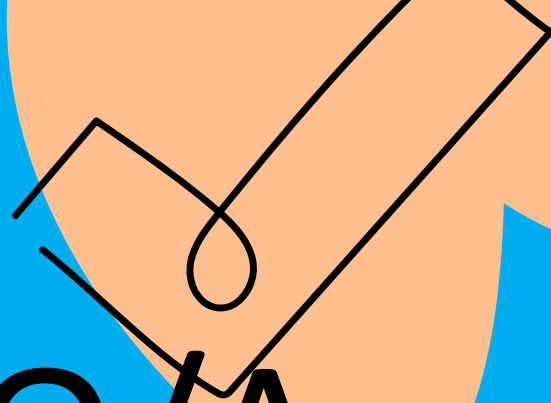
Principios





Regla de oro:

**TRATA A TU HIJO/A
COMO TE
GUSTARÍA SER
TRATADO**





HABLEMOS DE CRIANZA RESPECTUOSA

La crianza respetuosa es :

Fomentar el diálogo
para resolver los
conflictos



La crianza respetuosa es :



Invertir tiempo de
calidad con sus hijos e
hijas

CREAR APEGO

La crianza respetuosa es :

Poner límites sin usar
golpes, gritos o
insultos



La crianza respetuosa es :

Ayudarles y darles tiempo hasta
que logren las cosas por ellos
mismos

**Valorar el aprendizaje más
que los resultados**

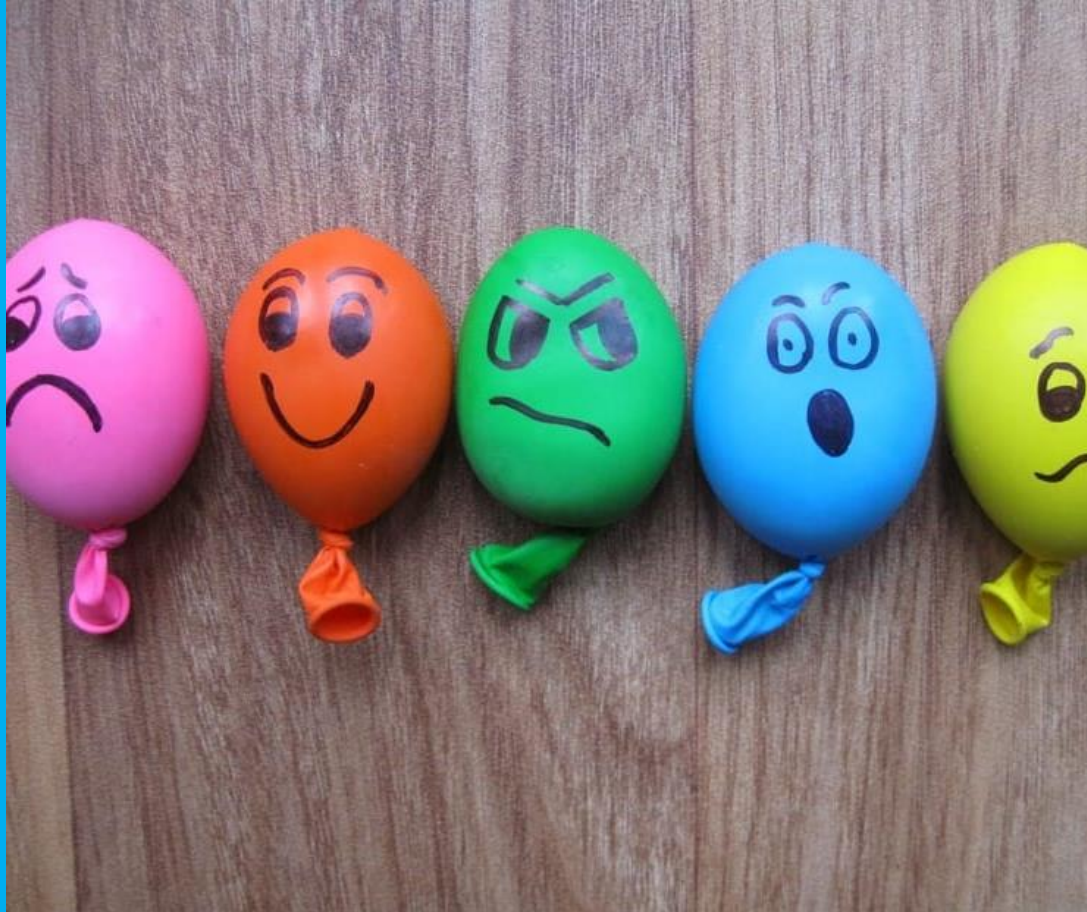


La crianza respetuosa es :

