

# Invitación

La Secretaría de Educación Pública (SEP), a través de la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México (AEFCM), en el marco del “Programa de prevención de las violencias y las adicciones”, invita a las alumnas y los alumnos de las escuelas secundarias al ciclo de charlas virtuales:

## ¿Qué onda con mi bienestar?

En las sesiones participarán especialistas de la salud, psicología, educación y estudiantes de secundaria como tú.

Las charlas te permitirán comprender cómo resolver los principales problemas que enfrentan las y los adolescentes, a fin de favorecer tu bienestar y autocuidado.



Charla	En esta charla aprenderás a:	Fecha	Link de acceso
¿Cómo entender qué es el bienestar?	Conocer el significado del bienestar y su impacto en tu vida diaria.	11 de julio 16:00 horas	<a href="#">Link</a>
¿Cómo aprendo a vivir en armonía con mi cuerpo y mente?	Reconocer estrategias para lograr tu bienestar físico y emocional.	18 de julio 16:00 horas	<a href="#">Link</a>
Y si me siento mal, ¿qué puedo hacer? Sugerencias para el autocuidado	Identificar cuando tu salud requiere de atención y poner en práctica acciones para tu autocuidado.	25 de julio 16:00 horas	<a href="#">Link</a>

Nota: Programa sujeto a cambios



**GOBIERNO DE MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**AEF MÉXICO**  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO