



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

STCONSAME
SECRETARIADO TÉCNICO DEL
CONSEJO NACIONAL DE SALUD MENTAL



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES

SAP
SERVICIOS DE
ATENCIÓN
PSIQUIÁTRICA

Salud Mental Vinculación SEP

Beatriz Paulina Vázquez Jaime
Directora de Coordinación y Vinculación
Psiquiatra Infantil y de la Adolescencia



2023
AÑO DE
Francisco
VILLA
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO

Salud Mental (OMS-2001)

La **salud mental** es un estado de bienestar en el que la persona alcanza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad.

En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

La salud mental está determinada por múltiples factores socioeconómicos, biológicos y medioambientales.

No hay salud sin salud mental

Promoción de la Salud Mental

La promoción de la salud mental consiste en acciones que crean entornos y condiciones de vida que propician la salud mental y permiten a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables

Un ambiente de respeto y protección de los derechos civiles, políticos, socioeconómicos y culturales básicos es fundamental para la promoción de la salud mental.



Cuidar la salud mental desde pequeños

Estudios han encontrado que algunos problemas y trastornos mentales se inician en la infancia y persisten hasta que somos adultos.



SALUD MENTAL niñas, niños y adolescentes

En NNA, se busca que se logre alcanzar el adecuado desarrollo en la infancia y la adolescencia, lograr la calidad de los cuidados, la estimulación y el aprendizaje, que serán trascendentales en el bienestar de los niños, niñas y adolescentes.

Por lo tanto es nuestro deber como adultos **cuidar** lo mejor posible de **su bienestar**.



En la Escuela





La educación y la salud están íntimamente relacionadas y constituyen condiciones necesarias para el desarrollo pleno de las personas y para alcanzar una buena calidad de vida.

La escuela representa el espacio vital en la vida de todos los niños, niñas y adolescentes, ya que gran parte de ésta transcurre en ella, y por lo tanto los **docentes adquieren un rol importante para promover el bienestar y las medidas de autocuidado** que llevarán a tener Salud Mental



- ▶ La educación temprana en salud mental y consumo de sustancias psicoactivas, previene conductas de riesgo, fomenta la inclusión social y el éxito académico.

Primera Infancia

Programas de apoyo para habilidades sociales y desarrollo cognitivo (2-5 años)

- Ofrecer educación especial a niños que han crecido en desventajas, reduce el uso de marihuana a los 18 años, así como de tabaco y otras sustancias

Enfocado en mejorar las habilidades cognitivas, sociales y del lenguaje

Sesiones diarias

Profesores capacitados



Etapa Escolar

Las normas comunitarias
La cultura escolar
La calidad de la educación

Salud emocional, cognitiva y el desarrollo social

Factores Protectores

Habilidades
Sociales y Actitudes
Prosociales

Habilidades para
mejorar control de
impulsos y
autocontrol

Los Trastornos
mentales en este
periodo

Impiden:
Adecuado apego
escolar,
Juegos con
compañeros
Aprendizaje
Autorregulación



Educación Individualizada de habilidades sociales

Mejora efectos

Capacitadores entrenados
Enfocado en habilidades sociales y personales
Con sesiones estructuradas y sesiones de refuerzo
Sesiones interactivas

Pocos efectos

Sesiones poco interactivas
Hablar sólo de sustancias incluyendo MIEDO
Enfocarse únicamente en autoestima o educación emocional

Maestros entrenados

- Aprender y practicar habilidades sociales
- Generar habilidades para contender con las dificultades de la vida diaria
- Desarrollar competencias sociales, bienestar mental y emocional.

Programas en el Aula

Mejora efectos

Programa en primeros ciclos escolares
Estrategias para responder a conductas inapropiadas
Estrategias para reconocer el comportamiento apropiado
Retroalimentación de expectativas
Compromiso activo de los estudiantes

Brindar a los maestros de herramientas de gestión en el Aula

- Manejo de habilidades para mejorar su rol de estudiantes

Apoyarlos para implementar actividades en el salón de clases

Para practicar conductas prosociales y reducir comportamiento agresivo y disruptivo temprano