Ser un buen modelo,
porque aprenden lo
que ven



La crianza respetuosa es:



Escuchar y validar
sus necesidades y
emociones

La crianza respetuosa es :

Enseñarles que
hombres y mujeres
tienen los mismos
derechos

Coparentalidad



La crianza respetuosa es :



Aceptarlos tal
como son,
no son perfectos,
tampoco nosotros lo
somos

Expectativas realistas para su edad

Herramientas prácticas



0. Asegurar que las necesidades básicas estén satisfechas

- a) Comida
- b) Agua
- c) Sueño/Descanso (26-30 min)
- d) Aseo e higiene
- e) Frío/calor

¡Utilización de rutinas!



1. Validar las emociones y enseñar a expresar sus sentimientos con palabras

Valide los sentimientos



- 1) Permita que los niños experimenten sus sentimientos para que puedan aprender a lidiar con ellos.
- 2) No arregle, rescate o trate de convencerlos de no tenerlos.
- 3) Valide sus sentimientos: "Veo que estás realmente (enojado, alterado, triste)."
- 4) Mantenga su boca cerrada y tenga confianza en que su hijo lo manejará.

Cómo enseñar habilidades emocionales

- a) Muéstrate atento a las emociones del niño, niña, adolescente
- b) Escucha sus sentimientos y valida sus experiencias.
- c) Ayúdale a nombrarlos e identificar sus propias soluciones.

¡Nosotros podemos controlar nuestras emociones, no al revés!

Cuando **LLORA**, CAMBIA **ESTO** POR **ESTO**



“No pasa
nada”



¿Estás
bien?



“No
llores”



¿Te hiciste
daño?



¡Levántate!



Vamos, **te**
ayudo a
levantarte



¡No es
nada!



¿Puedo
hacer **algo**
por ti?



¡Te lo dije,
debes tener
cuidado!



Entiendo lo
que sientes,
pronto pasará
el dolor



2. Informar lo que va a ocurrir (anticipar)

ANTICIPÁLE LAS COSAS

"Anticipa qué va a pasar, qué vamos a hacer y ayúdame a entenderlo con apoyo visual. No me gustan las sorpresas y sí sentirme seguro".

¿Qué hacer?

- Anunciar un cambio de actividad o de lugar
- Anunciar un lugar o una actividad que usualmente rechaza (peluquería)
- Aceptar una frustración
- Informar cómo es un lugar nuevo que visitará



Elige un momento en el que el niño esté tranquilo.
Asegúrate de que lo ha comprendido.



Consiste en dibujarle o mostrarle una foto mientras se le explica (verbal) la situación que va a vivir a continuación o en breve plazo.

- Si están concentrados/as en el alguna actividad, no les quites de manera abrupta. Anticipa.
- Indicaciones cortas y claras
- Asegúrate que te está poniendo atención

3. Implicar en la toma de decisiones y dar libertad para escoger entre alternativas

Opciones limitadas



Las opciones limitadas son pequeños pasos hacia el poder compartido.

- 1) Es hora de irse. "¿Te gustaría saltar como conejo o caminar como elefante al carro?"
- 2) Si su hijo no quiere irse, diga amable y firmemente: "Quedarse no es una de las opciones," y repita las dos opciones anteriores.
- 3) Podría empoderarlos diciendo: "Tú decides," después de darles dos alternativas.

4. Poner límites firmes y mostrar las consecuencias de sus actos

Relacionada
Respetuosa
Razonable
Revelada

<https://www.youtube.com/watch?v=bbE56nMvJTY>

[como-ensenar-a-nuestros-hijos-que-no-importan-los-castigos-sino-las-consecuencias-de-sus-actos](#)

Amabilidad Y firmeza



Es la unión de la amabilidad Y la firmeza la que evita los extremos.

Empiece validando sentimientos y/o mostrando comprensión. Ofrezca opciones cuando sea posible. Ejemplos:

- 1) Se que no te quieres lavar los dientes Y lo podemos hacer juntos.
- 2) Quieres seguir jugando Y es hora de ir a la cama. ¿Quieres una historia o dos?
- 3) Te amo Y la respuesta es "No."

