

• PARTICIPA EN EL •
SEMINARIO WEB
SOBRE LA
SALUD MENTAL

*Efemérides que inspiran aprendizaje,
bienestar y prevención.*

MODALIDAD VIRTUAL



OCTUBRE 2026
15:00 - 16:00 h

Día Mundial de la Salud Mental



Miércoles
7
OCTUBRE

**Técnicas de
regulación emocional
para todas las persona**

Comunidad escolar general



Miércoles
21
OCTUBRE

**Cuidarse para
enseñar, autocuidado
docente**

Docentes, directivos y familias

SEMINARIOS SIN COSTO
MODALIDAD VIRTUAL
ABIERTOS AL PÚBLICO



**INFÓRMATE, INSCRIBETE
Y PARTICIPA**

Canal de YouTube

Página de Facebook



Para más información, consulta: www.gob.mx/conasama

Material de carácter interno. Su contenido es únicamente
para fines de difusión y comunicación institucional
dentro de las Oficinas de Enlace Educativo.

Si requieres apoyo psicológico, llama a la **Línea de la Vida: 800 - 911 - 2000**