



2 CAMPAÑA DE SALUD MENTAL

Realizado año con año **desde 2019** desde la cual, se destina una temática anual para que, durante una semana del mes de octubre, se lleva a cabo en diversas escuelas, centros de salud y municipios - específicamente a través del DIF - para **asistir a diferentes comunidades** en torno a la temática designada para cada año.

Desde nuestros inicios, buscamos **visibilizar** y **sensibilizar** a la sociedad con el fin de **disminuir el estigma hacia las personas con problemas de salud mental**, fomentando el **respeto** de sus **derechos** y su **dignidad**.

La **salud mental** incluye nuestro **bienestar emocional, psicológico y social**. Afecta la forma en que **pensamos, sentimos y actuamos** cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el **estrés**, nos **relacionamos** con los demás y **tomamos decisiones**. **La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta y la vejez**. Este programa consisten en...

1

ATENCIÓN

Asesoría psicológica para identificar situaciones de riesgo de la salud mental y fomentar acciones en la vida cotidiana que fomenten y fortalezcan las redes de apoyo para una calidad de vida.

1. Consultorio ambulante gratuito
2. Sesiones para mejorar la calidad de vida

2

EDUCACIÓN

Generar conciencia sobre la importancia de cuidar los pensamientos, las emociones en la vida diaria.

1. Talleres de gestión emocional
2. Cine debate
3. Sesiones de manejo de estrés

3

MANIFESTACIÓN

1. Marcha por la salud mental
2. Rally contra la estigmatización y discriminación de la enfermedad mental
3. Senderismo

4

INFORMACIÓN

Distribuir en la población información veraz al respecto de identificar situaciones de riesgo de la salud mental y como podemos hacer frente ante dichas situaciones.

5

ESFUERZOS

Buscar colaborar con otras instituciones para tener un mayor impacto: empresas, universidades, escuelas de educación básica.