Uso de tiempo
libre

Fortalecer
habilidades

Regulación
emocional

Participación en
actividades
comunitarias

Fomentar la
continuidad de
los estudios
hasta la adultez

FAMILIA Y ESCUELA





SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



STCONSAME
SECRETARÍA DE SALUD
SECRETARÍA TÉCNICA DEL
CONSEJO NACIONAL DE SALUD MENTAL



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES

SAP
SERVICIOS DE
ATENCIÓN
PSIQUIÁTRICA

Sabemos que, para lograr el bienestar de los niños, las niñas y las juventudes, es indispensable enfocarnos en los adultos que los cuidan y les enseñan, tomando en cuenta que es en el proceso de aprendizaje donde pasan la mayor parte del tiempo, por lo que los docentes son fundamentales en esta labor.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

STCONSAME
SECRETARÍA TÉCNICA DEL
CONSEJO NACIONAL DE SALUD MENTAL



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES

SAP
SERVICIOS DE
ATENCIÓN
PSIQUIÁTRICA



2023
AÑO DE
Francisco
VILLA
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

STCONSAME
SECRETARIADO TÉCNICO DEL
CONSEJO NACIONAL DE SALUD MENTAL



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES

SAP
SERVICIOS DE
ATENCIÓN
PSIQUIÁTRICA

ACCIONES





PROTOCOLIZACIÓN

Lista de estados seleccionados:

Región Noroeste:

Baja California
Sonora

Región Noreste:

Nuevo León
Zacatecas

Región Pacífico:

Colima
Michoacán

Región Sur:

Morelos
Guerrero

Región Centro:

Querétaro
Estado de México

Región Sureste:

Yucatán
Campeche

Estrategia de vinculación SEP - SALUD







EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

STCONSAME
SECRETARIADO TÉCNICO DEL
CONSEJO NACIONAL DE SALUD MENTAL



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES

SAP
SERVICIOS DE
ATENCIÓN
PSIQUIÁTRICA

CREACION DE GRUPO DE TRABAJO INTERNO

PARA LA GENERACIÓN DE INFORMACIÓN CONTENIDOS Y
ESTRATEGIAS



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

STCONSAME
SECRETARIADO TÉCNICO DEL
CONSEJO NACIONAL DE SALUD MENTAL



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES

SAP
SERVICIOS DE
ATENCIÓN
PSIQUIÁTRICA



2023
AÑO DE
Francisco
VILLA
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO

DCYV-CONASAMA-ppt-14-07-23

CONADIC

CECOSAM
Iztapalapa

stCONSAME

Hospital
Psiquiátrico
Infantil Juan
N. Navarro

Psicólogos
Trabajadores Sociales
Psiquiatras Infantiles



2023
AÑO DE
Francisco
VILLA
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO



Salud Mental y Adicciones

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

CAPACITACIÓN

ATENCIÓN

NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

PROFESORES

PADRES, MADRES DE FAMILIA Y CUIDADORES

CREACIÓN DE GRUPO DE TRABAJO CON PERSONAL ESTRATÉGICO DE SEP y SALUD

*ACTIVACIÓN EN DÍAS CONMEMORATIVOS

*INFOGRAFÍAS CON INFORMACIÓN RELEVANTE

*PROTOCOLOS EN CASO NECESARIO SOBRE LOS TEMAS

Materia Vida Saludable (Formativo).

Desarrollo de material y cursos sobre temas de salud mental y consumo de sustancias psicoactivas

*MAPA DE UNIDADES DE SALUD MENTAL
*IDENTIFICACIÓN /LOCALIZACIÓN DE CENTROS CON PERSONAL CAPACITADO
*RUTA DE ATENCIÓN



2023
AÑO DE
Francisco VILLA
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO



Objetivo: Implantar un programa que conjugue el trabajo interdisciplinario de la comunidad educativa, mediante la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales más comunes.

Por medio del fortalecimiento de los factores protectores y la identificación y reducción de factores de riesgo. Con base en las acciones de la Estrategia Nacional para la Prevención de Adicciones (ENPA) con enfoque en derechos humanos, juventudes, género, y salud pública.





