



COLEGIO DE
BACHILLERES

Curso en línea para Educación Media Superior: Retorno Seguro

Profesores del Colegio de Bachilleres, se les invita a participar en el curso que ofrece el Consejo Nacional de la Salud Mental, la Secretaría de Educación Pública y el Instituto Mexicano del Seguro Social

Salud Mental y Bienestar en las Escuelas, en la Nueva Normalidad

Duración: 10 horas

Propósito:

Promover la importancia del cuidado de la salud mental en las escuelas en situaciones de emergencia para prevenir el impacto negativo y los daños a la salud.

Temario:

- Tema 1. ¿Qué pasa en mi mente cuando hay estrés por trauma o situaciones de emergencia?
- Tema 2. Esto que estoy sintiendo, ¿cómo se llama y qué es?
- Tema 3. Salud mental en las escuelas, ¿cómo cuidar el bienestar?
- Tema 4. ¿Cómo puedo cuidar mi salud mental?
- Tema 5. Si no puedo resolver mi situación yo mismo, ¿a quién puedo pedir ayuda?

Aprendizajes esperados:

- Identificar los factores de riesgo y las conductas que detonan, para disminuir el impacto en la salud mental.
- Identificar las emociones presentes en circunstancias de estrés para entenderlas y atenderlas.
- Identificar estrategias de prevención y promoción de la salud mental en los ambientes educativos.
- Aplicar medidas de protección de salud mental para escolares en ambientes educativos, para dar seguimiento a escolares con indicios de deterioro de su salud mental.
- Identificar situaciones que requieren atención para determinar si es necesario brindar un tratamiento.

Requisitos:

- Equipo de cómputo con conexión a internet
- Bocinas
- Navegador recomendado: Google Chrome
- Programa requerido para la constancia: Acrobat Reader PDF

Regístrate en: <https://climss.imss.gob.mx/>

