



# Estrategia Nacional de Atención a la Salud Mental para las y los Jóvenes

22 de abril de 2026



2026  
año de  
Margarita  
**Maza**



# EL ABC de las emociones

Salud Mental para las y los Jóvenes

# Hallazgos ENCODAT 2025

## Adolescentes (12 a 17 años)

**10.0%**

### MALESTAR PSICOLÓGICO

Por encima del 8.1% observado en población adulta, 13.2% en mujeres y en 6.9% en hombres.

**3.3%**

### IDEACIÓN SUICIDA

Prevalencia de ideación suicida durante los últimos 12 meses. En mujeres 5.1% y en hombres 1.6%.

**18.1%**

### VIOLENCIA

Prevalencia de cualquier tipo de violencia. En mujeres 18.8% y en hombres 17.4%.

**4.7%**

### CUALQUIER DROGA

Consumo alguna vez en la vida en población adolescente.

**La población adolescente mostró en general mayores niveles que la población adulta en: malestar psicológico, comportamiento suicida y violencia.**

# PRIORIDAD:

## Salud Mental Juvenil

La evidencia es contundente

La población de 12 a 17 años  
concentra las mayores vulnerabilidades

Nuestras estrategias de salud pública  
tienen como prioridad el bienestar de las y los jóvenes,  
la prevención del suicidio, la violencia y el malestar psicológico  
en este grupo etario específico.

### Plan Nacional de Salud Mental

Prevención temprana  
y oportuna

Abordajes diferenciados  
y no estigmatizantes

Enfoque escolar,  
cultural y comunitario

Promoción del  
autocuidado y deporte





# Plan Nacional de Salud Mental para las y los jóvenes

Promover la salud mental  
y el bienestar socioemocional  
de las y los jóvenes  
de 14 a 18 años

**1**

**Campaña de sensibilización**



**2**

**Guías**  
para jóvenes,  
madres, padres,  
personas cuidadoras  
y docentes



**3**

**Actividades en las escuelas**



**6**

**Línea de la vida**



**5**

**Pláticas interactivas en escuelas**



**4**

**Asambleas informativas**



**Cuidarse es un acto colectivo**

# 1

# Campaña de sensibilización

## Difusión en medios y redes sociales

### Carteles

El ABC de las emociones  
Salud Mental para las y los jóvenes

El Plan Nacional de Salud Mental está para ti, porque tu bienestar emocional importa.

Cuidarte es un acto colectivo

Sentir no es debilidad, es parte de vivir

Si necesitas apoyo, te acompañamos.

Contacta: Línea de la Vida 800 911 2000  
[lineadelavida.gob.mx](http://lineadelavida.gob.mx)

Gobierno de México



### Micrositio

lineadelavida.gob.mx

Gobierno de México

Trámites Gobierno English

El ABC de las emociones  
Salud Mental para las y los jóvenes

Hablar puede ayudarte a ponerle nombre a lo que estás sintiendo.

El cristal te quiebra la vida. Ruptura. Secretaría de Educación Pública

El cristal te quiebra la vida. Pérdida. Secretaría de Educación Pública

El cristal te quiebra la vida. Aislamiento. Secretaría de Educación Pública

Conoce

Descubre

Descubre

### Videos

Tristeza, enojo, miedo, presión.

1:22/11:43



2

# Guías del ABC de las emociones

18 millones | 3ro de Secundaria • Bachillerato

6 MILLONES  
jóvenes  
14 A 18 AÑOS

678 MIL  
docentes

10 MILLONES  
de madres, padres  
o personas  
cuidadoras

Para promover el cuidado de la salud mental de las y los jóvenes

A  
Reconocer

B  
Comprender

C  
Actuar

**3**

# Actividades en las escuelas

3ro de Secundaria • Bachillerato

**Espacios para hablar  
de tus emociones**

**1 hora de trabajo activo  
a la semana**

**ACTIVIDADES CON ENFOQUE SOCIOEMOCIONAL**



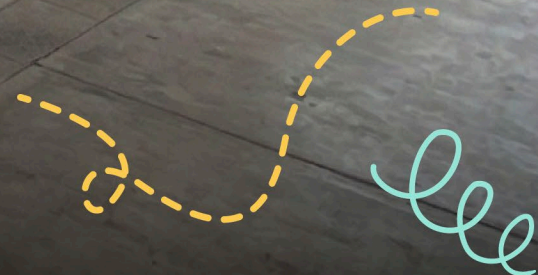
4

# Asambleas informativas

CONSTRUYENDO COMUNIDADES QUE SE CUIDAN



Para estudiantes,  
madres, padres, personas cuidadoras,  
directivos/as y docentes



# 5

## Pláticas interactivas en escuelas

### Profesionales del sector salud

Mensuales en escuelas

### Día del ABC de las emociones

Una vez a la semana con Servidores Públicos

- La presión de encajar
- Cuando algo pesa demasiado
- No todo lo digital es real

- Lectura en voz alta  
Hábitos para sentirte mejor
- Diálogos de reflexión  
Cómo hablar de temas difíciles

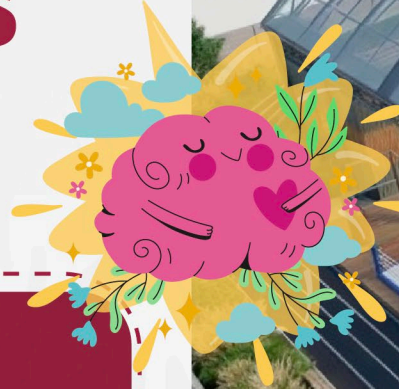
Sensibilizar

Acompañar

Informar



# Centros Comunitarios México Imparable



**Espacios de convivencia,  
deporte, cultura y salud mental**

**ATENCIÓN  
A JÓVENES**

**INTERVENCIONES  
GRUPALES**

**PROFESIONALES  
DE PSICOLOGÍA**

**DETECCIÓN  
TEMPRANA**



**6**

# COMUNÍCATE A LA LÍNEA DE LA VIDA

**800 911 2000**



**SI NECESITAS  
APOYO,  
TE ACOMPAÑAMOS**



**Incertidumbre  
sobre el futuro**

**Aislamiento durante COVID 19**

**Respuesta  
inmediata**

**Aprobación  
social**



# **El Gobierno de México escucha a las y los jóvenes**

**CONOCER SUS  
NECESIDADES**

**AYUDAR A RESPONDER SUS  
PREGUNTAS**

**SUPERAR SUS  
DESAFÍOS**

# ¿Qué vamos a hacer?

**MAYO**

**INICIO DE  
CICLO ESCOLAR**

**Actividades  
en las  
escuelas**

**Guías  
digitales**

**Centros  
México  
Imparable**

**Asambleas**

**Guías  
impresas**

**Pláticas  
interactivas**

**Campaña de  
comunicación**

**Línea  
de la vida**



# Fortalecer valores



**Fortalecer  
los valores  
desde la escuela**

**Valores de  
fraternidad y  
solidaridad**

**Estar cerca  
de las y  
los jóvenes**

**Integración  
de las  
familias**

# Cuidar a las personas jóvenes

**Informar**

**Sensibilizar**

**Prevenir**

**Los jóvenes en México  
no están solos ni solas**





# El ABC de las emociones

Salud Mental para las y los Jóvenes