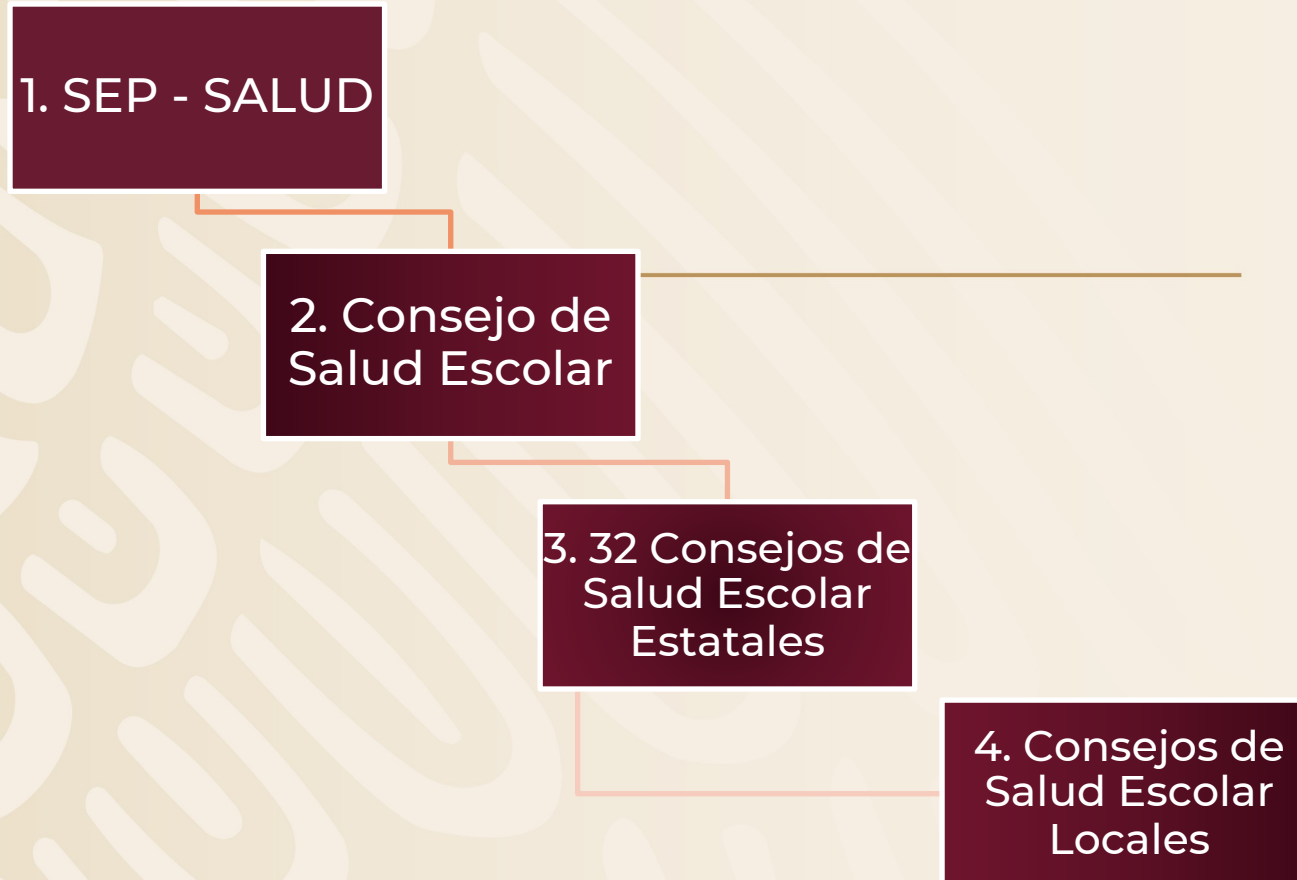
OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Implementar un programa de **capacitación** para la población escolar en temas de salud mental y consumo de sustancias psicoactivas.
- Generar un proyecto de **orientación** a través de la telementoría y webinars en temas específicos de salud mental y consumo de sustancias psicoactivas.
- Generación de una **red de atención de salud mental** por medio del acercamiento entre la población escolar y el personal de salud capacitado en salud mental de la jurisdicción que le corresponda.



ESTRATEGIA DE VINCULACIÓN

Organigrama de la estructura de la estrategia:



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



2023
AÑO DE
Francisco
VILLA
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO



OFERTA DE CURSOS

1. Apoyo Psicológico de Primer Contacto (Protección Civil)
2. Salud Mental para todas las Personas (CLIMSS)
3. Duelo en el ambiente escolar (Protección Civil)
4. Salud Mental en el Regreso a Clases (MéxicoX) 2021
5. Las violencias: un abordaje desde la salud (MéxicoX) abril 2023
6. Promoción del cuidado de la Salud Mental y Prevención del consumo de sustancias psicoactivas (DGCes)
7. Programa de Telementoría para personal docente



