

Orientaciones para madres, padres y personas cuidadoras





El ABC de las emociones

Orientaciones para
madres, padres
y personas cuidadoras



*El ABC de las emociones. Orientaciones para madres,
padres y personas cuidadoras*
Primera edición, 2026

D. R. © 2026, Secretaría de Educación Pública
Calle República de Argentina 28, colonia Centro,
alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06020, Ciudad de México

En la elaboración de este documento participaron la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (Conasama), el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), los Servicios de Salud del Instituto Mexicano del Seguro Social para el Bienestar (IMSS-Bienestar), el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), la Secretaría de las Mujeres (Semujeres), la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana (SSPC) y el Instituto Mexicano de la Juventud (Imjuve).

Agradecemos a las y los estudiantes del Bachillerato Nacional su participación para ilustrar este documento.

También agradecemos a la Dirección General de Materiales Educativos por su revisión y observaciones.

ISBN: 978-607-643-401-7

Se permite la descarga, reproducción parcial y total de esta obra por cualquier forma, medio o procedimiento, así como su libre distribución, siempre que se reconozca la atribución y no se alteren los contenidos de ninguna manera, ni se utilicen con fines de lucro.

Se terminó de imprimir en julio de 2026 en Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V. (IEPSA), calzada San Lorenzo 244, C. P. 09830, Ciudad de México. La edición consta de 8 millones de ejemplares.

Este material es de distribución gratuita. Prohibida su venta

Hecho e impreso en México



Índice

Acompañarnos en el cuidado	5
1. ¿Qué es la salud mental?	9
¿Qué pasa en la adolescencia?	9
¿Qué son las emociones?	12
Sentir es parte de la vida: ¿cuándo debemos pedir ayuda?	14
🌀 Actividad <i>Mitos y realidades de la salud mental</i>	18
2. ¿Cómo nos cuidamos para cuidar a las demás personas?	20
🌀 Actividad <i>Cuidar también cansa</i>	22
¿Qué nos hace sentir mal y qué nos hace sentir bien?	25
🌀 Ejercicio <i>Micropausas</i>	30
Herramientas para cuidar y acompañar	31
🌀 Actividad <i>Mirar con otros ojos</i>	33
🌀 Actividad <i>Escuchar y comprender</i>	37
3. ¿Cómo vivimos y sentimos el mundo virtual?	38
¿Cómo acompañar el uso de la tecnología en casa?	41
🌀 Actividad <i>El tiempo que pasamos en redes sociales</i>	43
Violencia digital	44
Identificar las violencias	48
🌀 Actividad <i>Eso también lo aprendimos</i>	50
4. Cuidarnos en colectivo	53
Toma de decisiones y proyecto de vida	54
🌀 Actividad <i>Acompañar sin decidir por la persona que cuidas</i>	55
Pedir ayuda también es cuidar	57
¿Qué hacer y a dónde acudir?	57
Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)	58
Glosario	61



Acompañarnos en el cuidado

El propósito de *El ABC de las emociones. Orientaciones para madres, padres y personas cuidadoras* es acompañar, guiar y prevenir situaciones de riesgo, desde la experiencia y el cuidado en la familia, la escuela, la comunidad y entre jóvenes, así como ayudarnos a identificar cuándo pedir apoyo. Este material brinda herramientas de orientación y cuidado, pero no sustituye la atención profesional en salud mental.

Acciones sencillas como escuchar con atención, preguntar con interés o buscar ayuda a tiempo pueden marcar una gran diferencia.

Recordemos que también fuimos adolescentes con dudas, inquietudes y desafíos. Actualmente, las y los jóvenes enfrentan nuevos retos. Si entendemos lo que les pasa, podemos actuar mejor.

Durante esta etapa ocurren muchos cambios: en el cuerpo, las emociones, la forma de pensar y la manera de relacionarse con las demás personas. Cuidar a las personas jóvenes es una tarea difícil y llena de aprendizajes.

Este proceso de crecimiento puede despertarnos preocupación o tristeza, algo completamente comprensible. Al dejar la infancia, las y los jóvenes empiezan a tomar decisiones sobre su identidad, sus amistades y lo que desean para su presente o futuro.

En este camino, van construyendo poco a poco su propia identidad y autonomía, que pueden ser distintas a lo que nosotras y nosotros esperamos.

6 • El ABC de las emociones

En ocasiones esto puede sentirse como distancia o conflicto, pero es parte natural de esta etapa de la vida.

La familia y las personas que cuidamos tenemos un papel muy importante. Estar cerca, platicar, resolver desacuerdos y acompañarles en sus decisiones influye en el bienestar emocional de las y los jóvenes.

Ilustración
realizada por
estudiantes



Por eso, la salud mental no es un asunto individual, sino algo que se construye en colectivo.

Este documento forma parte de la Estrategia Nacional de Atención a la Salud Mental para las y los Jóvenes: **El ABC de las emociones**, y está organizado en cuatro temas, como se muestra en la página siguiente:

1



¿Qué es la salud mental?

Comprendamos qué es la salud mental y sepamos cuándo pedir ayuda.

2



¿Cómo nos cuidamos para cuidar a las demás personas?

Promovamos el autocuidado, porque, cuando estamos bien, podemos cuidar y acompañar mejor a otras personas.

3



¿Cómo vivimos y sentimos el mundo virtual?

Entendamos los efectos de las redes sociales y de las violencias en nuestro bienestar emocional.

4



Cuidarnos en colectivo

Reconozcamos que formamos parte de una comunidad y que somos capaces de generar cambios que transforman la vida en colectivo.



8 • El ABC de las emociones

Este material ofrece información clara y herramientas prácticas que nos ayudan a entender lo que sentimos, cuidarnos y cuidar a otras personas, convivir de forma segura con las redes sociales y la tecnología, y saber cuándo pedir ayuda.

El ABC de las emociones. Orientaciones para madres, padres y personas cuidadoras brinda estrategias sencillas para regular nuestras emociones y tener una mejor comunicación con las personas jóvenes.

Identifiquemos las tres habilidades clave para manejar mejor nuestras emociones:



Reconocer

Hacemos una pausa para sentir, identificar la emoción y nombrarla.



Comprender

Analizamos la situación que motiva la emoción y por qué nos sentimos así.



Actuar

Usamos estrategias para regular lo que sentimos, cuidarnos y cuidar a las personas que nos rodean.

Los íconos de estas habilidades aparecen a lo largo del texto para familiarizarnos con ellas y aplicarlas en nuestra vida diaria.

Acompañar a una persona adolescente no significa controlar cada uno de sus pasos ni tener todas las respuestas. Tampoco implica estar bien siempre. Se trata de estar presentes, escuchar con respeto, construir acuerdos y ser una base segura desde donde puedan explorar el mundo con confianza.

¿Qué es la salud mental?



La salud mental es un derecho humano fundamental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente, y contribuir a la mejora de su comunidad, es decir, promueve un estado de bienestar.

La salud mental se relaciona tanto con procesos biológicos de nuestro cuerpo como con las condiciones sociales en las que vivimos: la familia, la escuela, la comunidad, el trabajo y nuestras relaciones. Estos factores influyen en la manera en que pensamos, sentimos y enfrentamos los retos de la vida.

¿Por qué hablamos de salud mental? Porque entender cómo nos sentimos, cómo enfrentamos los problemas y cómo nos relacionamos con las demás personas nos ayuda a reconocer cuándo necesitamos apoyo y cuándo pedir ayuda.

Cuando atendemos nuestra salud mental, también acompañamos mejor a las y los demás. Porque estar bien emocionalmente nos permite hacerlo con calma, escucha, paciencia, claridad, amor y respeto. Esto fortalece el bienestar propio, familiar y comunitario.

¿Qué pasa en la adolescencia?

En nuestra convivencia diaria con la o el joven que cuidamos, hemos notado que:

10 • El ABC de las emociones

- ¿Es más difícil hablar con él o ella?
- ¿Cada vez hay más peleas?
- ¿Ya no le interesan las cosas que antes le gustaban?
- ¿Ha cambiado de amigas y amigos?
- ¿Ya no quiere convivir con sus hermanas, hermanos o primas y primos más pequeños?
- ¿Prefiere estar con la novia, el novio o sus amistades más que con la familia?

En la adolescencia se experimentan muchos cambios; esto la convierte en un periodo de gran aprendizaje, posibilidades y creatividad.

Es común que las y los jóvenes quieran explorar cosas nuevas, abrirse a nuevos retos y cuestionar algunas ideas o creencias de casa. Sus relaciones con amistades tienen un papel muy importante, incluso más que con la familia en algunos momentos. Desean tener amigos y amigas, y sentirse parte de un grupo.

Se amplía el número de personas que conocen: en la escuela, el barrio o el trabajo, y también es un momento en el que la vida sexual y afectiva puede aparecer: empiezan a sentir atracción hacia ciertas personas y quieren gustarles también.



