

Fortalecen la salud mental de jóvenes de la Guardia Nacional

Posted on 24 de octubre de 2024 by Diario Humano



El Instituto Sudcaliforniano de la Juventud, a través del programa Curadamente: Salud Joven, impartió herramientas de salud mental para identificar signos de crisis y manejar el estrés.

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur.-En un esfuerzo por fortalecer la salud mental y el bienestar de la comunidad, el Instituto Sudcaliforniano de la Juventud (ISJ), llevó a cabo la plática titulada “Cuidar de ti; cuidar de todos”, dirigida a jóvenes integrantes de la Guardia Nacional en Baja California Sur, así lo dio a conocer su titular de la dependencia, Nayeli Arvizu Villegas.

Durante la impartición del taller, las y los participantes recibieron temas relacionados con la identificación de signos de crisis, estrategias de apoyo emocional, técnicas de respiración y la importancia de buscar ayuda profesional, ante un problema de gran importancia de salud pública, subrayó la servidora pública.

En ese sentido, destacó el interés de concientizar y brindar herramientas sobre la prevención del suicidio. “Este tipo de colaboraciones entre instituciones públicas y la Guardia Nacional representa una nueva apertura, permitiendo compartir información valiosa en un entorno que, por la naturaleza de su profesión, puede ser muy riguroso. El intercambio de conocimientos para el desarrollo personal es crucial, ya que este tipo de personal enfrenta situaciones de alta presión y estrés.”

Arvizu Villegas, enfatizó que el Instituto Sudcaliforniano de la Juventud continuará promoviendo este tipo de actividades como parte del programa Curadamente: Salud Joven, fomentando con ello una cultura de prevención y cuidado en Baja California Sur.