Cuadro de avances inscritos a cursos en línea sobre Salud Mental

CORTE ENERO- JUNIO 2023

Estrategia Educación-Salud Mental

ESTADO/ CURSO	BC	CAMP	COL	EDO MEX	GRO	MICH	MOR	NL	QRO	SON	YUC	ZAC	Total, por curso
Salud mental en la nueva normalidad	124	43	0	35	1	177	28	1,064	525	52	13	99	2,161
Salud Mental para todas las personas	200	298	2	28	1	0	2	3,500	710	92	27	28	4,888
Prevención de las violencias	131	26	0	5	0	0	34	1	282	146	30	75	730
Telementoría	103	34	13	34	0	56	1	669	1	85	31	122	1,149
Duelo en el aula	130	76	82	114	22	931	33	247	103	88	26	70	1,922
Prevención suicidio	2	51	2	15,008	10	22	22	0	300	229	348	14	16,008
SM y prevén SPA	128	108	0	19	0	134	7	2	65	89	21	87	660
Total, por estado	818	636	99	15,243	34	1,320	127	5,483	1,986	781	496	495	

Total de personas 27,518

SESIONES CON EXPERTO SALUD MENTAL PARA TODAS LAS PERSONAS

TEMA DE SESION

Salud Mental y Estigma en el contexto escolar

Objetivo: Conocer las características de la salud mental de las juventudes, Informar y sensibilizar acerca de la importancia de no estigmatizar a las personas que presentan un problema de salud mental

Estilos de vida saludable

Objetivo: Adaptar las herramientas aprendidas para las juventudes dentro del contexto escolar

Habilidades para la vida

Objetivo: Adaptar las herramientas aprendidas para las juventudes dentro del contexto escolar

Hablemos de problemas de salud mental y cómo identificarlos y derivarlos

Objetivo: Ampliar el conocimiento sobre los problemas de salud mental y cuándo y a dónde derivarlos

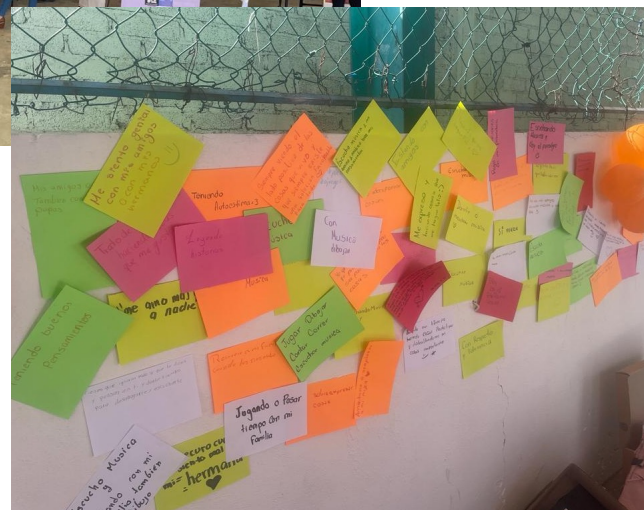


COLABORACIÓN

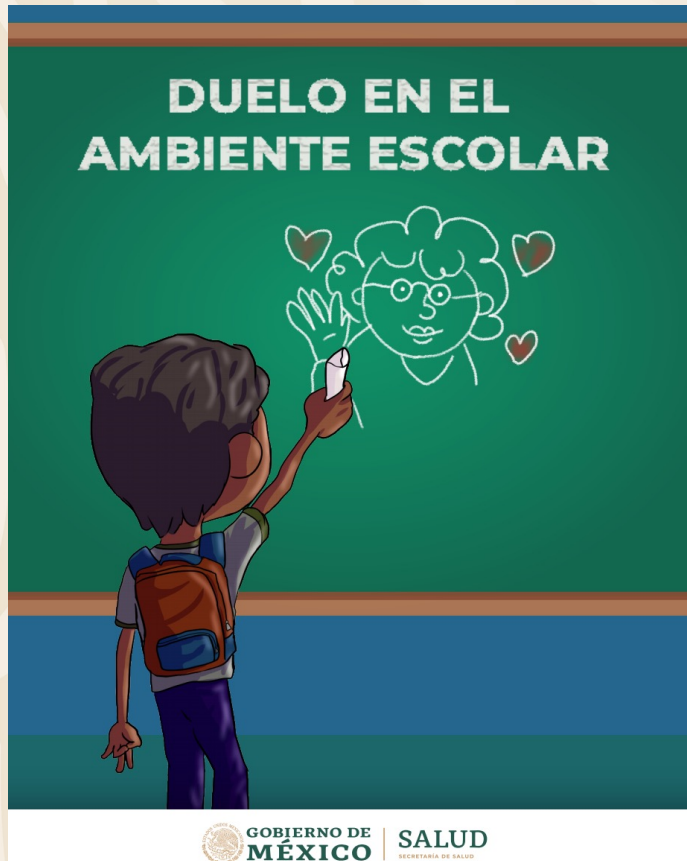
CAPACITACIÓN EN
TEMAS DE SALUD
MENTAL Y
PREVENCIÓN DE
SUS TRASTORNOS.