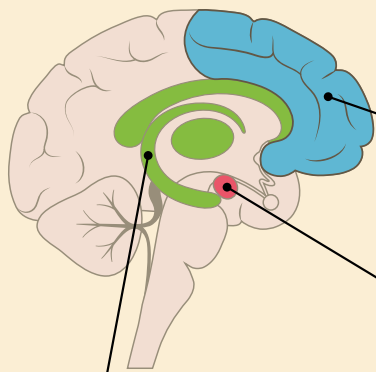
Ilustración
realizada por
estudiantes

Hoy, estos cambios están acompañados e influenciados por el internet, las redes sociales y las nuevas tecnologías.

Además, su cuerpo está en plena transformación, y su cerebro no es la excepción, como se muestra en la infografía de la página siguiente:

El cerebro en la adolescencia

En esta etapa del desarrollo humano, el cerebro está madurando. A veces, las y los adolescentes sienten mucho, reaccionan de inmediato y pensar con calma se les dificulta porque ocurren cambios importantes en tres regiones cerebrales:



Corteza prefrontal

Esta región ayuda a pensar, decidir y controlar impulsos. En esta etapa tiene menos influencia.

Es su freno de mano.



Amígdala

Procesa y activa las emociones intensas que permiten detectar el peligro.

Funciona como su alarma sensible.



Sistema de recompensa límbico

Se relaciona con conductas para obtener recompensas inmediatas. Está muy activo en la adolescencia.

Es su acelerador.



Estas tres regiones actúan en conjunto, por eso:

- Buscan cosas que les den placer inmediato (redes sociales, retos, riesgos).
- Sienten más ganas de probar cosas nuevas.
- El alcohol y otras sustancias activan el sistema de recompensa límbico, por lo que se despierta el deseo de repetir su consumo.

- Les cuesta frenar impulsos y pensar en el largo plazo.
- El alcohol y otras sustancias afectan la toma de decisiones y el autocontrol.

- Sienten todo con mayor intensidad y les resulta difícil regular sus emociones.

¿Qué ayuda?



Acompañar de manera cercana



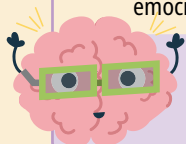
Promover espacios de confianza para que hablen y expresen emociones



Establecer límites claros y ayudarles a construir los propios



Apoyar para que reconozcan y regulen lo que sienten



Su cerebro sigue desarrollándose.

Con el tiempo y la práctica, podrán mejorar el manejo de sus emociones y su toma de decisiones.

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones espontáneas que nos permiten percibir que está ocurriendo algo y, así, actuar para mantener nuestro bienestar. Involucran procesos mentales y físicos que sentimos en nuestro cuerpo, como latidos más rápidos, tensión, ganas de llorar, energía o tranquilidad. La interpretación que hacemos de nuestras emociones, cuando reflexionamos sobre ellas y les damos un significado, es lo que llamamos sentimientos.

Todas las emociones cumplen una función y nos ayudan a entender qué necesitamos y cómo responder. Por ejemplo:



Las emociones se construyen al convivir con otras personas y con el entorno. En nuestra sociedad, las ideas que aprendemos sobre cómo deben ser y qué pueden hacer las mujeres y los hombres influyen en la manera en que vivimos y nos expresamos.

Ideas socialmente aprendidas



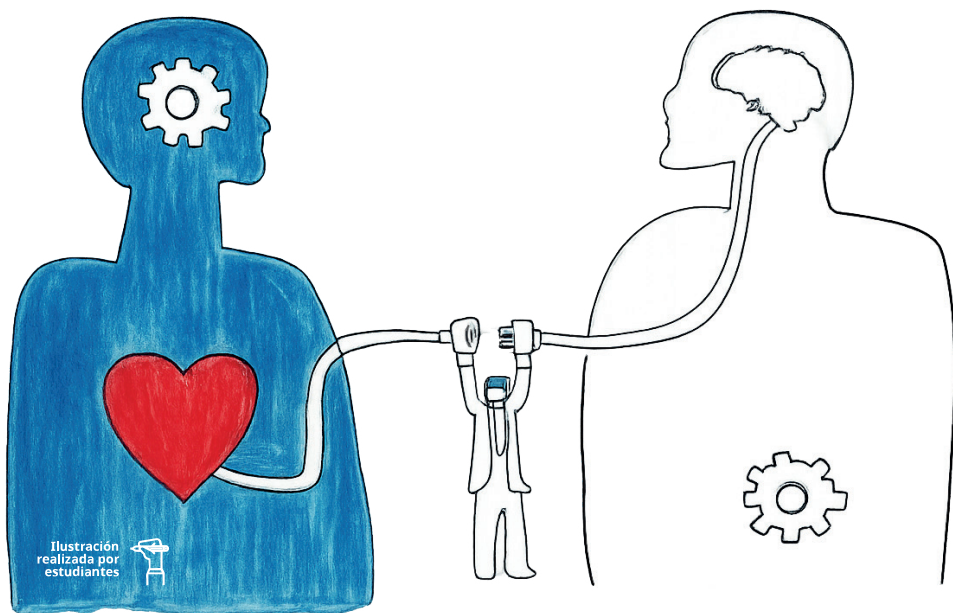
Estas diferencias entre mujeres y hombres no son naturales, son aprendidas. Reconocerlas y cuestionarlas permite que todas las personas podamos expresar lo que sentimos sin miedo, pedir apoyo cuando lo necesitamos y relacionarnos de forma más respetuosa y libre de violencia.

La familia es el primer espacio en el que aprendemos a relacionarnos, a expresar lo que sentimos y a dar y recibir cuidado; pero no es el único: también lo hacemos en la comunidad, en el trabajo, en la escuela y con las amistades.

Sentir es parte de la vida: ¿cuándo debemos pedir ayuda?

Una de las formas más importantes de cuidar es observar, identificar y actuar ante señales que indiquen malestar emocional, riesgo o crisis. Estas pueden expresarse de manera distinta en cada persona, dependiendo de lo que cree que se debe hacer o decir.

Para orientarnos sobre cómo actuar, compartimos en las siguientes páginas una tabla de niveles de malestar y riesgo como guía de referencia.



Niveles de malestar y riesgo

Malestar emocional cotidiano

Señales en jóvenes

- Tristeza que va y viene
- Distracción ocasional
- Pequeños conflictos en la casa, en la escuela, o en el trabajo
- Irritabilidad leve
- Cambios en la forma de convivir, poca paciencia o comentarios negativos

Acciones recomendadas

- ✓ Reconoce tu estado emocional como **persona cuidadora**.
- ✓ Comprende la etapa que está viviendo la persona adolescente.
- ✓ Escucha con calma y sin regañar, tratando de ponerte en su lugar.
- ✓ Habla sobre lo que sienten y cómo influye eso en sus acciones.
- ✓ Fomenta actividades que ayuden al bienestar: descanso, caminatas, convivencia, alimentación.
- ✓ Da tiempo y espacio para conversar.

Riesgo moderado

Señales en jóvenes

- Llanto frecuente o sin motivo claro
- Aislamiento (se aleja de la familia o amistades)
- Baja importante en su desempeño escolar o laboral
- Faltas constantes a la escuela o al trabajo
- Cambios repentinos y persistentes de conducta, por ejemplo, de apetito, sueño, lo que se disfruta
- Sentimientos o pensamientos de desagrado o rechazo hacia otras personas por apariencia, sexo, **pertenencia étnica, género, orientación sexual, identidad de género, discapacidad** u otras características
- Consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas

Acciones recomendadas

- 🏠 Genera un espacio de confianza donde pueda expresarse sin miedo.
- 🏘️ Busca espacios comunitarios que cuenten con ayuda profesional o el área de tutorías u orientación educativa.
- 🏠 Mantén un seguimiento cercano desde casa.

**Riesgo
que puede
pasar,
en algún
momento,
de
moderado
a urgencia**

Señales en jóvenes

- Crisis de ansiedad o pánico:
 - » Corazón muy acelerado
 - » Falta de aire o dificultad para respirar
 - » Presión en el pecho
 - » Mareo o sensación de desmayo, sudoración o temblores

Acciones recomendadas

- ✓ Guía la respiración lenta: inhalar por la nariz 4 segundos, exhalar por la boca 6.
- ✓ Pide que mire alrededor y nombre cosas que ve.
- ✓ Evita decir "cálmate"; acompáñale con calma.
- ✓ Monitorea si el dolor en el pecho persiste o los síntomas no ceden; en ese caso, ya es una urgencia.

Urgencia

Señales en jóvenes

- Relato de abuso o violencia
- Autolesiones visibles
- Pensamientos sobre hacerse daño, no querer vivir, o hacer daño a otras personas o seres vivos
- Acciones que ponen en riesgo la vida propia o la de otras personas
- Consumo problemático de alcohol u otras sustancias psicoactivas que pongan en peligro su salud y su entorno

Acciones recomendadas

- ✓ No dejes sola a la persona joven.
- ✓ Notifica a las autoridades correspondientes.



