

INJUVE Los Cabos trabaja para dar bienestar mental y emocional en adolescentes y jóvenes del municipio

Posted on 30 de diciembre de 2022 by Diario Humano



Con apoyo de terapias psicológicas se ayuda a mejorar relaciones interpersonales y efectuar cambios de conductas.

[Diario Humano | La Paz, Baja California Sur.](#) – El [XVI Ayuntamiento de Los Cabos](#) trabaja en conjunto con madres y padres de familia para apoyar a la juventud de 12 a 29 años, periodo de transición en el que adquieren su identidad afectiva, social y vocacional; así lo dio a conocer la coordinadora del Instituto de la Juventud en Cabo San Lucas María Luisa Peralta Bañaga, quien explicó que, con el apoyo de personal especializado, se orienta a las y los jóvenes para enfrentar nuevos retos y mejorar sus relaciones interpersonales.

Asimismo, comunicó que las terapias representan un gran apoyo para el bienestar de las y los adolescentes, ya que puede disminuir o resolver problemas de ansiedad y depresión, así como aclarar dudas existenciales y mejorar su autoestima.

En ese sentido, explicó que se coordinan con familiares y docentes para atender temas específicos en los que algunos jóvenes son recurrentes, tales como el uso del cigarro electrónico u otras adicciones: “se les guía para que expresen lo que sienten, viven y piensan, de esta forma podemos comprenderlos y es más fácil ayudarlos para que resuelvan sus conflictos



personales”, externó.

De igual manera, destacó la importancia de guiarlos durante esta etapa de desarrollo, toda vez que es común que surjan problemas con trastornos alimenticios, en sus actividades escolares y conductas impulsivas.

Para concluir, María Luisa Peralta Bañaga agregó que, para recibir mayor información, pueden acudir a las instalaciones del INJUVE en San José del Cabo y a la Coordinación de Cabo San Lucas que se ubica al interior del Cerrito del Timbre, -entre las calles Mariano Matamoros y Niños Héroes-, de lunes a viernes de 08:00 de la mañana a 07:00 de la tarde o comunicarse al teléfono (624)261-8194 para agendar una cita.