*EN LÍNEA Y
PRESENCIAL

ACOMPAÑAMIENTO EN FERIAS
DE SALUD CON SECRETARIA
DE SEGURIDAD



Generación de Información



Duelo en el ambiente escolar

Las reacciones que se presentan son totalmente normales en el duelo en los adultos, según Worden (tabla):

Sentimientos	Sensaciones Físicas	Conductas	Pensamientos
Tristeza Enojo Culpa y autorreproches Bloqueo Ansiedad Soledad Fatiga Impotencia Anhelo Alivio Insensibilidad Confusión	Opresión en el pecho Opresión en la garganta Hipersensibilidad al ruido Falta de aire Debilidad muscular Sequedad de boca Vacío en el estómago Sensación de despersonalización	Soñar con el fallecido. Evitar recordatorios del fallecido Suspirar Llorar Atesorar objetivos que pertenecían a la persona fallecida Buscar y llamar en voz alta	Incredulidad Confusión Preocupación Alucinaciones breves y fugaces Sentido de presencia

La muerte es parte esencial de la vida misma, en algún momento tendremos que enfrentarnos ante ella, pensarla puede resultar doloroso y amenazante. En los adultos, la explicación sobre la muerte puede ser confusa, y tratar de comunicar a los niños es aún más complicado, por ello se trata de ocultar o callar, consideramos que los niños no van a poder procesar una pérdida y acabamos dando explicaciones erróneas, que aumentan la confusión o presentan mayores complicaciones. Es imposible tratar de evitarles el dolor, y la frustración puede fomentar mejores estrategias de afrontamiento.

Existen manifestaciones durante el duelo, en niños, niñas y adolescentes que son las más frecuentes y que son esperables:

Duelo en el ambiente escolar

¿Cómo hacer el acompañamiento de una persona en duelo?

El acompañamiento a una persona doliente tras la pérdida de un ser querido puede resultar una tarea difícil, ya que se pueden presentar también emociones como tristeza y ansiedad por no saber cómo actuar ante la situación, por recordar al fallecido. Lo principal es mantenerse disponible, transmitir sentimientos de empatía y de solidaridad, así como:

Expresar nuestro sentir ante la pérdida y la cercanía con el/la doliente, y demostrar nuestro apoyo.

Es importante tener presente que cada persona tiene sus tiempos para la recuperación, no hay un tiempo definido y hay que respetar este momento.

Favorecer la expresión de las emociones en el doliente, las emociones nos acompañan, es conveniente validar y explicar a la persona en duelo que sentirse así es lo esperado.

Es normal que durante el duelo la persona quiera hablar de la persona fallecida, es una forma natural de ir aceptando la ausencia, mantén la escucha activa y permite el desahogo y la expresión de cómo se sienten. Se pueden compartir recuerdos.

Aprovecha los momentos de dispersión, ya que estos permiten reducir los niveles de malestar emocional, y es muy apreciado.

El contacto se puede mantener por diferentes vías, como llamadas telefónicas o mediante el uso de plataformas electrónicas. Las personas en duelo rara vez tomarán la iniciativa de llamar, se puede mandar un mensaje de texto, conocer la disponibilidad para hablar, ya que en los primeros momentos quizá la persona no se encuentra receptivo/a, respeto al momento.

“MINDFULNESS”

ATENCIÓN PLENA PARA DOCENTES

¿Qué es?

La “atención plena” o “mindfulness”, tiene sus raíces en las filosofías orientales más antiguas, concretamente en el budismo zen (Arguís et al., 2012).

Se define como la capacidad de atender a lo que sucede en el momento presente, de manera no reactiva y sin juicios. Este estado de quietud, nos permite observar nuestras experiencias, aceptarlas como tal y como son y aprender de ellas (Kabat-Zinn, 2003).

¿En qué consiste el mindfulness?