Contactemos de inmediato a la
Línea de la Vida



800 911 2000



Es importante recordar que la mayoría de las personas experimentamos algunas de estas situaciones de vez en cuando, y eso no significa necesariamente que tengamos un trastorno mental. Sin embargo, podríamos estar atravesando uno si: hemos experimentado estas situaciones de manera intensa y han continuado durante varias semanas o meses, y están teniendo un impacto negativo en diferentes áreas de nuestra vida. La salud mental no siempre puede leerse como si fuera un "semáforo" rígido, ya que muchos síntomas aparecen gradualmente y pueden fluctuar.



Nuestra labor no es diagnosticar, sino reconocer cambios importantes en el comportamiento y las emociones de las personas jóvenes. Identificarlos a tiempo nos ayuda a prevenir que el malestar aumente y a buscar apoyo.

No se trata de alarmarnos, sino de prestar atención. Este material es una orientación y no sustituye la atención profesional de la salud mental.

Cada situación es diferente y, como madres, padres y personas cuidadoras, no tenemos que enfrentarla solas o solos. Podemos hablar con nuestra red de confianza y buscar la ayuda que necesitamos según lo que observamos.



Actividad Mitos y realidades de la salud mental

Esta actividad te ayudará a identificar y cuestionar creencias comunes sobre la salud mental y reconocer su impacto en la forma en que acompañas a las personas jóvenes.

1. ¿Qué ideas te vienen a la mente cuando piensas en salud mental? Anótalas y valora si son positivas o negativas.

2. Responde estas preguntas:

- ¿En tu entorno existen ideas o bromas que estigmatizan la salud mental? ¿Cuáles?
- ¿Por qué crees que sucede eso?

3. Revisa la tabla y piensa si has dicho o escuchado estas frases.

 Mito	 Realidad
“Es solo una etapa, se te va a pasar”.	En cualquier momento de la vida, cualquier persona puede necesitar y solicitar apoyo.
“Ir a terapia es para personas locas”.	Buscar atención psicológica es una forma de cuidado. La terapia ayuda a conocerse mejor y a manejar las emociones.
“Lloras para llamar la atención, no exageres”.	Hablar, expresar y sentir emociones es algo natural y necesario para el bienestar; no expresarlas puede generar problemas mayores.

4. Imagina que alguien te dice estas frases. ¿Cómo te hacen sentir?

5. Reflexiona sobre el impacto que estos mitos pueden tener en la comunicación que sostienes con la persona que cuidas.
6. Si lo deseas, comparte tus reflexiones con otras personas cuidadoras.

Cierre: Las ideas que repites influyen en cómo entiendes la salud mental y en la forma en que acompañas. ¿Qué mitos presentes en tu vida vale la pena cuestionar? ¿Qué acciones pueden contribuir a reducir la **estigmatización de la salud mental**, para favorecer espacios de escucha y apoyo?

Te compartimos otros mitos y realidades sobre la salud mental:

 Mito	 Realidad
"Solo las personas adultas tienen problemas de salud mental".	Muchas dificultades emocionales comienzan en la adolescencia.
"Pedir ayuda es señal de debilidad".	Reconocer que necesitas apoyo es un acto de fortaleza y responsabilidad.
"La depresión es sentirse triste".	Es una condición que afecta emociones, pensamientos y energía; impacta la vida diaria y requiere atención profesional.
"Las personas con problemas de salud mental son peligrosas".	Las personas con problemas de salud mental suelen ser más vulnerables a la violencia que responsables de ella.
"Si no me siento mal, no necesito cuidar de mi salud mental".	El bienestar emocional y la salud mental se construyen y cuidan todos los días.

¿Cómo nos cuidamos para cuidar a las demás personas?



En la comunidad, la escuela, la familia y otros espacios hay factores que protegen y factores que afectan el bienestar. Identificarlos es importante porque influyen en nuestros estados de ánimo y en ocasiones no nos percatamos de ello. Nombrarlos nos abre la posibilidad de tomar decisiones más conscientes como madres, padres, personas cuidadoras y para quienes cuidamos.

No se trata de culpar a nadie, sino de reconocer qué podemos fortalecer y qué conviene cambiar, porque cada experiencia se vive de manera distinta.

Para cuidar, necesitamos estar bien. Quizá pensemos que, si primero nos cuidamos, estamos abandonando nuestras obligaciones o que no tenemos tiempo suficiente para hacerlo, pero el autocuidado, entendido como las acciones individuales que realizamos para mantener nuestra salud, puede comenzar con acciones sencillas. Esto nos ayuda a mantener el equilibrio físico, emocional y social.



Cuidarnos significa reconocer y expresar nuestras emociones, construir **redes de apoyo** y darnos tiempo personal. Estas prácticas nos brindan más claridad, paciencia y recursos para cuidar.

Cuando construimos una red de apoyo, es más fácil realizar el **trabajo de cuidados**. Esto implica saber comunicarnos de manera clara y respetuosa. Al utilizar frases como “yo siento...” o “yo necesito...”, favorecemos el diálogo y la **empatía**, evitamos culpar o reaccionar a la defensiva, y prevenimos malentendidos.

A veces sentimos muchas cosas al mismo tiempo y no siempre sabemos cómo nombrarlas. Reconocer nuestras emociones es parte de cuidarnos y cuidar. También es una forma de conocernos mejor. Al hacerlo, podemos:

- Entender mejor nuestras formas de reaccionar y las de otras personas
- Comunicarnos de manera clara y respetuosa
- Tomar decisiones más conscientes y cuidar nuestro bienestar

Se vale...

Decir "no" cuando algo afecta tu bienestar

- Porque protege tus límites y tu salud emocional, al evitar situaciones que te sobrecarguen o incomoden.

Pedir apoyo cuando lo necesitas

- Porque fortalece tus redes de apoyo y así puedes recibir ayuda a tiempo.



Ilustración
realizada por
estudiantes





Actividad Cuidar también cansa

Esta actividad te ayudará a identificar el desgaste asociado al trabajo de cuidados y generar acciones concretas de autocuidado y distribución de responsabilidades.

1 Reconocer el trabajo de cuidados

a) Marca todas las acciones de cuidado que realizas en un día o semana, por ejemplo:

- | | |
|--|---|
| ☐ Preparar alimentos | ☐ Acompañar tareas escolares |
| ☐ Brindar apoyo emocional | ☐ Limpiar y organizar |
| ☐ Resolver problemas familiares | |

b) Pregúntate: ¿Cuánto tiempo y energía dedicas a cada una de estas tareas?

2 Detectar los efectos de cuidar

a) Reflexiona y señala si has experimentado alguna de estas situaciones en las últimas semanas:

- | | |
|--|--|
| ☐ Cansancio constante | ☐ Irritabilidad o frustración |
| ☐ Falta de tiempo personal | ☐ Sentimiento de desbordamiento |
| ☐ Dificultad para descansar | |

b) Pregúntate: ¿Qué señales te indican que necesitas parar o cambiar algo?

3 Ajustar

a) Identifica una acción concreta y realista para disminuir el desgaste, por ejemplo:

- | | |
|--|---|
| ☐ Pedir apoyo a alguien de confianza | ☐ Delegar una tarea en otra persona con la que vives |
| ☐ Reservar un momento para ti | ☐ Hablar sobre cómo se distribuyen las responsabilidades en el hogar |
| ☐ Decir “no” a algo que te sobrecarga | |

b) Completa la frase: “Hoy puedo cuidarme al...”

Cierre: ¿Qué apoyos o acuerdos pueden dignificar tu trabajo de cuidados? ¿Qué cambios podrían contribuir a tu bienestar?

El trabajo de cuidados es valioso, pero cuando recae en una sola persona o se hace sin los recursos y apoyos adecuados, nos puede generar desgaste físico y emocional. Todas las personas tenemos derecho al cuidado; es necesario contar con condiciones dignas para darlo y recibirlo.



¿Sabías que...?

En México, las mujeres asumen la mayor parte de las tareas de cuidado:

- Las mujeres realizan el 75% del trabajo de cuidados y dedican casi el doble de tiempo que los hombres (ENUT, 2024).
- 9 de cada 10 personas que abandonan su empleo por el trabajo de cuidados son mujeres (IMCO, 2024).
- El trabajo de cuidados no remunerado representa cerca del 24% del PIB en México (INEGI, 2024).



Ilustración
realizada por
estudiantes





Una persona no tiene que poder con todo. El cuidado se construye mejor en colectivo, compartiendo responsabilidades entre todas y todos, con respeto y procurando el bienestar.

En nuestra sociedad, el cuidado ocurre dentro de distintos tipos de familias, pues no todas son iguales ni funcionan de la misma manera. Diferentes personas cuidadoras participamos en este proceso.

Familias, comunidades, instituciones y gobierno debemos participar en el cuidado de las personas jóvenes, para brindarles apoyo y orientación, acceso a la salud, educación y vivienda, así como programas que reconozcan y apoyen este trabajo. Compartimos la responsabilidad del cuidado, y cada quien aporta algo importante.



¿Qué nos hace sentir mal y qué nos hace sentir bien?