5. Educar en positivo

Para cada NO, ofrecer un SÍ



Comunicación afectiva

Cómo alentar

Cuando te comunicas con un niño, busca enfocarte en el hacer, no en el ser y darle alternativas a sus conductas

Hablar afectando al
SER

>> Cambio >>

Hablar considerando el
HACER



Tiraste la leche, ¡Eres una cochina!

¡Wow! Eres el más inteligente por colorear sin salirte de las líneas.

Que niña tan fea y grosera, ¿por qué le pegas a tu hermano?



Se cayó la leche. Vamos a limpiarla y tener más cuidado.

Coloreaste todo el dibujo sin salirte de las líneas, ¿te gusta cómo quedó?

Si pegas a tu hermano lo lastimas. Cuando sientas otra vez ganas de hacerlo, llámame para ayudarte con lo que sientes.



Cuando describes las acciones sin etiquetar al niño, estás promoviendo una sana autoestima.

Frases transformadoras

1. "Debería darte vergüenza".
2. "Todo está bien. No te preocupes".
3. "Hazlo porque yo lo hago yo!"
4. "Me haces sentir tan frustrado/a, enojado/a, etc."



1. "Eres un/a buen/a niño/a que lo está pasando mal. Estoy aquí para ti".
2. "Parece que algo no te gusta. Cuéntame, te escucho".
3. "Veo que quieres/sientes __. Al mismo tiempo, yo __ porque__".
4. Me siento frustrado/a, enojado/a, etc. cuando...

Te apoyo
Te escucho
Te lo agradezco
Estás a salvo/protegido
Tus pensamientos/sentimientos importan
Te amo
Lo siento

6. Permitir que lleguen a sus propias conclusiones a través de “preguntas de curiosidad” y enfoque en soluciones



Ejemplos

Si regularmente se olvida de guardar sus cosas o de recoger sus juguetes, en lugar de hacerlo por él o por ella invítale a reflexionar:

- *¿Qué crees que te ayudaría a recordar que tienes que guardar tus cosas?*
- *¿Qué pasaría si dejas aquí tus juguetes tirados?*

En esta era digital...

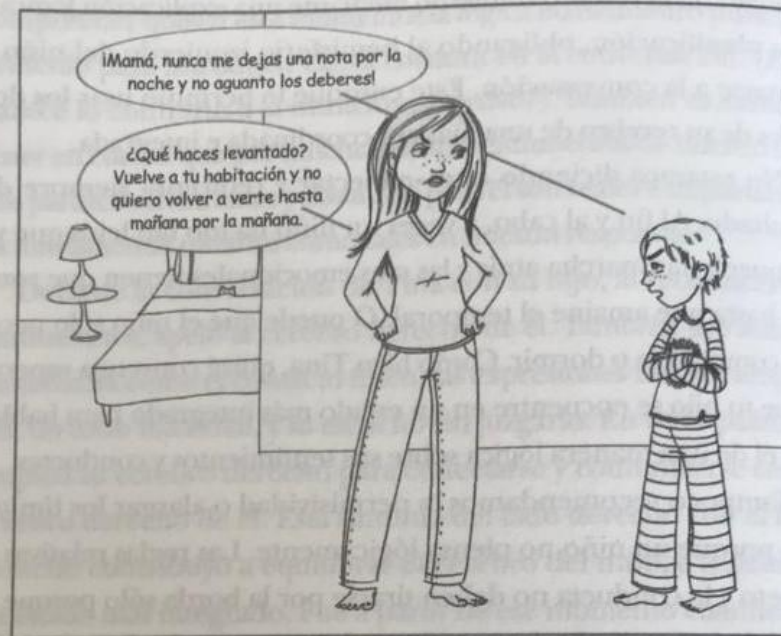
- *Veo que estás en el celular, me imagino que después de un largo día quieres distraerte, te entiendo, me pasa igual. Al mismo tiempo, me siento preocupada porque sé que tienes mucha tarea. ¿Me podrías compartir cuál es tu plan para tener hecha tu tarea antes de cenar, para que no tenga que preocuparme? ¿Puedo ayudarte en algo?*

7. Método de las 2 C y 2 R

Calmar
Conectar
Regular
Resolver

<https://www.youtube.com/watch?v=9MoYDgz0wEU>

Estrategia nº 1
EN LUGAR DE ORDENAR Y EXIGIR...



