

Equilibrio emocional, reto de las familias: ISSSTE

Posted on 21 de mayo de 2021 by Diario Humano



Estrechar la comunicación e intercambiar experiencias, es necesario para cerrar ciclos e iniciar una nueva etapa

[Diario Humano | La Paz, Baja California Sur \(BCS\).](#)-

El reto de la nueva normalidad para retomar ocupaciones presenciales y el regreso a clases, es recuperar el equilibrio emocional poniendo límites y adoptando estilos de vida saludables, con medidas permanentes de autocuidado, protección, higiene y bioseguridad, señaló la Jefa Nacional de Salud Mental “ECOS para el Bienestar” de la Dirección Normativa de Salud del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado ([ISSSTE](#)), Lucía Ledesma Torres.

Recomendó a padres y madres “estrechar la comunicación entre todos los miembros de la familia, abrir espacios para el diálogo e intercambio de experiencias en cuanto a cómo les ha impactado y han afrontado la pandemia, con el propósito de cerrar ciclos e iniciar una nueva etapa”.

Subrayó la importancia de auto observarse el estado anímico y conductual de cada uno de los miembros de la familia para detectar oportunamente posibles secuelas en la salud mental derivadas de la pandemia COVID-19, como cambios drásticos de humor, irritabilidad, miedo, trastornos del sueño, crisis de llanto, entre otros que podrían detonar ansiedad, depresión, estrés postraumático o violencia intrafamiliar.

Ante la persistencia de síntomas por varios meses o complicación, Ledesma Torres recomendó a los derechohabientes acudir a sus clínicas de medicina familiar para recibir atención médica, algunas de ellas cuentan con servicios de salud mental integrados, en otros casos los pacientes que ameriten tratamiento especializado con psicoterapia o incluso farmacológico, podrán ser referidos a unidades médicas de segundo nivel.

La emergencia sanitaria nos ha dejado valiosas enseñanzas “ha sacado a flote las capacidades humanas de anteponernos a la adversidad y de adaptarnos a circunstancias complejas e inesperadas; ahí radica la fortaleza de los núcleos familiares para restablecerse de los duelos y preparar su regreso a la nueva normalidad”, puntualizó.

La Jefa Nacional de Salud Mental “ECOS para el Bienestar” dijo que el próximo periodo vacacional es una oportunidad de transición y ajuste para que desde cada hogar prevengan positivamente su regreso a la vida social, la escuela, trabajo y al resto de las actividades en espacios públicos.

Una buena estrategia para la etapa por venir es que durante el periodo de asueto, padres, hijas e hijos pongan orden en sus rutinas de descanso, duerman suficiente; coman saludable y a sus horas; realicen juntos actividades lúdicas y de ejercitación; y limiten tiempo de uso de celulares, computadoras y videojuegos para dar mayor importancia a la convivencia familiar.