Nuestro bienestar y el de las personas que cuidamos se construye a través de distintos aspectos de nuestra vida que se relacionan entre sí. Todos ellos pueden favorecer nuestra salud mental, cuando promueven equilibrio, respeto, seguridad y acompañamiento; o afectarla, cuando propician excesos, violencia, aislamiento y falta de escucha.

En la comunidad

Cuidar no es fácil. Muchas veces lo hacemos con preocupación, cansancio y dudas.

Nuestra salud mental no depende solo de lo que sentimos y hacemos, sino también del lugar donde vivimos y convivimos todos los días. Además, las redes sociales, la televisión y otros medios a veces presentan como normales cosas que pueden ser peligrosas, dañinas o que nos dicen cómo “deberíamos” ser, pensar o vivir. Todo esto forma parte del entorno en el que crecen las y los jóvenes, y puede ayudar a su bienestar o afectar su salud mental.



En el lugar donde vives

Afecta

Presencia de alcohol, drogas e inseguridad

Violencia normalizada, presión social para consumir sustancias psicoactivas o exponerse a situaciones de riesgo

Falta de acceso a la educación, la vivienda, la salud, el transporte o los programas de apoyo

Ayuda

Espacios seguros para deporte, juego, cultura y convivencia

Redes de apoyo, amistades respetuosas y que rechazan la violencia

Acceso a la educación, la vivienda digna, la salud, el transporte o los programas de apoyo



En las tecnologías digitales

Afecta

Contenidos con violencia, estereotipos o presión para "ser de cierta forma"

Ideas sobre cómo "deberíamos ser"

Mensajes que presionan para consumir y "tener cosas", con tal de ser aceptadas o aceptados

Ayuda

Información que enseña y fomenta el respeto, la reflexión y el cuidado

Publicaciones que promueven la diversidad y el respeto

Contenidos que invitan a reflexionar y aprender

En la escuela

Las personas jóvenes construyen conocimientos mediante la convivencia, el trabajo colectivo y la escuela. El aula y la escuela pueden cuidar y acompañar o generar malestar.

Por ello, promover un ambiente sano y respetuoso es responsabilidad de toda la comunidad escolar.



En la escuela

Afecta

Violencia (física, verbal o digital); burlas, insultos, apodos o discriminación

Estereotipos, estigmas o comentarios que lastiman o excluyen

Trato injusto, indiferencia, acoso, humillaciones o favoritismos por parte de profesores y profesoras

Estrés constante, demasiadas tareas o presión excesiva, y desinterés por aprender

Miedo a hablar; no sentirse escuchada o escuchado, o no tener a quién acudir

Ayuda

Respeto a la diferencia, la inclusión y un trato digno para todas las personas

Diálogo, convivencia respetuosa y resolución pacífica de conflictos

Relación respetuosa y cercana con maestras y maestros, escucha activa, empatía y acompañamiento

Equilibrio entre estudio, descanso y aprendizaje significativo

Espacios para participar, expresarse y tomar decisiones

Promover un ambiente sano y respetuoso en la escuela es una tarea compartida entre madres, padres, personas cuidadoras, estudiantes, personal docente y directivo. Mantenernos en contacto con la escuela, en la medida de nuestras posibilidades, puede ayudarnos a acompañar mejor a las y los jóvenes, y a construir, poco a poco, un espacio de confianza y apoyo mutuo.

En la familia

Un entorno familiar donde hay cuidado, escucha y buena comunicación hace una gran diferencia en el bienestar emocional de las y los jóvenes.

Todas las familias tenemos nuestra propia historia, condiciones y retos. Por eso, conocer estos factores no es para juzgarnos, sino para comprender mejor lo que estamos viviendo como madres, padres y personas cuidadoras.



En la familia

Afecta

Falta de diálogo y miedo a expresarse

Indiferencia, falta de afecto, sentirse ignorada o ignorado

Reglas rígidas, castigos excesivos o falta de acuerdos claros en casa

Violencia y conflictos constantes

Desinterés, falta de seguimiento o desconexión

Ayuda

Buena comunicación: poder expresar ideas y emociones con confianza y respeto a la dignidad humana

Apoyo emocional, acompañamiento y comprensión

Reglas claras, justas y flexibles que se adaptan a partir de acuerdos familiares

Convivencia pacífica y respeto

Acompañamiento en la vida diaria e interés por la escuela, el trabajo, las amistades y las actividades

Reconocer cómo nos influye la familia en la que crecimos nos ayuda a transformar nuestro hogar en un espacio que cuida y acompaña. Si algo no está bien, no tenemos que enfrentarlo en soledad: siempre es válido buscar apoyo.

En lo personal

Cuidar a una persona adolescente puede ser una experiencia valiosa, pero también implica retos, emociones intensas y cansancio. A veces, en casa vivimos situaciones de presión o malestar cuando la convivencia no es sana. Reconocerlo no es para culpar a nadie, sino para entender mejor lo que implica cuidar y encontrar mejores formas de acompañar. Las experiencias no son buenas o malas por sí solas: dependen de cómo las vivimos, de las condiciones y de las decisiones que tomamos.



En lo personal

Afecta

Autocrítica excesiva y comparación constante

Reprimir emociones, explotar con facilidad o no saber cómo expresarlas

Actuar por impulso, ceder a la presión de grupo o tomar decisiones riesgosas

Desvelo frecuente, uso excesivo del celular o descuido de la salud

Estrés, presión excesiva o exigencias que parecen imposibles de cumplir

Relaciones que controlan o presionan

Ayuda

Aceptación y valoración personal

Reconocer, nombrar y regular las emociones; pedir ayuda cuando es necesario

Tomar decisiones informadas, pensar en consecuencias y poner límites

Dormir bien, descansar, mantener una alimentación equilibrada, hacer actividad física y moderar el uso de pantallas

Desafíos que motivan y acompañamiento de personas que orientan

Relaciones que respetan, escuchan y apoyan

Nuestro bienestar no depende de una sola cosa, sino de cómo se conectan lo personal, lo familiar, la escuela y la comunidad en la vida cotidiana. Aunque no siempre podemos cambiar todo lo que ocurre a nuestro alrededor, es posible detenernos a observar cómo nos sentimos, qué necesitamos y cómo nos estamos cuidando. Hacer una pausa puede ayudarnos.

Ejercicio Micropausas



Este ejercicio promueve el autocuidado. Cuando tomas pausas breves durante el día, reconectas con tu cuerpo, reduces la tensión y respondes con mayor claridad a lo que vives. Incorporarlas de manera constante es una forma sencilla de cuidarte y, desde ahí, cuidar mejor a quienes te rodean.

1. Haz una pausa intencional. (30 segundos)



Detente un momento. Si puedes, aléjate un poco del ruido o de la actividad.

- ✓ Adopta una postura cómoda, con la espalda recta y los hombros relajados.

3. Libera tensión corporal. (1 minuto)



Realiza movimientos suaves:

- ✓ Eleva y baja los hombros lentamente.
- ✓ Estira los brazos hacia arriba.
- ✓ Mueve el cuello con suavidad, hacia ambos lados.

2. Respira de manera consciente. (2 minutos)



Sigue este ritmo:

- ✓ Inhala por la nariz, contando hasta 4.
- ✓ Sostén el aire 2 o 3 segundos.
- ✓ Exhala lentamente por la boca, contando hasta 6.
- ✓ Repite este ciclo de 3 a 5 veces.

4. Cierra la pausa. (30 segundos)



Pregúntate:

- ✓ ¿Cómo se siente tu cuerpo ahora?
- ✓ ¿Tienes la mente más clara?

Herramientas para cuidar y acompañar



Acompañar a una persona joven no significa tener todas las respuestas, sino ir construyendo, poco a poco, formas de comunicarnos mejor, escucharla con atención y revisar lo que pensamos y esperamos de ella. En este apartado presentamos herramientas sencillas para fortalecer los vínculos, cuidar desde el respeto y generar espacios de comprensión.

Comunicarnos mejor

Comunicarnos con respeto y claridad nos ayuda a estar mejor. En lugar de decir frases que etiquetan o descalifican, podemos reconocer el esfuerzo de las personas jóvenes, señalar lo que pueden mejorar y proponer formas concretas de hacerlo.





Las palabras que usamos pueden influir de forma positiva o negativa en la vida y las emociones de las y los jóvenes que cuidamos.

Mis expectativas y sus proyectos

Las expectativas que tenemos de las y los jóvenes que están a nuestro cuidado no surgen de la nada. Reflejan lo que aprendimos: ideas heredadas de la sociedad sobre cómo “debería ser” cada quien, nuestras propias experiencias, anhelos no cumplidos y las condiciones en las que vivimos.

Actividad Mirar con otros ojos



Cuidar a una persona joven parte de tus propias experiencias, valores, historia de vida y contexto particular. Esta actividad te permitirá reflexionar sobre las expectativas que tienes hacia quienes cuidas, identificar de dónde provienen y reconocer su impacto en el bienestar, la autonomía y el desarrollo de las personas jóvenes.