Desde una perspectiva científica el mindfulness es una función mental que nos permite mantener el foco de nuestra atención en una experiencia inmediata del presente. Dicho de manera sencilla, es la práctica de la autoconciencia a través de la concentración mental (González, A, 2014).

Hay dos premisas que han de cumplirse para que haya mindfulness (Simón, 2006):

- Que seamos conscientes de lo que está ocurriendo en el presente inmediato, a saber, en el aquí y en el ahora.
- Que seamos capaces de detectar cuáles son las vivencias emocionales de ese momento presente, es decir, cómo se viven esas experiencias.



Figura 2. Mindfulness por Doug Neill
Fuente: Neill, D. (2012). Mindfulness. Sketchnotes and Illustrations. En: <http://www.thegraphicrecorder.com/201/11/07/mindfulness-framedprint. Parcialmente modificado y traducido por Alazne González (2013).



¿Qué NO es el mindfulness?

(González, 2014)

No consiste en tratar de relajarse

Ser consciente de lo que acontece en nuestra vida está lejos de ser algo relajante, sobre todo si tenemos una situación complicada. De todas formas, cuanto más conscientes somos de nosotros mismos, menos ansiedad, estrés e ira sentimos. A mayor conciencia somos menos reactivos ante las situaciones negativas.

No significa tener la mente en blanco o de vaciarla de pensamientos

Porque precisamente una de las características del mindfulness es que nos ayuda a ver con claridad nuestros pensamientos.

No es rehuir el dolor

Gracias a experimentar ese estar con las experiencias menos agradables, nuestra capacidad para soportarlas aumenta. Es decir, si en vez de escapar de las emociones negativas las afrontamos y las hacemos frente, nuestro sufrimiento disminuye.

No es renunciar a nuestras emociones

Es más, de hecho se trata de lo contrario. Mediante el mindfulness tomamos conciencia plena de todo lo que sentimos.

No es convertirnos a una nueva religión

Mediante las técnicas de meditación que realizamos para llegar al mindfulness, estamos adquiriendo un hábito secular más que integrarnos a nuestra vida. Como correr o leer un libro.

No es difícil

Aunque el proceso mental del mindfulness sea complejo y no pueda darse inmediatamente, se puede aprender. Simplemente requiere de practicar, practicar y practicar paciencia y dedicación.

No tiene que ver con apartarnos de la vida

El mindfulness no supone recluimos o distanciamos del mundo al estilo de ciertos monjes y monjas. Se trata de experimentar con mayor viveza los altibajos de nuestro día a día, haciendo el esfuerzo de prestarles nuestra atención, permitiéndonos conectar con nuestro mundo interpersonal.

No se trata de buscar la “beatitud”

Es tratar de tomar conciencia de lo que nos pasa aquí y ahora: podremos sentir tanto emociones positivas como negativas. Cuando sentimos las buenas, nos tenemos que agarrar a ellas. Pero cuando las negativas aparecen, no debemos huir de ellas, sino tomar conciencia de éstas para superarlas o que nos afecten lo menos posible. Por lo tanto, no hay que decaer y sentir como un fracaso cuando las emociones menos agradables surjan.

Actividades Prácticas del Mindfulness

La meditación basada en la atención plena o “mindfulness” utiliza una serie de técnicas muy sencillas que están orientadas a dotar a nuestros actos de consciencia plena. El ejercicio más elemental para iniciarse en esta tarea es la respiración consciente, una técnica antiquísima que conduce a una profunda relajación física y mental, y que prepara el terreno para favorecer la calma interior y el autocontrol. A continuación se presentamos dos ejercicios para introducirte en esta práctica:

A) Meditación basada en la respiración

Instrucciones:

- Adopta una postura adecuada: siéntate en una silla, con la espalda recta y en contacto con el respaldo, mantén los pies bien apoyados en el suelo y no cruces las piernas e intenta mantener los músculos relajados.
- Mantén los ojos abiertos y fija la mirada a un metro de distancia.
- Respira de modo natural, con un ritmo tranquilo, sin realizar inspiraciones o espiraciones bruscas. Puedes colocar ambas manos sobre el abdomen, a la altura del ombligo, y respirar tranquilamente durante un par de minutos, sin forzar la respiración observando el movimiento del abdomen: cuando inspiramos, el diafragma se desplaza hacia abajo y empuja el abdomen hacia afuera y cuando espiramos el movimiento es inverso.

