

RESPONSABLES DE CRIANZA

SALUD MENTAL
EN ESCUELAS



Buscamos que la información que te compartimos sea **una herramienta útil para acompañar y apoyar a las adolescencias en los desafíos que puedan enfrentar.**

Tu rol como responsable de crianza es fundamental, no sólo en el bienestar de cada joven, sino también en la **construcción de entornos familiares y comunitarios más seguros, protegidos, sólidos, comprensivos, empáticos, tolerantes y resilientes.**

Las actividades que conforman la Estrategia Escolar “Vida Plena Corazón Contento” **tienen como objetivo hablar de temas relacionados con el bienestar emocional y social de las adolescencias** y se encuentra organizada en seis ejes principales:

- **Depresión**
- **Ansiedad**
- **Violencia entre pares**
- **Violencia sexual**
- **Prevención del suicidio**
- **Prevención del consumo de sustancias psicoactivas**



¡SÉ PARTE ACTIVA DE ESTE CAMBIO!



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

SECRETARÍA
DE SALUD

INSTITUTO PARA LA ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



VIDA PLENA
CORAZÓN CONTENTO
ESTRATEGIA ESCOLAR

RESPONSABLES DE CRIANZA

Quienes acompañan la crianza, deben reconocer sus propias emociones para poder guiar a las adolescencias, estar presentes en su desarrollo, involucrarse en sus dinámicas y buscar la orientación necesaria para fortalecer la salud mental de toda la familia.



El interés y la comunicación constante son clave para una crianza positiva y vínculos más sanos.

No olvides que la adolescencia transforma a todas las personas: quienes la viven y quienes acompañan.

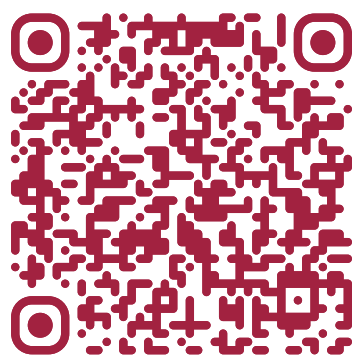
¿Qué acciones puedo emprender como responsable de crianza para cuidar y fortalecer la salud emocional de las adolescencias?

- ☐ Escuchar activamente y validar las emociones.
- ☐ Reconocer sus logros y habilidades.
- ☐ Promover la comunicación.
- ☐ Establecer límites claros.
- ☐ Fomentar actividades que reduzcan el estrés.
- ☐ Buscar apoyo profesional cuando sea necesario.
- ☐ Proporcionar apoyo y seguridad emocional.
- ☐ Ser un ejemplo de empatía y paciencia.

FUENTES:

Morejón, G. A. Q., & Galaz, M. M. F. (2020). Prácticas parentales de crianza y bienestar psicológico en adolescentes. Revista de Psicología de la Salud, Ozdemir, Y. (2014). Parent-adolescent conflict and depression symptoms of adolescents: Mediator role of self-esteem | Gil, R. (2017). Protocolo para la prevención del abuso sexual a niñas, niños y adolescentes. | Tello Vaca, C. E., Beltrán Pérez, G., Rojas Arana, A. G., & García Arellano, G. S. (2017). Guía básica de prevención del abuso sexual infantil.

#ESCUELASQUECUIDAN



Conoce más acerca de la Estrategia Escolar



IAPA CDMX Oficial



@iapa_cdmx



@iapacdmx



@iapa.cdmx

Ponte en contacto a través de nuestras redes sociales