1. **Piensa en algo que esperas en este momento de la persona joven que cuidas.**
2. **Pregúntate:**
 - ¿Esa expectativa es acorde a su edad y al momento que está viviendo?
 - ¿Está basada en lo que tú esperas o en lo que necesita?
3. **Ahora, reflexiona sobre cómo tus expectativas impactan en la vida de la persona joven que cuidas.**
4. **Por último, puedes dialogar en familia sobre la importancia de construir expectativas realistas y respetuosas.**

Cierre: ¿Qué expectativas vale la pena revisar? ¿Cómo puedes acompañar promoviendo la autonomía, el bienestar y el desarrollo de quienes cuidas?

Reflexionando sobre las diferencias de trato hacia mujeres y hombres

Con frecuencia escuchamos frases que pueden parecer normales, pero en realidad son prejuicios que refuerzan ideas injustas sobre lo que “deben” ser o hacer las mujeres y los hombres, como:

Otras ideas socialmente aprendidas



“Primero la familia, luego tú”.

“Todo lo arreglas llorando”.

“Las mujeres deben saber cocinar”.

“No cargues a las demás personas con tus problemas”.

“Eres muy dramática, por todo exageras”.



“Sé el fuerte de la casa”.

“Los hombres arreglan sus problemas a golpes”.

“Los hombres deben ser proveedores”.

“Los hombres no hablan de sus problemas”.

“Pedir ayuda es de débiles”.

Muchas mujeres crecen con la idea de que deben pensar primero en quienes las rodean o que enojarse está mal. A los hombres también se les enseña que no deben mostrar tristeza o miedo, como si eso fuera una debilidad. Estos **estereotipos de género** afectan su bienestar, sus decisiones y su posibilidad de pedir ayuda.

Sin embargo, estas ideas vienen de la sociedad, no son naturales. Además, pueden limitarnos y generar discriminación.

Al cuestionarlas, propiciamos relaciones más justas, con respeto, igualdad y sin violencia. Todas las personas sentimos distinto y tenemos derecho a expresar lo que nos pasa.

En el acompañamiento cotidiano, podemos abrir espacios para que mujeres y hombres reconozcamos y hablemos de lo que sentimos, validemos nuestras emociones y aprendamos formas de resolver conflictos sin recurrir a la violencia.

En el ámbito familiar, adoptar la **perspectiva de género** implica revisar las diferencias que hacemos entre mujeres y hombres, en la forma en que les hablamos y en las tareas que les damos.



¿Cómo escuchar y ponernos en el lugar de la otra persona?

Escuchar y ponerse en los “zapatos de la otra persona” no es fácil. A esa disposición para poner atención, suspender los juicios y reconocer las emociones que otra persona expresa le llamamos empatía.

Por otra parte, practicamos la escucha activa al prestar atención cuando alguien habla, comprendiendo lo que dice y lo que siente, sin interrumpir ni juzgar.

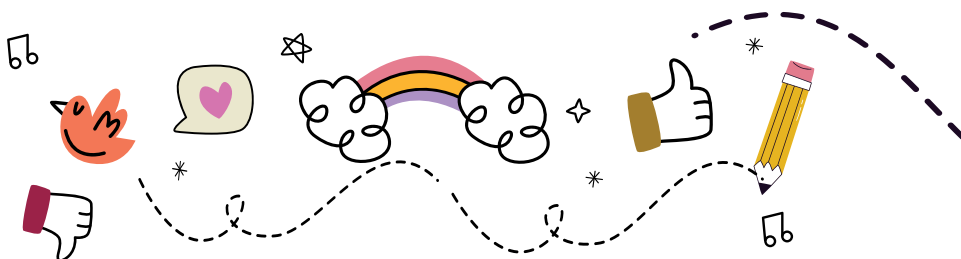
Ambas habilidades son fundamentales para la atención y el cuidado de las y los jóvenes.

A veces, cuando platicamos, no resolvemos un problema de inmediato; sino que generamos una conversación donde nos escuchamos con cuidado y comprendemos lo que siente la otra persona.

Aplicar estas herramientas toma tiempo y no siempre sale a la primera, pero con constancia podemos obtener grandes resultados.

¿Cómo puedes practicar la escucha activa?

- Escucha sin interrumpir.
- Mantén contacto visual respetuoso.
- Evita emitir juicios anticipados.
- Reformula con tus propias palabras lo que has comprendido.
- Reconoce la emoción de la otra persona sin hacerla menos.





Actividad Escuchar y comprender

Esta actividad te ayudará a fortalecer tu capacidad de escucha activa y comunicación asertiva para acompañar mejor a la persona que cuidas.

1. Piensa en una situación reciente en la que la persona joven que cuidas te contó algo que le pasó.

2. Reflexiona:

- ¿Pudiste identificar cómo se sentía?
- ¿Crees que se sintió escuchada?
- ¿Qué podrías decir o hacer diferente?
- ¿Cómo podrías mostrar que le escuchas sin juzgar?

3. Si lo deseas, dialoga con otra persona cuidadora sobre diversas formas de practicar la escucha activa y la comunicación asertiva.

Cierre: Cuando escuchas con atención y sin juzgar, permites que las personas jóvenes se sientan seguras para expresar lo que viven. ¿Qué cambios podrías poner en práctica para reforzar los vínculos y la confianza con quien cuidas?

Comprender a otras personas no nos quita autoridad; al contrario, nos ayuda a poner límites con respeto y a construir relaciones basadas en la confianza.



¿Cómo vivimos y sentimos el mundo virtual?



Internet, las redes sociales, los videojuegos y las aplicaciones forman parte de nuestra vida. Ahí aprendemos, nos comunicamos, nos divertimos y creamos, pero también nos comparamos, aislamos o exponemos.

Para las personas adolescentes, tener acceso a las tecnologías digitales es importante para socializar, construir su identidad y desarrollar una sensación de pertenencia. Comprender cómo las usan puede ayudarnos a identificar cuándo afectan su bienestar.



Muchos estudios señalan que los problemas de salud mental en las y los jóvenes han aumentado con el uso intensivo de las redes sociales, especialmente desde que los teléfonos inteligentes se volvieron comunes. ¿Por qué pasa esto?

Algoritmos



¿Hemos notado que, cuando vemos algo en redes, luego nos aparecen más cosas similares?

No es casualidad: los algoritmos son programas que ofrecen un contenido de acuerdo con lo que nos gusta.

Desafíos

- No siempre nos muestran algo verdadero o lo más útil.
- Presentan lo que más nos engancha.
- Nos hacen pasar más tiempo en línea sin darnos cuenta.

Burbujas de información



¿Sentimos que siempre vemos los mismos temas en las redes sociales?

Las burbujas de información se forman porque los algoritmos rara vez nos proponen algo distinto o fuera de nuestros intereses.

Desafíos

- Repiten solo lo que nos gusta.
- Nos impiden conocer otras ideas.
- Nos generan menor tolerancia a lo diferente.

Scroll infinito



¿Entramos a las redes solo porque sí, sin buscar nada ni concentrarnos en algo?

El *scroll* consiste en pasar de un contenido a otro, rápido, sin parar.

Desafíos

- Nos hace perder la noción del tiempo.
- Nos quita horas de sueño.
- Nos genera adicción.
- Nos afecta la concentración.

Likes y seguidores



¿Nos hemos frustrado por recibir pocos “me gusta” en nuestras publicaciones?

La validación en las redes sociales genera una sensación de recompensa en el cerebro, y reemplaza la cercanía afectiva y la aprobación real.

Desafíos

- Generan adicción porque son de efecto corto e inmediato.
- Promueven una comparación constante que nos hace sentir que nuestra vida “no es suficiente”.
- Incrementan la ansiedad y la frustración.

Nuestra vida en redes y la de las personas que cuidamos no solo dependen de los algoritmos, sino también de cómo nos vemos a nosotras y nosotros mismos. Exponernos todo el tiempo a fotos, videos y opiniones puede influir en cómo construimos nuestra identidad y en la relación que tenemos con nuestro cuerpo.



Imagen corporal y redes

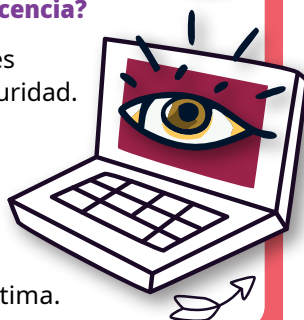
Nunca antes nos habíamos tomado tantas fotos. Hoy sabemos que las fotos e imágenes en redes provocan que las y los adolescentes:

- **Se fijen demasiado en su apariencia.** A veces se obsesionan con cómo se ven y con la imagen que dan.
- **Comparen su cuerpo con otros.** Contrastan de manera desproporcionada su realidad frente a estándares considerados socialmente “ideales”.
- **Se critiquen más.** Aumenta su autoexigencia sobre cómo deben lucir ante las demás personas.



¿Por qué este impacto es mayor en la adolescencia?

