



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Juventudes saludables

Servicios preventivos
para jóvenes.





**Centros de
Integración
Juvenil, A.C.**

Esta publicación es propiedad intelectual de Centros de Integración Juvenil, A. C. Su difusión está permitida sin fines de lucro y citando la fuente original. Queda prohibida la comercialización o edición de la información.

@Derechos reservados Centros de Integración Juvenil.

Última actualización: 2025



**Centros de
Integración
Juvenil, A.C.**

¿Quiénes somos?

Somos una Asociación Civil sin fines de lucro, fundada en 1969, incorporada al Sector Salud. Contamos con más de 55 años de experiencia en prevención, tratamiento, rehabilitación e investigación sobre **salud mental** y **adicciones**, así como en la formación de especialistas en la materia.

Tenemos una red de atención de **120 unidades** distribuidas en todo el país. Nuestros servicios son coordinados por un equipo de especialistas con una visión multidisciplinaria de trabajo social, psicología, medicina, psiquiatría, con apego a estándares de calidad y ética profesional.

Anualmente, con el programa preventivo institucional atendemos a 9 millones de personas, de las cuales más de **5 millones** corresponden a **adolescentes y jóvenes**. Para esta población ofrecemos conferencias, foros y talleres para reforzar competencias socioemocionales dirigidas a afrontar situaciones de violencia familiar, escolar, cibernética; malestar emocional, presión social para el consumo, entre otras.

Las actividades se realizan mediante métodos interactivos que promueven la participación juvenil en actividades de protección entre pares para el bienestar físico y mental, personal y colectivo. La implementación está a cargo de especialistas que se capacitan en promoción de la salud, salud mental, prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas u otras conductas de riesgo, manejo grupal y estrategias didácticas.

Conferencias y foros

(alcohol, tabaco y otras drogas, violencias, salud mental/emocional, sexualidad)

Objetivos



Las y los jóvenes:

- Distinguirán los efectos, consecuencias y riesgos del consumo de drogas para favorecer el pensamiento crítico y la toma de decisiones informadas.
- Reconocerán alternativas de protección y de afrontamiento del consumo de drogas, violencias, afecciones de salud mental y otros riesgos.



Dirigido a



Jóvenes de 12 a 29 años de edad.



Duración y sesiones



Sesiones de 1 hora.



Lugar



Escuelas, espacios de la comunidad, unidades de CIJ, centros de trabajo y unidades de salud; presencial o a distancia.

**Kit de
trabajo**

- Infografías
- Folletos
- Videos
- Interactivos
- Sitios web

Taller: Autocontrol y competencias prosociales

Objetivos



Las y los jóvenes:

- Fortalecerán la habilidad de empatía para favorecer la convivencia con otras personas.
- Practicarán estrategias de regulación de la ira para prevenir conductas agresivas.
- Identificarán estrategias para evitar actuar impulsivamente.



Dirigido a



Jóvenes de 12 a 15 años de edad.



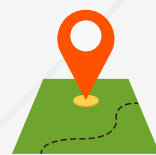
Duración y sesiones



3 sesiones de 1 hora.



Lugar



Escuelas, espacios de la comunidad y unidades de CIJ; presencial o a distancia.

Kit de trabajo

- Manual para la persona facilitadora.



Taller: Prevención del acoso escolar

Objetivos



Las y los jóvenes:

- Reforzarán habilidades socioemocionales que contribuyan a la prevención del acoso escolar.



Dirigido a



Jóvenes de 12 a 15 años de edad.



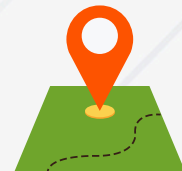
Duración y sesiones



3 sesiones de 1 hora.



Lugar



Escuelas; presencial o a distancia.

Kit de trabajo

- Manual para la persona facilitadora.
- Cuaderno de actividades para participantes.



Taller: Autocontrol

Objetivos



Las y los jóvenes:

- Reconocerán y regularán sus emociones para actuar de manera consciente y adaptativa en cada situación; incluyendo la contención de conductas impulsivas.



Dirigido a



Jóvenes de 12 a 17 años de edad.



Duración y sesiones



4 sesiones de 1 hora, por grado escolar.



Lugar



Escuelas, espacios de la comunidad y unidades de CIJ; presencial o a distancia.

Kit de trabajo

- Manual para la persona facilitadora.



Taller: Relaciones positivas

Objetivos



Las y los jóvenes:

- Se comunicarán asertivamente y actuarán con empatía para favorecer una convivencia libre de violencia.
- Establecerán relaciones sanas y positivas que permitan dar y recibir apoyo.



Dirigido a



Jóvenes de 12 a 17 años de edad.



Duración y sesiones



4 sesiones de 1 hora, por grado escolar.



Lugar



Escuelas, espacios de la comunidad y unidades de CIJ; presencial o a distancia.

Kit de trabajo

- Manual para la persona facilitadora.



Taller: Decisiones informadas

Objetivos



Las y los jóvenes:

- Construirán una postura crítica y tomarán decisiones informadas en torno al consumo de drogas.