... INTENTA CONECTAR Y REDIRIGIR



Libro: El cerebro del
niño
Daniel Siegel

8. Juegos/humor/abrazos!

Online Courses / Teaching

The LEGO Foundation

NEW

Una introducción a la herramienta Experiencias de Aprendizaje a través del Juego

Mejore su capacidad de observar y registrar la calidad de la experiencia de aprendizaje a través del juego de un niño o una niña.



June

MAKE IT *simple*, MAKE IT *stick*!



Theme of the Month:
Fun and Celebration

Encouraging fun and celebration
with you, your child(ren) and your
family...one day at a time

Choose an activity to do each day and check them off as you go!

<input type="checkbox"/> Make a special meal for your child.	<input type="checkbox"/> Have a parade around the house or neighborhood.	<input type="checkbox"/> Make popcorn or special snack and watch a family movie - outside or inside.	<input type="checkbox"/> Have a dance party with your child.	<input type="checkbox"/> Spend 15 minutes uninterrupted doing what your child wants to do.	<input type="checkbox"/> Make a sign of appreciation.	<input type="checkbox"/> Do a scavenger hunt inside or outside.
<input type="checkbox"/> Have a family fun/game night.	<input type="checkbox"/> Start a new family tradition.	<input type="checkbox"/> Have a picnic.	<input type="checkbox"/> Assign a special day of the week for each family member and focus on that person.	<input type="checkbox"/> Make special decorations for the dinner table.	<input type="checkbox"/> Dress up for dinner.	<input type="checkbox"/> Read a book with a flashlight at night with your child.
<input type="checkbox"/> Have an arts and craft day with your child.	<input type="checkbox"/> Make S'mores.	<input type="checkbox"/> Make a family vision board.	<input type="checkbox"/> Build a fort together.	<input type="checkbox"/> Go for a hike.	<input type="checkbox"/> Make an obstacle course.	<input type="checkbox"/> Make a family music video.
<input type="checkbox"/> Write a note to your child on the street in chalk.	<input type="checkbox"/> Sing karaoke.	<input type="checkbox"/> Sleep outside as a family.	<input type="checkbox"/> Have breakfast for dinner.	<input type="checkbox"/> Go on a fun adventure as a family.	<input type="checkbox"/> Fly a kite.	<input type="checkbox"/> Make a collage of family photos.
<input type="checkbox"/> Plan a surprise party.	<input type="checkbox"/> Pick an activity that the family enjoys and do it today!	Notes & Ideas:				

 **MAKE SOCIAL & EMOTIONAL LEARNING STICK**
THROUGH EVERYDAY ROUTINES & ACTIVITIES
makesociallearningstick.com

9. Herramientas para los “berrinches”

<https://www.youtube.com/watch?v=irX4pZ3H0-I&t=2s>

¿Qué hacer durante el berrinche?



Sé paciente, respira profundo y mantén la calma. Si crees que estás a punto de perderla y el niño está seguro, dile que lo dejarás por un momento y regresarás pronto.

Permite que llore y se exprese.

No le des premios para detener el berrinche y tampoco lo castigues.

1

2

3

4

5

6

Como adulto responsable, evita hacer algo que aumente el estrés en el niño.

Quédate cerca de él hasta que pase el berrinche.

Ayúdalo a reconocer sus sentimientos, "noto que te sientes enojado, está bien enojarse"

Ante el berrinche, cuida no dañar la integridad del niño ni tu relación con él.

Si así lo quiere, abrazar o consolar

NO dar instrucciones, no regañar, no dar ni pedir razones

NO cambiar la decisión original

¿Cómo lograr que cooperen en algo que no quieren hacer?

- Dar el ejemplo y ayudarlo

- Preguntar por qué no quiere hacerlo

- Jugar/bromear

- Tener rutinas

- Distribuir funciones y que escojan entre opciones limitadas

- Dar instrucciones cortas y claras

- Mostrar a alguien o algo que admira que lo haga

- Pedir ayuda a otra persona

Consejos para la era digital

Fijar límites y privilegiar el juego al aire libre: No consumo en menores de 2 años, entre 2 y 6 años, máx. 1 hora al día

Jugar juntos

Ser el ejemplo

Zonas libres de tecnología (comida, cuartos en la noche)

No es un pacificador “chupón” emocional: está bien que se aburran...

