



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

En el Instituto Tecnológico de Tlalnepantla, en colaboración con el H. Ayuntamiento de Tlalnepantla y en coordinación con el Sistema Municipal DIF de Tlalnepantla de Baz, te invitamos a la Conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental.

Un espacio diseñado para promover la prevención, el autocuidado, la empatía, las redes de apoyo y la búsqueda oportuna de ayuda.

¡INVITA A TU FAMILIA!

Madres, padres, tutoras, tutores y familiares también están cordialmente invitados a participar y compartir esta experiencia de información, reflexión y acompañamiento.

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN LA JORNADA?

CONFERENCIAS:

- 10:30 h – Familias que escuchan: herramientas para el cuidado de la salud mental adolescente.
- 11:00 h – Una llamada puede hacer la diferencia, con tu bienestar.
- 11:00 h – Acompañar para prevenir: salud mental y señales de alerta durante la adolescencia.

STANDS INTERACTIVOS:

- Sensibilización sobre barreras motrices y visuales: Accesibilidad, empatía e inclusión.
- La alimentación y su relación con las emociones: Conexión entre nutrición, cerebro y bienestar.
- Cada decisión cuenta (mente clara, decisiones seguras): Prevención del consumo de sustancias y gestión de riesgos.
- Entre mitos y realidades (El semáforo de la prevención del suicidio): Identifica señales de alerta e importancia de buscar ayuda.
- Jenga de Emociones: Estrategias de autocuidado y fortalecimiento de redes de apoyo.

Viernes 9 de octubre de 2026

Registro: 09:00 h | Evento: 10:00 h a 13:30 h

Lugar: ITTLA Campus Centro

Confirma tu asistencia registrándote aquí:

<https://forms.cloud.microsoft/r/K6m1s11Niy?origin=lpLink> (o escanea el código QR de la imagen).

PARTICIPA · INFÓRMATE · PREGUNTA · COMPARTE · CUIDA TU BIENESTAR





El Sistema Municipal DIF Tlalnepantla
tiene el honor de invitarle a la



CONMEMORACIÓN DEL DÍA
MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Se llevará a cabo el
09 de Octubre a las 09:00 horas

En el Instituto Tecnológico de Tlalnepantla,
Av. Instituto Tecnológico s/n, col. La Comunidad,
54070 Tlalnepantla de Baz



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

