



Acciones de difusión en canales de comunicación de Instituciones de Educación Superior del curso “SanaMente LibreMente: jóvenes por la paz y contra las adicciones”

Objetivo

Promover la inscripción y finalización del curso por las y los estudiantes de educación media superior.

Temporalidad

Del 9 de marzo al 31 de mayo de 2026.

Descripción de las acciones

Se invita a todas las instituciones a publicar el banner del curso en sus respectivos portales de internet y, de manera periódica, difundir los banners promocionales del curso en sus redes sociales oficiales.

Liga con materiales

<https://drive.google.com/drive/folders/18vRCCgRUx-0cZbtWb65E2oWTmaSUUCp6?usp=sharing>

Hashtag a utilizar

#CursoSanaMente

Cuentas que se sugieren etiquetar

Cuenta	Facebook	X	Threads	Instagram
SEP	Secretaría de Educación Pública	@SEP_mx	@Sepmx	Sepmx
Subsecretario de Educación Superior	Ricardo Villanueva Lomelí	@rvillanueval	@rvillanuevalomeli	rvillanuevalomeli





Programación sugerida

Mediante la publicación conjunta de los materiales se busca lograr la mayor atención posibles por parte de las comunidades educativas. Por tal razón, se comparte el siguiente cuadro con una sugerencia de periodicidad y mensajes clave:

Semana	Rango de fechas	Frecuencia sugerida	Banner/Spot	Sugerencia de texto para la publicación
1	09 – 15 Mar	2 veces por la semana	Spot video de	¡Te acompañamos en tus estudios para que siempre saques 10! ✅ Lanzamos el curso “SanaMente Libremente: jóvenes por la paz y contra las adicciones”. Aprenderás hábitos saludables que te ayudarán en tu rendimiento académico. 👤👤 Insíbete en: saberes.gob.mx
2	16 - 22 Mar	2 veces por semana	Banner 1	👉 ¿Ya tomaste el curso “SanaMente Libremente: jóvenes por la paz y contra las adicciones”? 👉 📖 Información científica 🕒 Estúdialo a tu ritmo 📄 Constancia al finalizar 👉 Insíbete en: saberes.gob.mx
3	23 - 29 Mar	1 vez por semana	Banner 2	Conoce los riesgos de consumir sustancias psicoactivas y cómo prevenir conductas que te pueden hacer daño: 📄 Regístrate en el curso “SanaMente Libremente: jóvenes por la paz y contra las adicciones”





				Disponible en: saberes.gob.mx
4	30 de Mar – 5 de abril	1 vez por semana	Banner 3	¿Estudias la universidad y quieres saber cómo cuidar tu bienestar para rendir mejor? Toma el curso “SanaMente Librementemente: jóvenes por la paz y contra las adicciones”
5	06 - 12 Abr	1 vez por semana	Banner 4	El curso “SanaMente Librementemente: jóvenes por la paz y contra las adicciones” te ofrece contenidos dinámicos, atractivos y de calidad para cuidar tu bienestar. Mediante infografías, videos y lecturas breves aprenderás cómo cuidar tu salud integral. Inscríbete en: saberes.gob.mx
6	13 - 19 Abr	2 veces por semana	Banner 5	El curso “SanaMente Librementemente: jóvenes por la paz y contra las adicciones” te ofrece contenidos dinámicos, atractivos y de calidad para cuidar tu bienestar. Infografías Videos Lecturas breves Sobre cómo cuidar tu salud integral. Inscríbete en: saberes.gob.mx
7	20 - 26 Abr	2 veces por semana	Spot video de	¿Sabes reconocer las señales del estrés y la ansiedad? Inscríbete en el curso “SanaMente Librementemente: jóvenes por la paz y contra las adicciones”





				Aprende herramientas y técnicas aprender a manejar esas emociones y cuidar tu salud. Disponible en: saberes.gob.mx Inscríbete en: saberes.gob.mx
8	27 Abr - 03 May	1 vez por semana	Banner 1	Educación, derechos humanos y apoyo comunitario son elementos de una cultura de paz. Aprende cómo puedes aplicarlos en tu escuela y cómo ayudan a prevenir conductas nocivas. Toma el curso “SanaMente Libremente: jóvenes por la paz y contra las adicciones”.
9	04 - 10 May	1 vez por semana	Banner 2	Empatía Comunicación asertiva Manejo de emociones Toma de decisiones Son habilidades para la vida que te ayudarán a cuidar tu salud física y mental Aprende a fortalecerlas con el curso “SanaMente Libremente: jóvenes por la paz y contra las adicciones” te ofrece contenidos dinámicos, atractivos y de calidad para cuidar tu bienestar. Inscríbete en: saberes.gob.mx
10	11 - 17 May	2 veces por semana	Banner 3	El curso “SanaMente Libremente: jóvenes por la paz y contra las





				adicciones” te ofrece contenidos dinámicos, atractivos y de calidad para cuidar tu bienestar. Infografías Videos Lecturas breves Sobre cómo cuidar tu salud integral.  Inscríbete en: saberes.gob.mx
11	18 - 24 May	1 vez por semana	Banner 5	¿Estudias la universidad y quieres saber cómo cuidar tu bienestar para rendir mejor? Toma el curso “SanaMente Librementemente: jóvenes por la paz y contra las adicciones” Diseñado especialmente para ti por los mejores especialistas. Inscríbete en: saberes.gob.mx
12	25 - 31 May	2 veces por semana	Spot video de	 ¿Ya tomaste el curso “SanaMente Librementemente: jóvenes por la paz y contra las adicciones”?   Información científica  Estúdialo a tu ritmo  Constancia al finalizar  Inscríbete en: saberes.gob.mx

