



Estrategia Nacional de Atención a la Salud Mental para las y los jóvenes:

“El ABC de las Emociones”



2026
año de
Margarita
Maza



Objetivo

Promoverá el bienestar socioemocional mediante la prevención temprana y oportuna, con abordajes diferenciados y no estigmatizantes; con enfoques escolar, cultural y comunitario; así como la promoción del autocuidado y el deporte.





MATERIALES Y ACTIVIDADES

PARA SU

IMPLEMENTACIÓN



4 ejes compartidos



- **Salud mental y emociones**
- **Mundo virtual y violencias**
- **Autocuidado y cuidado de los demás**
- **Hacer comunidad**



3 elementos transversales



- **Reconocer**
- **Comprender**
- **Actuar**



3 Guías



Contenido de los materiales

- **El ABC de las emociones para las y los jóvenes**
- **El ABC de las emociones para docentes**
- **El ABC de las emociones para madres, padres y personas cuidadoras**

Nota: Aún no están listas en formato impreso o digital



2026
año de
Margarita
Maza

Temáticas que se abordan



- Estereotipos y roles de género
- Mandatos sociales sobre el cuerpo
- Reconocimiento de las emociones
- Autorregulación de las emociones
- Atención plena y escucha activa
- Estilos de vida activos y saludables
- Empatía y diálogo respetuoso
- Tecnologías digitales y bienestar
- Integración, convivencia y confianza





Actividades colectivas del ABC de las emociones



Índice

Actividad 1.	Fuera de guion: el estreno de tu vida real	4
Actividad 2.	Cuerpos fuera de molde.....	5
Actividad 3.	Mi mapa de emociones.....	6
Actividad 4.	Lo siento y me muevo.....	7
Actividad 5.	El eco de mis emociones.....	8
Actividad 6.	Lo que se dice y lo que preferimos escuchar.....	9
Actividad 7.	Pasa la emoción.....	10
Actividad 8.	Hilo-red: tejiendo cuidado en común.....	11
Actividad 9.	¡Retos que nos activan!.....	12
Actividad 10.	Escuchar para cuidar: ronda de voces y acuerdos del grupo.....	13
Actividad 11.	Redes, cuidado y convivencia digital.....	14
Actividad 12.	El efecto dominó: microimpulsos para la energía.....	15
Actividad 13.	Observando con los ojos de otras personas.....	16
Actividad 14.	Conectando voces, el reto de escuchar.....	17
Actividad 15.	Desatar nudos.....	18
Actividad 16.	Abrazos musicales.....	19
Actividad 17.	La escalera de las emociones.....	20
Actividad 18.	El árbol de mis emociones y apoyos.....	21
Actividad 19.	Cruzar el río.....	22
Actividad 20.	Cambio de estrategia: el reto de la torre adaptable.....	23



Actividades

Estructura de las actividades



Educación
Secretaría de Educación Pública



- Nombre de la actividad
- Propósito
- Materiales
- Tiempo estimado 50 min
- Sugerencias para el desarrollo de la actividad
- Preparación
- Desarrollo
- Reflexión
- Cierre

DESCRIPCIONES

https://www.dgpempeyc.sep.gob.mx/storage/recursos/Descargas/Actividades-colectivas_ABC-de-las-emociones.pdf



2026
año de
Margarita
Maza



Fentanilo. Actividades sugeridas



Estructura de las actividades



- Nombre de la actividad
- Objetivo
- Recursos
- Tiempo estimado 30 a 50 min
- Desarrollo
- Producto final

DESCRIPCIONES

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/1021392/FentaniloMata_Actividades_sugeridas_SEMS_04SEP25_edit.pdf

Actividades



1. Carta a un amigo o familiar
2. Funciones y cuidado del cuerpo frente al fentanilo
3. Miradas que hablan
4. Internet y fentanilo
5. Juguemos “Stop” 1
6. Juguemos “Stop” 2
7. Mapeo de violencias

DESCRIPCIONES

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/1021392/FentaniloMata_Actividades_sugeridas_SEMS_04SEP25_edit.pdf



ESTRATEGIA EN EL AULA: PREVENCIÓN DE ADICCIONES ORIENTACIONES PARA MADRES, PADRES Y FAMILIAS



ESTRATEGIA EN EL AULA: PREVENCIÓN DE ADICCIONES ORIENTACIONES PARA MADRES, PADRES Y FAMILIAS



Prevención de adicciones

- ¿Qué son las drogas?
- ¡El fentanilo te mata!
- Metanfetamina
- Cannabis (marihuana)
- Vapeadores y tabaco
- Alcohol
- Inhalables
- Benzodiacepinas

DESCRIPCIONES

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/1024296/Orientaciones_CSP_OCT2025_WEB-comprimido.pdf



Ejemplo de programación



MES	SEMANA Y DÍA	GRUPO	RESPONSABLE	HORARIO
MAYO	Semana 4 Jueves 28 de mayo Actividad colectiva Mi mapa de emociones	4A	Designar un tutor socioemocional	11:00 horas
JUNIO	Semana 1 Viernes 5 de junio ¡El fentanilo te mata! Carta a un amigo o familiar Semana 1 Sesión presencial o virtual con madres, padres o personas cuidadoras	4A	Designar un tutor o docente de apoyo de formación socioemocional	13:00 horas

- Todos los grupos deberán de realizar las actividades propuestas, una hora por semana.
- La programación la realiza cada plantel.

Evidencias



- Se realiza un reporte semanal de una sola cuartilla por plantel **(se hará llegar formato)**
- Indicar las fechas (ejemplo 01 al 05 de junio de 2026), los grupos que tomaron el tema, nombre del tema, cantidad de participantes (hombres/mujeres y total)
- Anexar 4 fotografías
- Entregar en PDF comprimido al formulario de actividades de Currículum Ampliado, se proporcionará la liga una vez se haga la adecuación a la configuración.