- ✧ **Su cuerpo está cambiando.** Viven transiciones físicas naturales que pueden generar inseguridad.
- ✧ **Se está formando su identidad.** Buscan definir quiénes son más allá de lo que proyectan las pantallas.
- ✧ **La opinión ajena les importa demasiado.** La validación externa es clave para su autoestima.



¿Cómo acompañar el uso de la tecnología en casa?



El equilibrio entre el mundo digital y el presencial forma parte de nuestro bienestar y el de las personas que cuidamos. Estas orientaciones pueden ayudarnos:

Para acompañar el uso de la tecnología...



- **Observemos** los contenidos que siguen en redes e identifiquemos en conjunto cuáles les generan malestar con sus cuerpos o con sus vidas.
- **Recordemos** que no todo lo que se ve en las redes es real; reflexionemos sobre el impacto de las comparaciones con contenidos idealizados.
- **Aprendamos** a reconocer las formas de violencia digital y hablemos sobre ellas en casa.
- **Protejamos** su privacidad orientándoles para que no compartan datos personales.
- **Acordemos** en familia los límites de tiempo en pantalla y tratemos de cumplirlos.
- **Promovamos** un uso consciente de las tecnologías digitales en casa. Esto no significa prohibir, sino favorecer un ejercicio informado, responsable, seguro y crítico.

Es importante que reflexionemos sobre el uso y el tiempo que le dedicamos a estas tecnologías digitales en nuestra vida diaria, y cómo repercuten en nuestras actividades, relaciones y en la forma en que cuidamos.



Seguir estos pasos nos ayuda a usar mejor las herramientas digitales, pero no podemos perder de vista algo importante: la tecnología no sustituye los vínculos personales ni los servicios profesionales de salud.



¿Sabías que...?

Cada vez más jóvenes piden consejos emocionales a la inteligencia artificial. Recordemos que esta tecnología funciona con algoritmos diseñados para captar nuestra atención y complacernos, por lo que sus respuestas pueden alejarnos de la solución al problema.

Si las personas jóvenes buscan respuestas emocionales en una pantalla, antes de señalar, vale la pena analizar el uso de la tecnología en casa y reflexionar sobre los referentes que hay en el entorno.



Ilustración
realizada por
estudiantes



Actividad El tiempo que pasamos en redes sociales



Esta actividad te ayudará a reflexionar sobre el uso de las tecnologías digitales, identificar su impacto en el bienestar emocional y promover acuerdos familiares para una interacción más consciente, segura y equilibrada.

1. Realiza esta actividad con tu familia. Primero respondan de forma individual; luego, compartan sus respuestas.

- ¿Qué red social utilizas más?
- ¿En qué momentos la consultas?
- ¿Cómo te sientes después de usarla?
- ¿Cuáles son los principales temas o contenidos que ves?
Haz una lista y trata de vincular cada uno a una emoción.
- ¿Conversas en familia o con tus amistades sobre los contenidos que consumes en las redes sociales?
- ¿Has formado comunidad a partir de ellos?
- ¿Sientes que el ciberespacio —internet y redes sociales— es un entorno seguro para ti?

2. Acuerden en familia cómo usar mejor las tecnologías digitales.

Cierre: ¿De qué manera consideras que el uso de las redes influye en lo que sientes y piensas? ¿Qué acuerdos podrían fortalecer el bienestar, la convivencia y el cuidado en los entornos digitales?

Violencia digital



La violencia digital es toda acción mediante el uso de las tecnologías digitales realizada para hacer daño a otra persona. Puede manifestarse como insultos, amenazas, espionaje o la difusión de fotos o información sin permiso.

Una forma muy común es el ciberacoso. Es importante que lo reconozcamos para cuidarnos y cuidar a las demás personas. Estas son algunas señales:

- **Intención de dañar.** No es una broma; buscan hacer sentir mal.
- **Repetición.** No ocurre una sola vez, se repite, y cada vez es peor.
- **Desequilibrio de poder.** Quien agrede tiene ventaja: suele tener más seguidoras y seguidores, lo lleva a cabo desde el anonimato, o acosa en grupo.
- **Puede volverse viral.** Lo que se sube o se comparte puede expandirse rápido y sin control.

En los entornos digitales circulan mensajes que, de forma sutil o explícita, reproducen ideas que desvalorizan y refuerzan modelos sobre cómo deben comportarse mujeres y hombres, o que promueven el control, la dominación o la violencia. Las mujeres son el grupo más vulnerable en la red, pues son víctimas de hostigamiento y acoso sexual.

En internet también se forman ideas sobre el amor y las relaciones. A veces circulan mensajes que presentan el control, los

celos o la desconfianza como formas de amar, y estas ideas pueden llevar a tratar mal a otras personas.

Por ejemplo, revisar el celular de nuestra pareja, vigilar sus redes o hacerla sentir menos puede parecer normal, pero no lo es y puede causar daño físico y emocional.

Es importante que identifiquemos estas señales para no repetirlas y aprendamos a construir relaciones con respeto y confianza, a partir del **consentimiento** y de los acuerdos entre las personas involucradas.



¿Sabías que...?

La violencia digital afecta a una proporción importante de personas adolescentes en México, y muchas veces ocurre sin que las familias lo sepan.

- La Red por los Derechos de la Infancia en México (2024) reporta que casi una de cada cuatro personas adolescentes ha sido víctima de violencia digital.



Ilustración
realizada por
estudiantes



No siempre podemos evitar que la persona que cuidamos se exponga a riesgos en internet, pero sí podemos acompañarla para que sepa cómo moverse en ese espacio. Convivir de forma segura, responsable y empática en redes es algo que se aprende, y nosotras y nosotros podemos ser parte de este aprendizaje. En la siguiente ruta de cuidados digitales, presentamos algunas acciones de prevención.

Ruta de cuidados en internet

PROTEGER LA IDENTIDAD

Resguardar la privacidad de las cuentas digitales

Cuidar las palabras y las publicaciones

ACTUAR CON RESPONSABILIDAD

Antes de compartir:

Buscar siempre el consentimiento de las personas

Verificar la veracidad de los contenidos

CONVIVIR CON EMPATÍA

Actuar con empatía y solidaridad en redes

Detectar comentarios, publicaciones o contenidos que hieran o incomoden

Evitar las burlas o la exclusión digital

PONER LÍMITES Y ACOMPAÑAR

Rechazar solicitudes de fotos personales o íntimas

Desconfiar de extorsiones o chantajes

Acompañar a quien sufre acoso en línea

BUSCAR APOYO

Informar si alguien difunde fotos o datos sin consentimiento

Buscar apoyo en servicios psicológicos, de orientación o líneas de ayuda

Priorizar la salud mental y reconstruir la confianza

Cuando la violencia digital llega a casa, la primera reacción puede ser el desconcierto o incluso la culpa. Saber que la persona que cuidamos no está sola —y que nosotras y nosotros tampoco lo estamos— marca la diferencia. Lo más importante en ese momento no es tener todas las respuestas, sino saber dar el primer paso.

Además, no todos los entornos cuentan con las mismas condiciones de acceso a la tecnología, lo que puede generar desigualdades en su uso, mayor vulnerabilidad en el ciberespacio y brechas en el aprendizaje.

Si la persona que cuidas ha vivido violencia digital...

- Recuérdale que no es su culpa y que pedir ayuda es importante.
- Ni tú ni la persona que cuidas respondan a quien agrede.
- Bloqueen o reporten las cuentas.
- Guarden evidencias: capturas de pantalla, audios y textos.
- Busquen apoyo en personas de confianza, instituciones o servicios especializados.

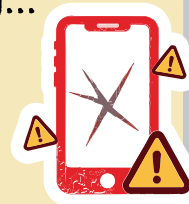


Ilustración
realizada por
estudiantes





¿Sabías que...?

El marco legal mexicano protege los derechos de las personas jóvenes en el ciberespacio y ante los delitos que ahí pueden ocurrir.

- La **Ley Olimpia** sanciona a quien comparte fotos o videos íntimos de otra persona sin su permiso.
- La **Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (LGDNNA)** protege a esta población en el entorno digital.

Ilustración realizada por estudiantes



La protección y orientación de las personas jóvenes es una responsabilidad compartida entre el gobierno, las instituciones educativas y las personas cuidadoras. Conocer las leyes también es cuidar de ellas y ellos. La mejor red, dentro y fuera de internet, es la que construimos en comunidad.

Identificar las violencias



La violencia no siempre es visible. Las personas jóvenes pueden enfrentarla en más de un espacio cotidiano: la comunidad, la escuela, la familia, el trabajo o el ciberespacio.

Además, puede manifestarse en distintos tipos y modalidades: el tipo describe su naturaleza y la modalidad señala el entorno donde ocurre. Las tablas en la siguiente página nos orientan sobre ello.



