



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

En el marco del Día Mundial de la Salud Mental, el Instituto Tecnológico de Tlalnepantla, en colaboración con el Sistema Municipal DIF de Tlalnepantla de Baz, llevó a cabo diversas actividades de sensibilización y prevención orientadas a promover el bienestar emocional de nuestra comunidad.

Durante la ceremonia de apertura, nuestro director, Dr. Eric Hernández Castillo, invitó a las y los estudiantes a reconocer la importancia de cuidar su salud mental, prestar atención a sus emociones y buscar apoyo oportuno cuando lo necesiten.

A través de conferencias y espacios de reflexión, se abordaron temas como el autocuidado, el manejo de las emociones, la identificación de señales de alerta, la empatía y la importancia de construir redes de apoyo.

Agradecemos al Sistema Municipal DIF de Tlalnepantla de Baz y a las personas especialistas que participaron en esta jornada, contribuyendo a fortalecer una cultura de prevención, escucha y acompañamiento.

Recordemos que cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar nuestra salud física. Hablar de lo que sentimos, escuchar sin juzgar y pedir ayuda a tiempo puede hacer la diferencia. En el ITTLA promovemos una comunidad que aprende, se cuida y crece en conjunto.



2026
año de
**Margarita
Maza**

Unidad Centro: Av. Instituto Tecnológico S/N, Col. La Comunidad. C.P. 54070
Tlalnepantla de Baz, Estado de México. Tel. 55 5565 3261/ 55 5390 0209.

Unidad Oriente: Av. Hermilo Mena S/N, Col. Lázaro Cárdenas La Presa. C.P. 54187
Tlalnepantla de Baz, Estado de México. Tel. 55 2065 4997.

Unidad Tecámac: San Pablo Manzana 15 Lote 11, C.P. 55765, Los Héroes Tecámac,
Estado de México. Tel. 55 83 078072

Unidad Coyotepec: CBT Luis Pasteur, Alfredo del Mazo Manzana 007, San Juan
Coyotepec, Estado de México, C.P. 54668. Tel. 56 5264 6524

tecnm.mx | tlalnepantla.tecnm.mx







Instituto Tecnológico de Tlalnepantla



2026
año de
Margarita Maza

Unidad Centro: Av. Instituto Tecnológico S/N, Col. La Comunidad. C.P. 54070 Tlalnepantla de Baz, Estado de México. Tel. 55 5565 3261/ 55 5390 0209.

Unidad Oriente: Av. Hermilo Mena S/N, Col. Lázaro Cárdenas La Presa. C.P. 54187 Tlalnepantla de Baz, Estado de México. Tel. 55 2065 4997.

Unidad Tecámac: San Pablo Manzana 15 Lote 11, C.P. 55765, Los Héroes Tecámac, Estado de México. Tel. 55 83 078072

Unidad Coyotepec: CBT Luis Pasteur, Alfredo del Mazo Manzana 007, San Juan Coyotepec, Estado de México, C.P. 54668. Tel. 56 5264 6524

tecnm.mx | tlalnepantla.tecnm.mx





2026
año de
Margarita Maza

Unidad Centro: Av. Instituto Tecnológico S/N, Col. La Comunidad. C.P. 54070 Tlalnepantla de Baz, Estado de México. Tel. 55 5565 3261/ 55 5390 0209.
Unidad Oriente: Av. Hermilo Mena S/N, Col. Lázaro Cárdenas La Presa. C.P. 54187 Tlalnepantla de Baz, Estado de México. Tel. 55 2065 4997.
Unidad Tecámac: San Pablo Manzana 15 Lote 11, C.P. 55765, Los Héroes Tecámac, Estado de México. Tel. 55 83 078072
Unidad Coyotepec: CBT Luis Pasteur, Alfredo del Mazo Manzana 007, San Juan Coyotepec, Estado de México, C.P. 54668. Tel. 56 5264 6524

tecnm.mx | tlalnepantla.tecnm.mx





2026
año de
Margarita Maza

Unidad Centro: Av. Instituto Tecnológico S/N, Col. La Comunidad. C.P. 54070 Tlalnepantla de Baz, Estado de México. Tel. 55 5565 3261/ 55 5390 0209.

Unidad Oriente: Av. Hermilo Mena S/N, Col. Lázaro Cárdenas La Presa. C.P. 54187 Tlalnepantla de Baz, Estado de México. Tel. 55 2065 4997.

Unidad Tecámac: San Pablo Manzana 15 Lote 11, C.P. 55765, Los Héroes Tecámac, Estado de México. Tel. 55 83 078072

Unidad Coyotepec: CBT Luis Pasteur, Alfredo del Mazo Manzana 007, San Juan Coyotepec, Estado de México, C.P. 54668. Tel. 56 5264 6524

tecnm.mx | tlalnepantla.tecnm.mx





2026
año de
**Margarita
Maza**

Unidad Centro: Av. Instituto Tecnológico S/N, Col. La Comunidad. C.P. 54070 Tlalnepantla de Baz, Estado de México. Tel. 55 5565 3261/ 55 5390 0209.

Unidad Oriente: Av. Hermilo Mena S/N, Col. Lázaro Cárdenas La Presa. C.P. 54187 Tlalnepantla de Baz, Estado de México. Tel. 55 2065 4997.

Unidad Tecámac: San Pablo Manzana 15 Lote 11, C.P. 55765, Los Héroes Tecámac, Estado de México. Tel. 55 83 078072

Unidad Coyotepec: CBT Luis Pasteur, Alfredo del Mazo Manzana 007, San Juan Coyotepec, Estado de México, C.P. 54668. Tel. 56 5264 6524

tecnm.mx | tlalnepantla.tecnm.mx



