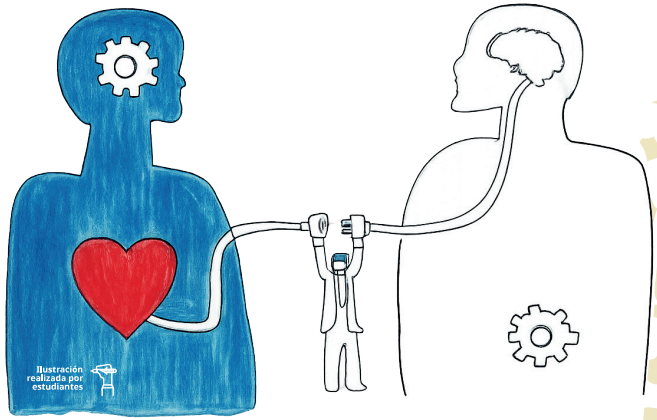
Recordemos

Sentir tristeza, enojo, miedo o preocupación es parte de la vida.

Lo importante es reconocer cuándo ese malestar dura demasiado o afecta la vida cotidiana y buscar apoyo oportunamente.



No necesitamos tener todas las respuestas.

Lo importante es estar presentes, escuchar con interés genuino y actuar oportunamente.

Nuestro compromiso

Hoy me comprometo a:

El ABC de las emociones

Salud Mental para las y los Jóvenes

A acompañar también se aprende

Asamblea para madres, padres y personas cuidadoras.

Ciclo 2026-2027



Gobierno de México

¿Por qué estamos aquí?

Porque el bienestar de las y los jóvenes se construye entre:

- Hogar
- Escuela
- Comunidad

Cuando familias y escuela trabajan de manera corresponsable, contribuyen a construir una comunidad que cuida, acompaña y favorece el desarrollo integral.

Lo que necesitan las y los jóvenes

No necesitan personas adultas perfectas.

Necesitan personas adultas que:

- Escuchen
- Acompañen
- Respeten
- Conversen



Cinco acciones que fortalecen el bienestar

1. Dedica tiempo para conversar.
2. Haz preguntas distintas a "¿Cómo te fue?".
3. Escucha sin interrumpir.
4. Reconoce sus esfuerzos.
5. Establece límites con respeto.