



Sabías qué



Si te sientes mal emocionalmente, busca ayuda.

Una atención profesional y oportuna puede ser fundamental

En CIJ contamos con servicios de atención psicológica proporcionados por un equipo de especialistas

Puedes acudir a la unidad más cercana a tu domicilio o solicitar atención en línea (sólo necesitas internet y un dispositivo electrónico)

El tratamiento se realiza en un clima de seguridad y confidencialidad

Una de cada cuatro personas adultas tendrá un problema de salud mental en algún momento de su vida

Un número importante de personas que padecen una enfermedad mental no es consciente de ello y no buscan la ayuda necesaria

Uno de cada cinco niñas o niños tiene algún trastorno del desarrollo que debe ser atendido

Como consecuencia de la pandemia aumentó el número de personas con ansiedad o depresión

El suicidio es una de las primeras causas de muerte en adolescentes y jóvenes



Centros de Integración Juvenil

Horario de atención:
lunes a viernes de 8:00 am. a 7:00 pm.

Conoce nuestra
Red de Atención



Atención en línea
CIJ Contigo
Llámanos al

55 52 12 12 12

O escríbenos al:
 55 4555 1212

cij@cij.gob.mx
www.gob.mx/salud/cij



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Atención a la salud mental



**No hay salud,
sin salud mental**

Salud mental

¿Qué es?

Es un estado de bienestar en el que las personas pueden construir lazos afectivos armoniosos con los demás y afrontar de manera adaptativa y flexible las situaciones estresantes de la vida cotidiana



¿Por qué es importante cuidar tu salud mental?

Porque permite relacionarse con los demás y afrontar la vida con fortaleza y buena disposición



Si tú, un familiar o una amistad necesitan atención psicológica, en Centros de Integración Juvenil podemos ayudarte



Mantener hábitos saludables puede hacerte sentir bien

Cuídate

Practica algún deporte.
Come alimentos saludables.
No consumas drogas.



Mantente ocupado/a

Ocupa activamente tu tiempo libre.



Haz vida social

Cuida tus relaciones personales.
Toma decisiones asertivas.



Mente positiva

Gestiona tus pensamientos.
Realiza ejercicios de relajación.



Descansa

Duerme al menos 8 horas diarias.



Pide apoyo

Comparte tus emociones.
Cuando lo necesites, busca apoyo de personas de confianza o de un profesional.



Tu salud mental es importante para tu bienestar