



Cadereyta

Gobierno Municipal 2024 - 2027

Servir para transformar

COORDINACIÓN DE LA JUVENTUD

Promoción de la Salud Mental

Catálogo de Actividades

COORDINACIÓN DE LA JUVENTUD

Forma parte de la Dirección de Mujeres, Juventudes, y Grupos Prioritarios del municipio de Cadereyta de Montes. La Coordinación tiene como objetivo atender las necesidades de las y los jóvenes de **12 a 29 años** del municipio, promover su autonomía y brindar espacios seguros para su libre desarrollo.

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental es parte esencial del bienestar de las/os jóvenes. No se trata solo de “no estar mal”, sino de cómo se maneja el estrés, la ansiedad, la expresión de emociones; como se relacionan con los demás, y se toman decisiones

EJES TEMÁTICOS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

Autocuidado

Inteligencia Emocional

Resolución Pacífica de Conflictos

Ansiedad y Depresión

Empatia

Comunicación Asertiva



EJES TEMÁTICOS

1. Autocuidado

Se trabajará sobre las acciones que realizamos para cuidar de nuestra salud **física, mental y emocional**. Incluye cosas como dormir bien, alimentarnos adecuadamente, poner límites, **pedir ayuda** cuando la necesitamos y hacer actividades que nos hacen sentir bien. El autocuidado es una forma de protegernos y estar mejor para también poder **acompañar a otros**

2. Inteligencia emocional

Fortalecemos la capacidad de **reconocer, comprender y manejar** nuestras emociones, así como entender y **relacionarnos** con las emociones de los demás. Nos ayuda a **tomar mejores decisiones**, resolver conflictos, mantener relaciones sanas y **afrentar situaciones** difíciles sin que las emociones nos controlen

EJES TEMÁTICOS

3. Resolución pacífica de conflictos

Reforzamos la habilidad para **enfrentar desacuerdos o problemas** con otras personas de manera **respetuosa, sin violencia**, buscando soluciones justas y **dialogadas**. Implica escuchar, **expresar** lo que sentimos y necesitamos, y estar dispuestos a negociar y **llegar a acuerdos**.

4. Ansiedad y depresión

Son dos trastornos que afectan la salud mental, que se trabajaran para evitar prejuicios y tabúes

- **Ansiedad:** Es una respuesta normal ante el estrés, pero cuando se vuelve muy intensa o **constante**, puede generar malestar físico y emocional (como palpitaciones, preocupación excesiva, insomnio).
- **Depresión:** Va mas allá que estar triste, incluye **pérdida de interés** por lo que antes disfrutábamos, cansancio extremo, baja autoestima y, a veces, **pensamientos negativos persistentes**.

EJES TEMÁTICOS

5. Empatía

Sensibilizar sobre la capacidad para identificar y **validar** lo que las otras personas están sintiendo, para lograr **apoyar** a los otros sin juzgar, **escuchándolos** y estando presentes para lo que necesiten.

6. Comunicación asertiva

Buscamos **expresar** lo que pensamos, sentimos o necesitamos de manera **clara, directa y respetuosa**. La asertividad nos ayuda a **defender nuestros derechos** sin dañar a los demás y a **mejorar nuestras relaciones**.

POBLACIÓN

- Jóvenes de 12 a 29 años
- Madres y padres de familia con hijas/os jóvenes
 - Con el objetivo de mejorar la comunicación asertiva y el acompañamiento emocional con sus hijas/os

PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL SE PROPONEN 2 ACTIVIDADES

Talleres

Espacios seguros de participación y escucha activa, promovidos a través de actividades lúdicas y reflexivas, con el objetivo de cuestionar y comprender de manera profunda los temas propuestos

De 1a 2 hrs

Charlas

Espacio breve de comunicación directa que busca compartir ideas clave de forma clara y cercana. A través de un lenguaje accesible y ejemplos cotidianos, se invita a la reflexión personal y colectiva sobre el tema central

De 30 a 45 min

¿CÓMO SOLICITAR LAS ACTIVIDADES?

1. Identificar que problemáticas o tema le interesa que se comparta con la población

2. Hacer la solicitud mediante oficio a la Coordinación de la Juventud al siguiente correo:

coordinaciondelajuventud0@gmail.com; o bien a las oficinas de Oficialía de Partes, ubicadas en la Presidencia Municipal

2.1 Puntualizar en el oficio

- Eje temático
- Población
- Contacto de quien solicita
- Lugar, contacto y nombre de la institución que lo solicita

3. Agendar la actividad con la Coordinación de la Juventud



Cadereyta

Gobierno Municipal 2024 - 2027

Servir para transformar

Contacto

coordinaciondelajuventud0@gmail.com

Marcos Ledesma de la O

Titular de la Coordinación de la Juventud