Apps para niños (Common Sense Media) Productos mediáticos que tienen sentido apropiados para cada edad

Advierta sobre los riesgos a la privacidad, de los depredadores (E-grooming) y de la práctica del "sexting"

Mensajes clave

- Ponte en sus zapatos (observación y anticipación)
- 1 día a la vez
- No te lo tomes personal
- Diálogo
- Enfoque en soluciones (no castigos/premios)
- Enseñar con el ejemplo
- Recurre al humor y a los abrazos
- El lenguaje importa
- El cuidado de la persona cuidadora

Cuidado de la persona cuidadora

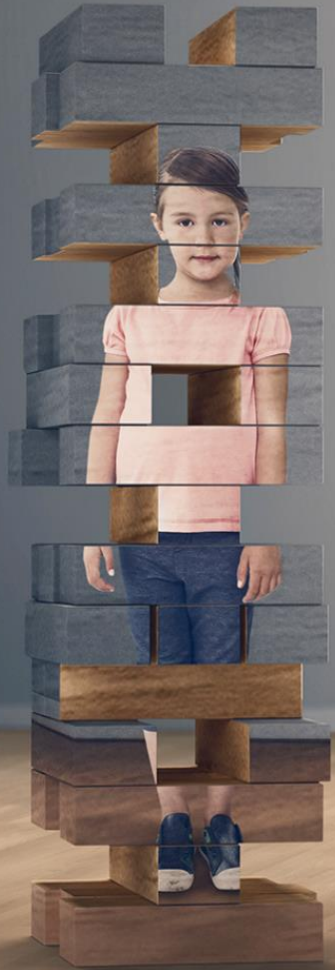
- Respira
- Sal del lugar
- Dedícate tiempo para hacer actividades que te gustan
- Bromea/juega
- Baja la vara, no seas tan exigente
- Busca ayuda
- ¿Qué está bajo tu control y qué no lo está?

¿Qué te gustaría hacer hoy para
aplicar las herramientas de
crianza respetuosa?

LOS GRITOS Y AMENAZAS DERRUMBAN SU AUTOESTIMA.

*Guiar las emociones de niños
y niñas para educarlos mejor,
es un buen trato.*

[unicef.org/mexico/buentrato](https://www.unicef.org/mexico/buentrato)



unicef 

#buentrato

UNICEF México creó una sección en su página para proporcionar información y guía a madres, padres y personas cuidadoras sobre cómo ejercer una crianza libre de violencias.

Para más información visita:

www.unicef.org/mexico/buentrato

Crianza positiva, crianza con ternura, disciplina positiva



CRIANZA POSITIVA

PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 5 AÑOS

Brinda respuestas sensibles, oportunas y no violentas a las necesidades de los niños y niñas

2

Pienso qué le puede pasar

Me pregunto: ¿Qué necesidad tengo que atender: hambre, sed, sueño, cuidado, cercanía, consuelo, apoyo?

Ejemplo: "Parece que necesitas descansar y aquí hay mucho ruido".

Doy una respuesta

Que sea apropiada a la edad, oportuna a la situación y cubra su necesidad.

Ejemplo: "Vamos a casa para que puedas descansar en tu ambiente".

3

1 Observo atentamente

Gestos, vocalizaciones, comportamientos o expresiones de emoción

Ejemplo: "Observo tu gesto, parece que estás cansado".



Para que mi hijo o hija crezca sanamente:

Cuido nuestro vínculo

- Le ayudo a reconocer sus emociones y a expresar lo que necesita.
- Trato de comprender lo que siente.
- Busco que pasemos buenos momentos.

Ayudo a su conocimiento del mundo

- Le explico qué haremos antes de ir a alguna parte.
- Le ayudo a relacionar lo que aprende en la escuela con su vida diaria.
- En casa, creo espacios seguros para su desarrollo.
- Cuando no entiende una idea, se la explico de otra manera.

Le cuido y le protejo

- Le enseño a cuidar y respetar su cuerpo.
- Juntos establecemos horarios y rutinas.
- Busco que mantenga un buen estado de salud.
- Le trato bien, sin golpes ni humillaciones.