Tipos

Características



Física: agresiones que dañan el cuerpo



Digital: compartir imágenes sin permiso, acoso en redes sociales, burlas repetidas o amenazas por internet



Psicológica: humillaciones, burlas, amenazas, control, manipulación, aislamiento



Sexual: insinuaciones, exhibición del cuerpo, presión, hostigamiento o cualquier acto sexual sin permiso



Económica o patrimonial: control o daño sobre recursos o pertenencias

Modalidades

Entornos



Familiar



Escolar



Comunitario



**Digital
(ciberespacio)**



Institucional

De forma adicional a estos tipos y modalidades, es importante que reflexionemos sobre algunas prácticas y discursos normalizados. El **racismo**, la **misoginia**, la **homofobia** u otras formas de violencia también se relacionan con expectativas sobre la masculinidad y el poder. Madres, padres y personas cuidadoras somos una figura clave para prevenirlas y detectarlas a tiempo.

Las expresiones de violencia se reproducen de manera cotidiana y, muchas veces, sin que nos demos cuenta. Por eso es necesario detenernos y reflexionar sobre su impacto en nuestras ideas, emociones, prácticas y relaciones.

**Actividad Eso también lo aprendimos**

Esta actividad te permitirá reconocer experiencias de discriminación que has vivido u observado en distintos espacios sociales y reflexionar sobre por qué algunas de esas ideas y prejuicios se han reproducido en casa.

Caso para iniciar la reflexión

Mariana tiene 15 años y estudia el bachillerato. Desde pequeña ha tenido una forma de hablar muy propia de su comunidad. En la escuela, algunas compañeras y compañeros se burlan de ella con comentarios como:

- “Hablas raro”.
- “Parece que no sabes hablar bien”.
- “Te oyes bien de rancho”.

Esto ha provocado que Mariana participe menos en clase. A veces prefiere quedarse callada para evitar las burlas. Con el tiempo, ha dejado de asistir a la escuela, lo que pone en riesgo que concluya sus estudios. En su casa no entienden por qué ya no quiere ir y le insisten para que lo haga. Cuando Mariana intenta explicarlo, recibe respuestas como:

- “Es que también tú tienes que hablar mejor”.
- “Así no te van a tomar en serio”.
- “Corrige cómo hablas”.
- “Eres muy sensible, tienes que ser más fuerte”.

Aunque su familia piensa que la ayuda, Mariana siente que no tiene un espacio de escucha sin juicio. Con el tiempo, se ha sentido insegura y duda de sí misma; cada vez se siente más sola y evita hablar frente a otras personas.

1. Recupera experiencias. Piensa en la persona que cuidas:

- ¿Ha vivido algo parecido a Mariana?
- ¿Ha sido señalada por cómo habla, se ve o se expresa?
- ¿Ha dejado de participar o mostrarse como es?
- ¿En casa han hecho comentarios sobre su forma de hablar o expresarse?

- ¿Han intentado “corregir” aspectos de su identidad?
- ¿Alguna broma pudo haberle hecho sentir mal?

No se trata de culparte, sino de reconocer qué ideas y actitudes normalizan la violencia y la exclusión sin que te des cuenta.

2. Reflexiona y completa la frase:

"Esto no empezó en mi casa, lo aprendí de..."

(por ejemplo: familia, escuela, cultura, medios de comunicación o internet)

3. Si lo deseas, dialoga con otras personas cuidadoras sobre cómo se aprenden y reproducen formas de discriminación sin considerar su impacto en el bienestar emocional y en su relación con las personas que cuidan.

Cierre: ¿Cómo se pueden construir espacios más justos e inclusivos en casa? ¿Qué creencias o prácticas se pueden cuestionar para mejorar la convivencia?



Violentómetro

LA VIOLENCIA NO ES NORMAL

¡BASTA! PIDE AYUDA Y DENUNCIA

Homicidio y feminicidio
Mutilar
Violar
Abuso sexual
Forzar a una relación sexual
Amenazar de muerte
Amenazar con hacer daño a alguien cercano (familiares, amigas o amigos)
Amenazar con objetos o armas
Encerrar, aislar
Patear
Cachetear
Empujar, jalonear
Pellizcar, arañar
Golpear jugando
Caricias agresivas
Manosear
Destruir artículos personales
Controlar, prohibir
Intimidar, amenazar
Humillar en público
Ridiculizar, ofender
Descalificar
Culpabilizar
Celar
Ignorar (Ley del hielo)
Mentir, engañar
Chantajear
Bromas hirientes

Cualquiera de estas acciones es grave y te pone en riesgo.

No esperar es importante: el daño puede aumentar de intensidad de un momento a otro.

En caso de violencia, llama al **911** o al **079 opción 1**.

Idea original del Instituto Politécnico Nacional; revisión de la Secretaría de las Mujeres y adaptación de la Subsecretaría de Educación Media Superior.

Cuidarnos en colectivo



Las personas jóvenes necesitan espacios para participar y sentirse parte de su comunidad, ya que el bienestar se construye a partir de muchas experiencias.

Motivar y apoyar su participación social, dentro de nuestras posibilidades, es una de las formas más poderosas de contribuir a su desarrollo integral.

La participación y el trabajo en equipo les permiten analizar y reflexionar sobre sus relaciones, condiciones y situaciones de vida. También les ayudan a decidir qué hacer y cómo resolver problemas.

Como madres, padres y personas cuidadoras, podemos abrir la conversación con ellas y ellos sobre lo que viven y aprenden al reunirse con otras personas con fines colectivos. Aquí compartimos algunos ejemplos de actividades de participación juvenil y sus beneficios para el bienestar integral.





Actividades de participación juvenil		
Tipos de actividad	Favorecen	Beneficios para la salud mental
Físicas	Movimiento, disciplina, trabajo en equipo y manejo del estrés	✓ Reducen la ansiedad y el estrés. ✓ Regulan el estado de ánimo. ✓ Mejoran el sueño. ✓ Fortalecen la confianza y la seguridad.
Artísticas y culturales	Expresión emocional, creatividad, sentido de pertenencia, identidad cultural y conexión afectiva	✓ Permiten expresar emociones. ✓ Disminuyen la tensión emocional. ✓ Fortalecen la identidad y los vínculos familiares y comunitarios. ✓ Promueven la empatía. ✓ Generan seguridad emocional.
Comunitarias	Participación, diálogo, toma de decisiones, responsabilidad social y construcción de acuerdos	✓ Dan sentido y propósito. ✓ Reducen sentimientos de soledad. ✓ Fortalecen la empatía, la solidaridad y el sentido de pertenencia. ✓ Mejoran la confianza.

Toma de decisiones y proyecto de vida

Al acompañar a la persona que cuidamos en la construcción de su proyecto de vida, abrimos espacios de reflexión sobre sus intereses, valores, habilidades y redes de apoyo, integrando de forma flexible su presente y su futuro.

La adolescencia es una etapa en la que se toman decisiones en muchos ámbitos. Es normal que las y los jóvenes avancen paso a paso; no tienen que tener todo resuelto. El proyecto de vida no es una decisión única ni definitiva. Es algo que construimos con el tiempo, a partir de lo que vivimos, lo que nos interesa, lo que

valoramos y las oportunidades que encontramos. Muchas personas cambian de rumbo varias veces antes de encontrar su camino.

Tener un sentido de propósito —orientado a metas significativas— contribuye al bienestar, a la motivación y al desarrollo de trayectorias de vida más sólidas.

La sexualidad es parte natural del desarrollo: no solo del cuerpo, sino también de las emociones, los pensamientos y las relaciones. En la adolescencia son normales las dudas, la curiosidad y los cambios en cómo se perciben. Informarnos en familia, hablar con personas de confianza y tomar decisiones que respeten nuestro bienestar y límites —y los de otras personas— es importante.

Muchas veces el cuidado se comparte entre personas jóvenes. Aunque el ejercicio del cuidado desarrolla empatía y responsabilidad, también puede afectar su tiempo para estudiar, descansar y convivir. Reconocer su esfuerzo y brindarles apoyo es clave para su bienestar y su proyecto de vida.

Trabajar la toma de decisiones en casa nos permite pensar en el presente, planificar metas y aprender de la experiencia. Esto reduce la ansiedad ante la incertidumbre y fortalece habilidades como el autoconocimiento, la persistencia, la **autorregulación**, la reflexión y la toma de decisiones informadas.

Actividad

Acompañar sin decidir por la persona que cuidas



Esta actividad te permitirá apoyar la construcción del proyecto de vida de la persona que cuidas y promover decisiones autónomas y responsables.

1. Recuerda una situación reciente. Piensa en una decisión que haya tomado la persona que cuidas:

- Elegir amistades
- Decidir sobre sus estudios
- Organizar su tiempo y sus actividades
- Participar —o no— en algo

2. Reflexiona sobre tu reacción. Pregúntate con honestidad:

- ¿Escuché antes de opinar?
- ¿Intenté imponer mi punto de vista?
- ¿Sugerí opciones o solo le indiqué lo que “debía hacer”?
- ¿Tomé en cuenta lo que quería?

3. Analicen en conjunto una decisión. Si es posible, invita a la persona que cuidas a conversar.

Puedes usar preguntas como:

- “¿Qué opciones tienes?”
- “¿Qué crees que podría pasar con cada una?”
- “¿Cuál se acerca más a lo que tú quieres?”