Dirigido a



Jóvenes de 12 a 17 años de edad.



Duración y sesiones



4 sesiones de 1 hora, por grado escolar.



Lugar



Escuelas, espacios de la comunidad y unidades de CIJ; presencial o a distancia.

Kit de trabajo

- Manual para la persona facilitadora.



Taller: Apego escolar

Objetivos



Las y los jóvenes:

- Establecerán un vínculo positivo con sus compañeras, compañeros y docentes.
- Plantearán metas a corto y mediano plazo, con énfasis en su formación académica.
- Participarán en acciones para la mejora de su entorno escolar o formación académica.



Dirigido a



Jóvenes de 12 a 17 años de edad.



Duración y sesiones



4 sesiones de 1 hora, por grado escolar.



Lugar



Escuelas, espacios de la comunidad y unidades de CIJ; presencial o a distancia.

Kit de trabajo

- Manual para la persona facilitadora.



Taller: Socioemocionante.

Programa de habilidades sociales y emocionales

Objetivos



Las y los jóvenes:

- Reconocerán sus emociones y las situaciones que las detonan.
- Aplicarán estrategias de regulación emocional.
- Construirán una postura crítica que apoye la toma de decisiones informadas.
- Aplicarán técnicas de comunicación asertiva que favorezcan relaciones saludables.



Dirigido a



Jóvenes de 12 a 17 años de edad.



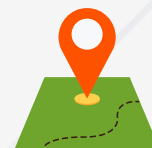
Duración y sesiones



6 sesiones de 2 horas.



Lugar



Escuelas, espacios de la comunidad y unidades de CIJ; presencial o a distancia.

Kit de trabajo

- Manual para la persona facilitadora.
- Otros materiales digitales



Taller: Alternativas para evitar prácticas sexuales de riesgo

Objetivos



Las y los jóvenes:

- Identificarán riesgos asociados a prácticas sexuales (infecciones de transmisión sexual, embarazo no planeado, violencia de pareja, sexting no consensuado, grooming y chemsex).
- Identificarán acciones de autocuidado y cuidado mutuo para disfrutar de una sexualidad saludable y prevenir riesgos.



Dirigido a



Jóvenes de 12 a 17 años de edad.



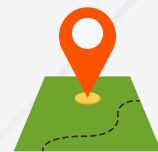
Duración y sesiones



4 sesiones de 1 hora.



Lugar



Escuelas, espacios de la comunidad, unidades de CIJ y unidades de salud; presencial o a distancia.

Kit de trabajo

- Manual para la persona facilitadora.
- Otros materiales digitales



Taller: Abuso de alcohol y violencia de género

Objetivos



Las jóvenes:

- Identificarán las ideas que naturalizan la violencia familiar contra las mujeres y la resignificarán.
- Analizarán el impacto en las mujeres de la violencia familiar y del abuso del alcohol.
- Construirán alternativas de prevención de la violencia familiar y del consumo perjudicial de alcohol.



Dirigido a



Mujeres de 18 años de edad en adelante.



Duración y sesiones



10 sesiones de 1 hora.



Lugar



Escuelas, espacios de la comunidad, unidades de CIJ, centros de trabajo y unidades de salud; presencial o a distancia.

Kit de trabajo

- Manual para la persona facilitadora.



Taller: Abuso de alcohol y violencia de género

Objetivos



Los jóvenes:

- Reconocerán prácticas de violencia familiar y las ideas de género que la justifican.
- Identificarán ideas erróneas relacionadas con el abuso del alcohol y la masculinidad.
- Construirán alternativas de prevención de la violencia familiar y del consumo perjudicial de alcohol.



Dirigido a



Hombres de 18 años de edad en adelante.



Duración y sesiones



10 sesiones de 1 hora.



Lugar



Escuelas, espacios de la comunidad, unidades de CIJ, centros de trabajo y unidades de salud; presencial o a distancia.

Kit de trabajo

- Manual para la persona facilitadora.



Taller: Consejo breve

5 Acciones para evitar o reducir el consumo inicial de drogas

Objetivos



Las y los jóvenes:

- Identificarán los efectos y daños de la(s) droga(s), así como su patrón de consumo.
- Analizarán las causas de su consumo de drogas y las “ventajas” y “desventajas” de reducirlo o evitarlo.
- Afrontarán con alternativas saludables las causas de su consumo.
- Identificarán acciones para superar posibles obstáculos de la reducción y/o abstinencia del consumo de drogas.



Dirigido a



Jóvenes de 12 años de edad en adelante.



Duración y sesiones



De 1 a 2 horas en 1 a 3 sesiones.



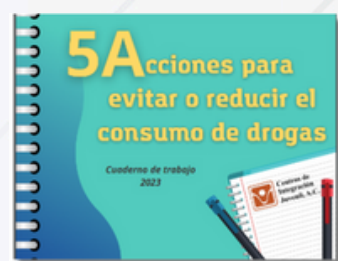
Lugar



Escuelas, espacios de la comunidad, unidades de CIJ, centros de trabajo y unidades de salud; presencial o a distancia.

Kit de trabajo

- Manual para la persona facilitadora.
- Cuaderno de actividades para participantes.



