La Paz, Baja California Sur, 17 de noviembre de 2026

FOMENTA EL ABC DE LAS EMOCIONES PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA ENTRE ESTUDIANTES DE SECUNDARIA

Más de 14 mil estudiantes de tercer año de secundaria en Baja California Sur participan en el programa ABC de las Emociones, cuyo objetivo es que aprendan a identificar, entender y manejar los sentimientos, en vez de reaccionar de manera agresiva o con llanto, informó la directora de Educación Secundaria de la Secretaría de Educación Pública, Ofelia Ochoa Romero.

La servidora pública dijo que la estrategia nacional de Atención a la Salud Mental incluye materiales para alumnos, docentes, madres y padres de familia de las secundarias públicas y privadas, con contenidos orientados a reconocer, comprender, actuar y saber cuándo canalizar, para conservar los espacios escolares libres de violencia.

Destacó que una encuesta aplicada en todo el país antes de la estrategia arroja datos en el sentido de que el consumo de drogas y las conductas de riesgo no son un problema aislado, sino una consecuencia del malestar emocional, la violencia y la falta de herramientas para reconocer y manejar los sentimientos.

Por ello, indicó, el ABC de las Emociones no se centra en la prohibición sino en desarrollar tres habilidades: Reconocer lo que siento, Comprender por qué me siento así y Actuar eligiendo una estrategia de regulación y pidiendo ayuda. La escuela se convierte así en un entorno protector que previene, detecta oportunamente y canaliza.

Ochoa Romero comentó que una vez a la semana se dedica la hora de tutorías para trabajar en cuadernillos que abordan los temas “¿Qué es la salud mental?”, “Cuidarnos y acompañar a otras personas en la escuela y en la casa”, “Estrategias para la participación y el bienestar” y “Uso de las tecnologías y el bienestar”.

En ese sentido, agregó que entre las estrategias para la participación y el bienestar se contemplan el semáforo de emociones, técnicas de respiración, manejo del estrés y ansiedad, construcción de redes de apoyo, relaciones sanas, convivencia, y prevención de la violencia y del consumo de drogas.