



Centros de Integración Juvenil, A.C.

Visita nuestro sitio de
Autodiagnóstico



ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN LÍNEA

 CIJ Contigo 55 52 12 12 12
o envía un mensaje al



55 45 55 12 12

www.gob.mx/salud/cij

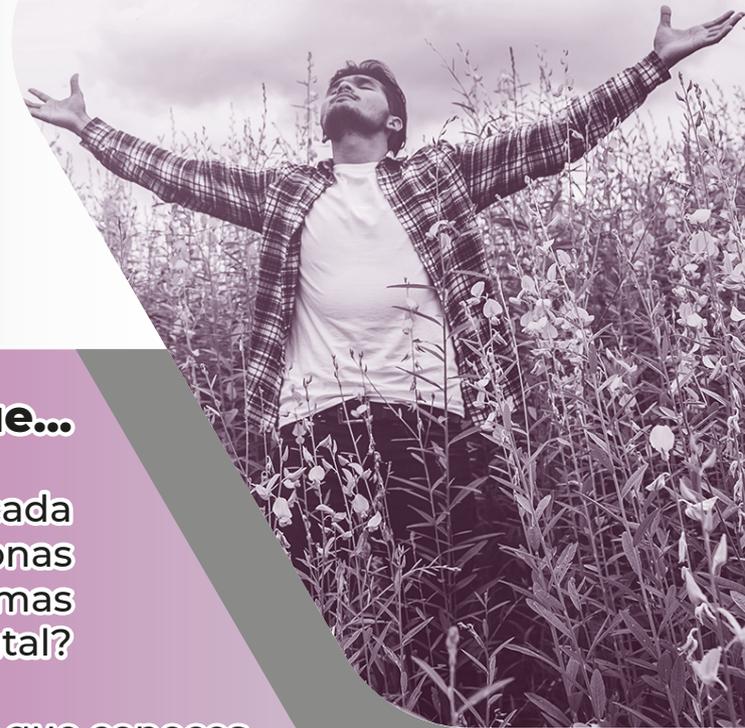


¿Sabías que...

Una de cada
cuatro personas
tiene problemas
de salud mental?

¿Tú o alguien que conoces
desea recibir ayuda?

¡Este folleto es para ti!





¿Por qué es importante la salud mental?

La salud mental posibilita relacionarnos de manera satisfactoria, afrontar la vida con fortaleza y buena disposición. Hace viable una vida armoniosa y equilibrada.

Cualquier persona a lo largo de su vida puede enfrentar un suceso que le genere sufrimiento o amargura. Un problema de salud mental no define a nadie, es una circunstancia más en su vida. Algunos hábitos que pueden ayudar a una buena salud mental y a prevenir problemas emocionales son:

- ◆ Hacer ejercicio
- ◆ Descansar y dormir bien
- ◆ Divertirse y mantenerse ocupado
- ◆ Tener pensamientos positivos
- ◆ Pedir ayuda cuando sea necesario



A raíz de la pandemia ha aumentado 25% el número de casos de ansiedad o depresión. Entre los jóvenes y adolescentes el suicidio es una de las primeras causas de muerte.

Muchas personas que padecen una enfermedad mental no son conscientes de ello y no reciben la ayuda necesaria.

Una atención profesional y oportuna es fundamental para evitar que estos problemas se agraven o incrementen su severidad.

En CIJ contamos con diferentes servicios de atención a la salud mental y adicciones mediante un equipo de especialistas. Puedes acudir a la unidad más cercana a tu domicilio o solicitar ayuda por teléfono o internet. Llámanos o escríbenos.