Taller: Bienestar emocional en el embarazo

Objetivos



Las jóvenes:

- Obtendrán recursos de apoyo para afrontar el malestar emocional y prevenir el consumo de drogas en el embarazo y lactancia.
- Reforzarán estrategias y recursos de afrontamiento del estrés, ansiedad y depresión.
- Fomentarán el apoyo de redes vinculares para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.



Dirigido a



Mujeres mayores de 12 años.



Duración y sesiones



6 sesiones de 1 hora.



Lugar



Escuelas y espacios de la comunidad; presencial o a distancia, unidades de salud y centros de trabajo.

Kit de trabajo

- Manual para la persona facilitadora.
- Otros materiales digitales



Clubes saludables: Talleres de Construcción de Paz

Objetivos



Las y los jóvenes:

- Promoverán estilos de vida activos para el cuidado del cuerpo y la mente.
- Participarán en actividades que promuevan la expresión creativa, la identidad cultural y la integración comunitaria.
- Fomentarán la conciencia ambiental con acciones sustentables que contribuyan al cuidado del planeta.



Dirigido a



Jóvenes de 12 años de edad en adelante.



Duración y sesiones



Sesiones de 1 hora.



Lugar



Espacios de la comunidad, centros deportivos y unidades de CIJ; presencial o a distancia.

Kit de trabajo

- Manual para la persona facilitadora
- Catálogo de Clubes Saludables



Voluntariado

Objetivos



Las y los jóvenes:

- Recibirán capacitación permanente y asesoría de nuestros especialistas en salud mental y adicciones.
- Obtendrán experiencia en escenarios reales, escuelas, unidades de salud, centros de trabajo y diversos espacios comunitarios.
- Participarán como facilitadoras en ferias de salud, jornadas preventivas, foros informativos, talleres y cursos dirigidos principalmente a niñas, niños y adolescentes.



Dirigido a



Jóvenes de 15 años de edad en adelante.



Duración y sesiones



De 3 meses en adelante.



Lugar



Unidades operativas de CIJ.

Kit de trabajo

- Portal del voluntario.
<http://www.voluntarios.cij.gob.mx/>
- Material especializado en salud mental y adicciones.
- Manuales, materiales y recursos digitales para la implementación de proyectos preventivos.





Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Todos nuestros proyectos se apoyan también con

Materiales digitales



Jóvenes en acción



Objetivo



- Facilitar información y recomendaciones para afrontar situaciones de riesgo, a través de recursos digitales.

Temas

- Consumo de alcohol y otras drogas
- Violencia en el noviazgo
- Prácticas sexuales de riesgo
- Manejo de emociones
- Habilidades sociales



Consultar

<http://www.cij.gob.mx/jovenesenaccion/>



¿Drogas? ¡Mejor infórmate!



Objetivo



- Facilitar información científica y vigente sobre los efectos y riesgos del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Temas

- Qué es una droga
- Tabaco
- Alcohol
- Marihuana
- Cocaína
- Crack
- Metanfetaminas / Cristal
- Éxtasis
- Heroína
- Inhalables
- Fentanilo



Consultar

<http://www.cij.gob.mx/DrogasInformate/index.html>



Calculadora de niveles de alcohol



Objetivo



- Identificar el nivel de alcohol en aire espirado para prevenir riesgos asociados al uso de esta droga.

Consultar

<http://www.cij.gob.mx/JovenesenAcci onInteractivo/Alcoholimetro.html>



Autodiagnóstico de salud mental y adicciones

el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas trae consecuencias negativas a tu vida; si te sientes triste o con ansiedad o estas atravesando por algún tipo de violen

¡Conócele!

Contesta estos test, identifica el problema y encuentra una puerta abierta para dejarlo atrás.



ALCOHOL



TABACO



DROGAS



DEPRESIÓN



ANSIEDAD



VIOLENCIA DE PAREJA



RIESGO SUICIDA

Objetivo



- Que cada persona identifique de sí misma indicadores de algún trastorno de salud mental [depresión, ansiedad], riesgo suicida, violencia de pareja o el nivel de consumo de tabaco, alcohol u otras drogas.

Consultar

www.cij.gob.mx/Autodiagnostico



¡Contáctanos!



**Centros de
Integración
Juvenil, A.C.**

Atención psicológica en línea CIJ CONTIGO

 **55 52 12 12 12**

**Especialistas
en adicciones
y salud mental**

**Horario:
8:00 am a 10:00 pm
de Lunes a Viernes**



cij@cij.gob.mx

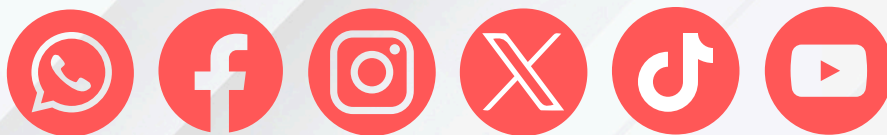


¡Acércate a CIJ!

Atención psicológica en línea

CIJ CONTIGO

55 52 12 12 12



cij@cij.gob.mx