Evita decir de inmediato lo que consideras que es “lo correcto”.

4. Practica cómo estar presente. Prueba esta fórmula:

1. Escucha.
2. Pregunta.
3. Orienta sin imponer.
4. Confía.

En lugar de afirmar: “Eso no te conviene, haz esto”, puedes preguntar: “¿Qué te gusta de esa opción? ¿Qué te preocupa? Si quieres, podemos pensarlo en conjunto”. El proyecto de vida no se construye en un solo día: se toman decisiones pequeñas a diario.

Cierre: ¿Qué acciones puedes realizar para contribuir a la seguridad, responsabilidad y autonomía de la persona que cuidas en su toma de decisiones?

Pedir ayuda también es cuidar

En muchos casos, el respaldo de la familia y de las personas cuidadoras es suficiente. En otros, es necesario buscar ayuda profesional. Para ello, existen estrategias, espacios y dependencias de gobierno que nos ofrecen atención personalizada.

¿Qué hacer y a dónde acudir?

Cuando identificamos el nivel de malestar podemos responder con claridad, sin alarmarnos ni minimizar la situación.

Si notamos más de uno de los siguientes comportamientos en la persona que cuidamos, es momento de buscar ayuda:

- El malestar dura mucho tiempo.
- Siente emociones muy intensas de manera prolongada.
- Expresa pensamientos sobre hacerse daño.
- Presenta autolesiones.

Las actitudes que recomendamos evitar son las siguientes:

- Minimizar lo que siente
- Regañar o culpar
- Presionar para que hable
- Insistir en que se calme

Para la persona joven a la que cuidamos, el problema no es solo lo que le pasa, sino cuánto dura y qué tan intenso es el malestar, y cómo afecta su vida diaria, su relación con otras personas y su desempeño en la escuela o el trabajo.

Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son estrategias de apoyo emocional inmediato recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y por la Secretaría de Salud a través de la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (Conasama). No sustituyen la atención especializada, pero permiten una primera respuesta humana y organizada.

Principios básicos de los PAP		
Observar	Escuchar	Conectar
		
Evalúa la situación con serenidad, identifica necesidades inmediatas y posibles riesgos.	Ofrece un espacio seguro para que la persona exprese lo que siente, sin juzgar, presionar ni minimizar.	Vincula a la persona con redes de apoyo (familia, orientación educativa, servicios de salud) y con información útil.

Si sentimos que la situación está más allá de lo que podemos manejar, necesitamos buscar ayuda. Podemos recurrir a:

UNA PERSONA DE CONFIANZA	SERVICIOS DE SALUD	
LÍNEA DE LA VIDA 800 911 2000 lineadelavida.gob.mx		
Policía Cibernética 088	Línea 079 (opción 1)	
Instancias de apoyo • Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones (Cecosama)	Violencia o abuso • Desarrollo Integral de la Familia (DIF) • Ministerios Públicos • Centros LIBRE para las Mujeres	Vulneración de derechos • Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes (Sipinna) • Procuradurías de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes

Cuando familia, escuela, comunidad y gobierno trabajamos de manera conjunta, construimos entornos donde las y los jóvenes se desarrollan con bienestar.

Cuidarse es un acto colectivo



Glosario

Este glosario presenta un primer acercamiento a algunos términos y conceptos incluidos en *El ABC de las emociones. Orientaciones para madres, padres y personas cuidadoras*. Esperamos que la discusión y la conversación alrededor de ellos sean parte de las actividades reflexivas propuestas a lo largo de estas páginas.

Autorregulación. Capacidad de reconocer y regular las emociones propias, para promover el bienestar personal y social, y el aprendizaje.

Comunicación asertiva. Comunicación que se construye a partir de la honestidad y de la claridad para transmitir e intercambiar ideas de manera efectiva y respetuosa, es decir, considerando a la interlocutora o interlocutor.

Consentimiento. Acuerdo voluntario e inequívoco, libre de todo tipo de coacción, en donde queda de manifiesto el acto que ya fue consensado.

Discapacidad. Consecuencia de la presencia de una deficiencia o limitación en una persona, quien, al interactuar con las barreras que le impone el entorno social, puede ver impedida su inclusión plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones, con las demás personas.

Discriminación. Cualquier distinción, exclusión, restricción o preferencia que, basada en características específicas, tenga el objetivo o efecto de anular o limitar el reconocimiento, goce o ejercicio en condiciones de igualdad de los derechos humanos y libertades fundamentales.

Empatía. Capacidad de comprender la perspectiva de otras personas y reconocer sus emociones para interactuar con ellas a partir de la sensibilidad y el respeto.

Estereotipo de género. Visión generalizada o idea preconcebida sobre los atributos o las características, o los papeles que poseen o deberían poseer o desempeñar las mujeres y los hombres. Un estereotipo de género es perjudicial cuando limita la capacidad de las mujeres y los hombres para desarrollar sus capacidades personales, seguir sus carreras profesionales y/o tomar decisiones sobre sus vidas.

Estereotipos. Preconcepciones, generalmente negativas y con frecuencia formuladas inconscientemente, acerca de los atributos, características o roles asignados a las personas, por el simple hecho de pertenecer a un grupo en particular, sin considerar sus habilidades, necesidades, deseos y circunstancias individuales.

Estigma. Marca que desvaloriza o excluye a una persona o grupo de personas a partir de un atributo, cualidad o identidad que se considera inferior, anormal o diferente, en un determinado contexto social y cultural.

Estigmatización de la salud mental. Actitudes y comportamientos negativos hacia las personas con problemas por consumo de sustancias y de salud mental.

Género. Construcción social de normas, roles y conductas asociadas al sexo que se asigna a una persona al nacer y que condicionan su acceso al poder, a los recursos y al disfrute equitativo de los derechos, entre otras áreas.

Homofobia. Rechazo, discriminación, invisibilización, burlas y otras formas de violencia, basadas en prejuicios, estereotipos y estigmas, hacia la homosexualidad o hacia las personas con orientación o preferencia homosexual, o que son percibidas como tales.

Identidad de género. Vivencia interna y profunda que cada persona tiene de sí misma en relación con el género. Es decir,

cómo una persona se percibe y se siente: como mujer, como hombre, como una combinación de ambos, como ninguno o de alguna forma distinta. Esta identidad puede coincidir o no con el sexo asignado al nacer.

Misoginia. Conjunto de conductas de odio hacia las mujeres, las adolescentes y las niñas, que se manifiesta mediante actos violentos y crueles contra ellas por el hecho de ser mujeres.

Orientación sexual. Capacidad de cada persona de sentir (o no) atracción emocional, afectiva, romántica y/o sexual hacia personas de uno o varios géneros, o de ninguno. Es un aspecto fundamental de la identidad humana, y forma parte del derecho de toda persona a vivir libremente su sexualidad sin discriminación, estigmatización ni violencia.

Persona cuidadora. Persona que realiza actividades de cuidados para beneficio de otras personas del hogar o de otros hogares, quienes pueden necesitar el cuidado por su edad, condición de salud, discapacidad o dependencia. Asimismo, las personas cuidadas pueden ser niñas, niños, adolescentes, personas adultas mayores, personas con discapacidad física o mental, o personas con alguna enfermedad temporal.

Perspectiva de género. Visión científica, analítica y política sobre las mujeres y los hombres. Se propone eliminar las causas de la opresión de género como la desigualdad, la injusticia y la jerarquización de las personas basada en el género. Promueve la igualdad sustantiva, el derecho a una vida libre de violencias, el adelanto y el bienestar de las mujeres; contribuye a construir una sociedad en donde las mujeres y los hombres tengan el mismo valor, e igualdad de derechos y oportunidades para acceder a los recursos económicos y a la representación política y social en los ámbitos de toma de decisiones.

Pertenencia étnica. Identificación de una persona con una comunidad de parentesco real o concebida como real, basada en uno o más ancestros comunes, con una lengua, un territorio y una cultura propios.

Racismo. Sistema de opresión y cualquier teoría, doctrina, ideología o conjunto de ideas científicamente falso, moralmente censurable y socialmente injusto y que pretenda establecer que ciertas características fenotípicas o genotípicas de individuos (o grupos) están ligadas a sus rasgos intelectuales, culturales y de personalidad, y a una supuesta superioridad o inferioridad racial.

Redes de apoyo. Conjunto de relaciones que integran a una persona con su entorno social, o con personas con las que establece vínculos solidarios y de comunicación para resolver necesidades específicas.

Trabajo de cuidados. Actividades destinadas al bienestar cotidiano de las personas, en diversos planos: material, económico, moral y emocional. Todos los seres humanos son potencialmente son sujetos de cuidado a lo largo del ciclo de la vida.

Para conocer otros documentos y actividades relacionadas con la salud mental, consulta la página:

abcdelasemociones.sep.gob.mx





Si necesitas ayuda, llama a la

Línea de la Vida

800 911 2000

Atención personalizada sobre salud mental
y adicciones, todos los días, las 24 horas



abcdelasemociones.sep.gob.mx