

CONTACTO JOVEN

ESTAMOS AQUÍ PARA TI

¿QUÉ ES?

Es una iniciativa que busca brindar atención a la salud mental psicoemocional a situaciones de violencia, ofreciendo apoyo intergeneracional y acciones educativas para mejorar la calidad de vida de personas que están pasando por este tipo de situaciones.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Esta atención va dirigida para los adolescentes, jóvenes y también de sus comunidades que estén pasando por momentos difíciles ya sea en casa, trabajo o escuela.



¿COMO SABER SI NÉCESITAS AYUDA?

En muchas de las ocasiones no podemos llegar a identificar factores que indiquen que no estamos bien emocional, psicológica ni mentalmente. Es por eso que te presentaremos algunos comportamientos que orillan a estas situaciones:

- Sentirse triste o ansioso con frecuencia o todo el tiempo.
- No querer realizar actividades que antes eran divertidas.
- Sentirse irritable, frustrado con facilidad o intranquilo.
- Tener dificultad para dormirse o seguir durmiendo.
- Levantarse muy temprano o dormir demasiado.
- Tener dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones.
- Sentirse cansado, aun después de dormir bien.
- Sentirte culpable, que no vale nada o desamparado.
- Pensar en el suicidio o en hacerse daño.



CONTACTO JOVEN

¿Estás pasando por algún problema?
¿En algún momento complicado?
¿Necesitas apoyo?

Estamos aquí para ayudarte, comunícate al:

5572112009

Con un mensaje vía WhatsApp

Una persona joven capacitada se comunicará para acompañarte



¿CÓMO MANTENER UNA MENTE SANA?

- Medita
- Realiza ejercicio físico
- Sigue una dieta variada y equilibrada
- Realiza actividades donde desarrolles creatividad y destreza
- Mantén tu higiene salubre
- Mantén comunicación activa con personas que te hagan sentir cómoda/o



¿QUIENES SOMOS?

El Instituto Mexicano de la Juventud lleva a cabo este esfuerzo conjunto con la secretaria de Salud a través de Servicios de Atención Psiquiátrica, la Comisión Nacional contra las Adicciones y los Centros de Integración Juvenil, las Becas del Bienestar Benito Juárez, la Asociación Nacional de Profesionistas en Salud Pública, UNICEF México, además de facultades y universidades a lo largo y ancho del País

Integrantes:

Fátima Damarys Díaz Gutiérrez.
Jorge Eduardo Ramires Torres.
Marlen Viridiana Macias Morales
Leticia Yuliana Leal Espitia
Josue Valentino Hernández Lugo

Recuperado de:

Gestión. (2022a, junio 30). ¿Qué es la inteligencia emocional y cuáles son sus características? Gestión.

UreportMéxico (2020, julio 27). Contacto Joven. YouTube.