



1 PRESENTACIÓN

Este guion busca unificar la participación de las personas servidoras públicas en la Estrategia Nacional de Atención a la Salud Mental para jóvenes: "El ABC de las Emociones".

Su finalidad es:

Generar conversaciones seguras, claras y respetuosas sobre emociones con estudiantes de 3° de secundaria y bachillerato, mediante:

- ★ Actividades
- ★ Lecturas
- ★ Preguntas guía
- ★ Mensajes de cuidado emocional.



2 PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD

- Promover un espacio de diálogo sobre emociones, autocuidado, redes de apoyo y salud mental.
- Fomentar conversaciones respetuosas sobre emociones, cambios, dudas, presión social, redes de apoyo y convivencia.
- Realizar dinámicas o alguna de las tres lecturas, sugeridas en el material para reflexionar sobre salud mental.
- Difundir rutas de apoyo y la **Línea de la Vida: 800 911 2000**.

3 ALCANCES Y LÍMITES DE LA PERSONA SERVIDORA PÚBLICA



La persona servidora no brinda atención clínica, su función es escuchar, orientar y canalizar



SÍ CORRESPONDE

- ☐ Escuchar con respeto y validar sin alarmar
- ☐ Promover mensajes de autocuidado, convivencia y redes de apoyo
- ☐ Utilizar lenguaje claro y cercano libre de estigma
- ☐ Identificar señales generales de malestar
- ☐ Activar la ruta del plantel o institución



NO CORRESPONDE

- ☐ Diagnosticar, etiquetar, interpretar de manera
- ☐ Dar terapia o pedir detalles sensibles frente al grupo
- ☐ Prometer confidencialidad absoluta cuando exista riesgo
- ☐ Manejar en solitario situaciones de riesgo
- ☐ Usar testimonios personales extensos que desplacen el protagonismo de las y los jóvenes

4 PRINCIPIOS DE ACCIÓN

Trato digno



Escuchar sin burlas ni juicios

Participación voluntaria



Nadie está obligado a compartir experiencias personales.

Lenguaje no estigmatizante



Evitar minimizar, culpabilizar o ridiculizar emociones

Seguridad emocional



Cuidar el diálogo y la privacidad de los que se comparte

Orientación inicial



Brindar apoyo y canalización, no atención especializada

Acción colectiva



Promover la salud mental dentro del cuidado entre escuela, familia, personas cuidadoras y comunidad

Homologación



Se puede adaptar el lenguaje sin cambiar mensajes clave ni rutas de apoyo

5 PREPARACIÓN ANTES DE LA VISITA

- 1 Confirmar con el plantel fecha, horario, grado, número de estudiantes y espacio físico.
- 2 Identificar a la persona responsable para canalizar casos sensibles.
- 3 Seleccionar el cuento y preparar preguntas guía, materiales y datos de la Línea de la Vida.
- 4 Preparar una breve presentación breve, auténtica y pertinente para adolescentes y jóvenes.
- 5 Usar lenguaje claro, sin tecnicismos ni juicios ni moralización.

6 DURANTE LA ACTIVIDAD

Paso	Momento	Duración	Propósito
1	Presentación y encuadre	5 min	Crear confianza y establecer reglas de respeto
2	Exposición breve de la estrategia	7 min	Explicar el objetivo del ABC y el cuidado colectivo
3	Lectura o actividad	15-20 min	Leer el texto para generar reflexión emocional
4	Diálogo guiado	10-15 min	Hacer preguntas que conecten la historia con autocuidado y redes de apoyo

7 REGISTRO POSTERIOR A LA ACTIVIDAD (INDISPENSABLE)



Registrar la intervención realizada

Subir dos fotografías de la actividad



Solicitar datos del director(a) del plantel (nombre, correo electrónico, teléfono).



Registrar incidencias o activación de rutas de apoyo.



Visitar el sitio

Capturar información



Visitar el sitio

Materiales de apoyo



Si necesitas apoyo psicológico, llama a la Línea de la Vida **800•911•2000**