CRIANZA POSITIVA PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 12 AÑOS

Respuestas sensibles, oportunas y no violentas a las necesidades de los niños y niñas

CINCO RECURSOS PARA LA CRIANZA POSITIVA CON ADOLESCENTES:



Responde con base en las necesidades de los y las adolescentes

Abre el diálogo

Crea espacios para conversar sobre temas que le interesan y para escuchar lo que siente, piensa y sueña, sin juzgarle



Conéctate

Abrázale, háblale con cariño, contacta visualmente, o quédate a su lado cuando sufra emocionalmente. La conexión le ayuda a calmarse, a reflexionar sus decisiones y a desenvolverse mejor

Resuelvan conjuntamente

Ante los problemas y conflictos propios de la adolescencia, escucha su punto de vista y exprésale el tuyo. Busquen una alternativa con la que ambos estén de acuerdo y pónganla en acción



Involúcrate en sus actividades

Involúcrate y participa en actividades que le gustan donde pueda encausar su energía, sus emociones y su creatividad, por ejemplo, deporte, lectura, juegos de mesa, labor social, etcétera

Utiliza el sentido del humor

Bromea con tu hijo o hija acerca de las situaciones que tiene que resolver en el día a día. Es bueno dejar la seriedad a un lado de vez en cuando





Dan Siegel - "The Adolescent Brain"



Líneas de Apoyo

**Emocional y
para denuncia**

México



#ViveSinViolencia



¿CONOCES ALGÚN
CASO de *violencia*
o *abuso infantil*?

55 5533 5533

**Línea de Seguridad y
Chat de Confianza**
para **todo el país**



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF

SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA

El Hospital Psiquiátrico Infantil Dr. Juan N. Navarro
ofrece Intervención en Crisis para el manejo de niños, niñas y
adolescentes, durante esta contingencia por COVID-19



¡Llámanos!



¡Queremos
apoyarte!

Atención las 24 horas del día, todos los días del año, solo marca al teléfono: **55 5655 0683**.

También puedes escribirnos al correo covid19saludmentalhpijnn@gmail.com,
dejando tus datos de contacto y nosotros nos comunicamos.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CCINSHAE
COMISIÓN COORDINADORA DE
INSTITUTOS NACIONALES DE SALUD
Y HOSPITALES DE ALTA ESPECIALIDAD



Emergencias 911

Línea de la Vida 800 911 20 00

Línea UNAM 55 5025 0855

Locatel 55 5658 1111

**Centros de Integración Juvenil 55 5212 1212
55 4555 1212**

Unidad de Inteligencia Epidemiológica Sanitaria 800 0044 800

Consejo Ciudadano 55 5533 5533

**Hosp. Psiq. Dr. Juan N. Navarro 55 5573 2855
marcación 4**



GOBERNACIÓN
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



f t i y g g o b . m x / s i p i n n a

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 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 de 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; personas que viven con alguna discapacidad.
Centros de Integración Juvenil	Teléfono: 55 52 121212 WhatsApp: 55 4555 1212	Lunes a viernes 8:30 - 22:00 h	Público general, atención especializada por consumo de sustancias y por violencia.
	55 1856 2724 55 3069 0030 55 1856 5224	Lunes a domingo 8:30 - 22:00 h	
Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México.	Teléfono: 55 5533 5533	Lunes a domingo 24 horas	Público general, atención especializado para niñas, niños, adolescentes y personas mayores.
Federación Nacional de Colegios, Sociedades y Asociaciones de Psicólogos de México, A.C.	Región Noroeste 66 9165 8566 Región Noreste 81 3107 7582 Región Oeste 31 2210 9094 Región Este 77 3151 8678 Región Centro Nte. 47 7750 8391 Región Centro Sur 73 5106 3303 Región Suroeste 96 1103 5011 Región Sureste 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	Personal de salud, Consejería psiquiátrica para personas adultas, atención especializada para familiares de personas fallecidas por COVID19
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 de Apoyo Psicológico del Instituto Politécnico Nacional	Teléfono: 55 5729 6376 Ext. 23051, 23052, 23053, 23054, 23055, 23056, 23057, 23058, 23059, 23060, 23061, 23062	Lunes a sábado 12:00 - 20:00 h (sábado ext. 23051, 23052, 23056 y 23061)	Comunidad Politécnica
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	Público 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	Familiares de personas fallecidas por COVID19 u otras razones.



GOBIERNO DE MÉXICO

<https://www.bebesymas.com/ser-padres/como-responder-a-aquellos-que-te-sugieren-que-pegar-a-los-ninos-para-educarles-es-positivo-y-necesario>

¡Gracias!

unicef 
para cada infancia

unicef 