Tiempo: Entre 2 y 5 minutos pueden ser suficientes

Observaciones: Este ejercicio resulta muy útil al comienzo de la mañana, sin embargo se puede realizar a cualquier hora del día.

B) Atención plena en la vida cotidiana (Saborear un alimento)

Habitualmente, solemos comer de un modo rápido y poco centrados en lo que estamos haciendo, con múltiples distracciones: la televisión, conversaciones, nuestras preocupaciones, etc. Pero ahora lo que pretendemos es llenar de consciencia el acto de comer.

Objetivo: redescubrir el placer de comer con plena consciencia

Instrucciones

- Utiliza cualquier alimento de tu elección
- Observa tranquilamente el alimento antes de comerlo, percibe su aroma, siente su sabor, mastica con calma y sé consciente de las sensaciones que el alimento produce en tu boca, que piensen en todas las circunstancias que han hecho posible poder disfrutar de ese alimento, por ejemplo el sol que lo ha madurado, la tierra y el agua que le han permitido desarrollarse, las personas que lo han cultivado o elaborado y nos lo han hecho llegar, siéntete maravillado y agradecido por el hecho de poder disponer de comida, en un mundo donde muchas personas sufren tremendas privaciones.

Este tipo de ejercicios pueden ayudar a crear el hábito de ser cada vez más consciente de nuestra existencia diaria, controlar nuestras emociones y ser felices. La atención consciente en la vida cotidiana nos conduce a niveles más elevados de bienestar.



gob.mx/salud/sap



gob.mx/salud/sap



2023
AÑO DE
Francisco
VILLA

EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO



GOBIERNO DE
MÉXICO

SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD
Y PROTECCIÓN CIUDADANA

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

STCONSAME
SECRETARADO TÉCNICO DEL
CONSEJO NACIONAL DE SALUD MENTAL



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS DISCRIMINACIONES



SAP
SERVICIO DE
ATENCIÓN
PSIQUIÁTRICA

GUÍA DE PREVENCIÓN Y ABORDAJE DE LA SALUD MENTAL Y EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS 2022



GOBIERNO DE
MÉXICO

SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD
Y PROTECCIÓN CIUDADANA

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

STCONSAME
SECRETARADO TÉCNICO DEL
CONSEJO NACIONAL DE SALUD MENTAL



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS DISCRIMINACIONES



SAP
SERVICIO DE
ATENCIÓN
PSIQUIÁTRICA

GUÍA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO 2022



GOBIERNO DE
MÉXICO

SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD
Y PROTECCIÓN CIUDADANA

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

STCONSAME
SECRETARADO TÉCNICO DEL
CONSEJO NACIONAL DE SALUD MENTAL



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS DISCRIMINACIONES



SAP
SERVICIO DE
ATENCIÓN
PSIQUIÁTRICA

GUÍA DE GESTIÓN DEL ESTRÉS 2022



2022 *Ricardo Flores*
Año de *Magón*
PRECURSOR DE LA REVOLUCIÓN MEXICANA

MANUAL INFORMATIVO

Y DE ORIENTACIÓN SOBRE EL

USO CASUAL Y
PROBLEMÁTICO

DE LOS

VIDEOJUEGOS


Juntos
por la
Paz



¿Necesitas ayuda?
Llama a la Línea de la Vida
800 911 2000



Alrededor del país existen diferentes unidades de salud mental a las que pueden acudir para solicitar atención.

INSTITUCIÓN: UNIDADES DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL

<http://www.indesol.gob.mx/paimef/georreferencia/>

LÍNEA DE LA VIDA
INSTITUCIÓN: CONADIC
800 911 2000

CONTACTO JOVEN
IMJUVE APOYO PSICOEMOCIONAL A JÓVENES
Enviar la palabra CONTACTO por Whatsapp al
+52 55 79 00 96 69

LOCATEL CONSEJERÍA PSICOLOGÍA PARA EL BIENESTAR MENTAL
5556581111

EMERGENCIAS

088
Atención Ciudadana

911
EMERGENCIAS

UNIDAD DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA Y EL DELITO

Alguna vez has escuchado a alguien decir:

SUICIDIO



Todas y todos podemos aprender a identificar factores de riesgo, señales de alarma y fomentar factores protectores para prevenir el suicidio.

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

<https://www.cneip.org/contingencia/>

EMERGENCIAS

911
EMERGENCIAS

088
Atención Ciudadana



¿QUÉ PUEDO HACER SI UN AMIGO, FAMILIAR O SI YO TENGO PROBLEMAS CON EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS?

- Si la persona **te pide ayuda puedes escucharla**, no la interrumpas. Su sentir es válido al igual que el tuyo.
- Puedes motivarla para **buscar ayuda** de personal especializado.
- En caso de que tú estés consumiendo, puedes **acercarte a alguna persona** de tu confianza y hablar sobre el tema.
- **¡Recuerda! ¡No estás solo!** Puedes contactar a las siguientes instituciones, en las cuales recibirás orientación enfocada a tus necesidades.

LÍNEA DE LA VIDA

GOBIERNO DE MÉXICO | SEGURIDAD

SALUD | STCONSAME | CONADIC | SAP | redes

UNIDAD DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA Y EL DELITO

Alguna vez has sentido:

Que es difícil encontrar un momento para relajarte.

Que tu mente está saturada en todo momento.

Tu cuerpo resiente los efectos de la preocupación.

Las situaciones de la vida diaria te rebasan.

Aprender a manejar las emociones y las respuestas a factores estresantes es posible, te invitamos a conocer las siguientes estrategias.

GESTIÓN DEL ESTRÉS

GOBIERNO DE MÉXICO | SEGURIDAD

SALUD | STCONSAME | CONADIC | SAP | redes

UNIDAD DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA Y EL DELITO



PREVENCIÓN DEL USO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS



2022 Ricardo Flores Magón
Año de Magón
PRECURSOR DE LA REVOLUCIÓN MEXICANA

MATERIAL EN EDICIÓN

Orientación general para identificación y canalización de Niños, Niñas y Adolescentes



Esta ficha tiene como objetivo brindar orientación general para la identificación, orientación y canalización de Niños, Niñas y Adolescentes (NNA) que puedan tener un trastorno por consumo.

*Recuerda que el diagnóstico sólo puede hacerlo a especialistas en salud.

Orientación general para la identificación y canalización de Niños, Niñas y Adolescentes (NNA) que puedan tener un Trastorno de Conducta



Esta ficha tiene como objetivo brindar orientación general para la identificación, orientación y canalización de Niños, Niñas y Adolescentes (NNA) que puedan tener un Trastorno de Conducta. Recuerda que el diagnóstico sólo puede hacerlo a especialistas en salud.

Orientación general para para la detección, canalización y manejo de Niños, Niñas y Adolescentes (NNA) con sospecha o probable presencia de Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDA-H)



PROGRAMA DE ATENCION



VINCULACIÓN CON UNIDADES DE ATENCION EN SALUD MENTAL

Centros de Atención Primaria a las Adicciones

Centros de Atención en Salud Mental

Centros Comunitarios de Salud Mental

Hospitales Psiquiátricos



RED DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL

Instituciones culturales
Instituciones deportivas
Brigadas Comunitarias
Grupos de Apoyo Emocional



Red Nacional de Unidades para la Atención y Tratamiento a la Salud Mental y las Adicciones

<http://indesol.gob.mx/paimef/georreferencia/>



La Línea de la Vida
está para apoyarte: **800 911 2000**

An illustration of a person in a green shirt and grey pants standing next to a large smartphone. The screen shows a dial pad with numbers 1-9, *, 0, and #, and a red call button. The word 'Ayuda' is at the top of the screen.

#EscuchemosPrimero
ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

023
DE
San Francisco
VILLA
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO

SALUD **CONADIC**

Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones

Promover acciones de Detección Oportuna para

- **Identificar a la persona que tiene o está en riesgo** de desarrollar problemas por el consumo drogas
- **Evitar mayores daños y consecuencias** por el abuso de las sustancias
- **Tener mejor pronóstico en el tratamiento** de las adicciones
- **Es fundamental la participación corresponsable de la sociedad como aliada para brindar información oportuna y suficiente sobre las adicciones, su detección oportuna y saber donde está la ayuda especializada en CAPA**





Directorio de atención

Lista de estados seleccionados:

Región Noroeste:

Baja California
Sonora

Región Noreste:

Nuevo León
Zacatecas

Región Pacífico:

Colima
Michoacán

Región Sur:

Morelos
Guerrero

Región Centro:

Querétaro
Estado de México

Región Sureste:

Yucatán
Campeche

Estrategia de vinculación SEP - SALUD



GRACIAS



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



2022 *Ricardo Flores*
Año de Magón
PRECURSOR DE LA REVOLUCIÓN MEXICANA