



SALME
Instituto Jalisciense
de Salud Mental

Dirección Instituto Jalisciense de Salud Mental
Av. Zoquipan No. 1000-A.
Col. Zoquipan, C.P. 45170
Zapopan, Jalisco, México.
Tel. (01 33) 3030 9900.

1. **PLAYERA CUELLO REDONDO** algodón negro y serigrafía en tinta blanca y amarilla. Al frente: Punto y Coma en blanco y signo ; en amarillo. En espalda: LÍNEA DE ATENCIÓN EN CRISIS 075. Logos de Máxima 106.7 FM. Es Tiempo de Querernos, SALME, SALUD (a proporción) y JALISCO 5x5 cm.



2. **PULSERA BORDADA** en hilos de 3 colores, medidas: 1.2 X 30 cm. Logos de SALME Y Jalisco.



3. **GORRA:** algodón negro y bordados blancos y amarillo. Al frente: Punto y Coma en blanco con signo ; en color amarillo. En nuca: LÍNEA DE ATENCIÓN EN CRISIS. En costados Logotipos de Es Tiempo de Querernos, SALME, SALUD (a proporción) y JALISCO 5x5 cm.



Coordinación General de Comunicación



SALME
Instituto Jalisciense
de Salud Mental

Dirección Instituto Jalisciense de Salud Mental
Av. Zoquiapan No. 1000-A.
Col. Zoquiapan, C.P. 45170
Zapopan, Jalisco, México.
Tel. (01 33) 3030 9900.

1. PELOTA ANTIESTRÉS DE 6.3 CMS DE DIAMETRO (APROX.) IMPRESA A UNA TINTA CON LOGOS DE ES TIEMPO DE QUERERNOS, SALUD, JALISCO, SALME Y LINEA DE ATENCION EN CRISIS 075.



2. CILINDRO DE PLASTICO DE COLORES: AZUL, LILA Y AMARILLO DE 850 MLTS, IMPRESO A UNA TINTA CON LOGOS DE ES TIEMPO DE QUERERNOS, SALUD, JALISCO, SALME Y LINEA DE ATENCIÓN EN CRISIS 075





SALME
Instituto Jalisciense
de Salud Mental

Dirección Instituto Jalisciense de Salud Mental
Av. Zoquiapan No. 1000-A.
Col. Zoquiapan, C.P. 45170
Zapopan, Jalisco, México.
Tel. (01 33) 3030 9900.

3. MORRAL ECOLÓGICO: (NON WOVEN) IMPRESO A UNA TINTA CON LOGOS DE ES TIEMPO DE QUERERNOS, SALUD, JALISCO, SALME Y LINEA DE ATENCION EN CRISIS 075. (IMPRESIÓN 9X9 CMS).



Coordinación de Comunicación



SALME
Instituto Jalisciense
de Salud Mental



Dirección Instituto Jalisciense de Salud Mental
Av. Zoquipan No. 1000-A.
Col. Zoquipan, C.P. 45170
Zapopan, Jalisco, México.
Tel. (01 33) 3030 9900.

Oficio No. SALME/SASM/303/2023.
Asunto: Validación de herramientas SALME
Zapopan, Jalisco a 24 de marzo del 2023.

LIC. JUAN MIGUEL RUIZ FLORES
DIRECTOR DE INFORMACIÓN Y ESTRATEGIA DE LA
COORDINADCIÓN GENERAL DE COMUNICACIÓN.

PRESENTE

Por éste medio le envío un cordial saludo y de la manera más atenta la solicitud para que valide las herramientas que utilizará el Instituto Jalisciense de Salud Mental; para promover la salud mental y la Línea de Atención en Crisis 075, en TalentLand y otras actividades de promoción y prevención; mismas que cuentan con el VoBo del Lic. César Apolinar, Jefe de Diseño de SSJ.

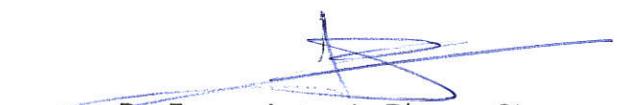
Sin más por el momento, me despido de usted agradeciendo de antemano sus atenciones.

Agradezco sus finas atenciones y quedo de usted para cualquier aclaración.

Atentamente

SUFRAGIO EFECTIVO NO REELECCIÓN”.

“2023, Año del Bicentenario del Nacimiento del estado Libre y Soberado de Jalisco”.

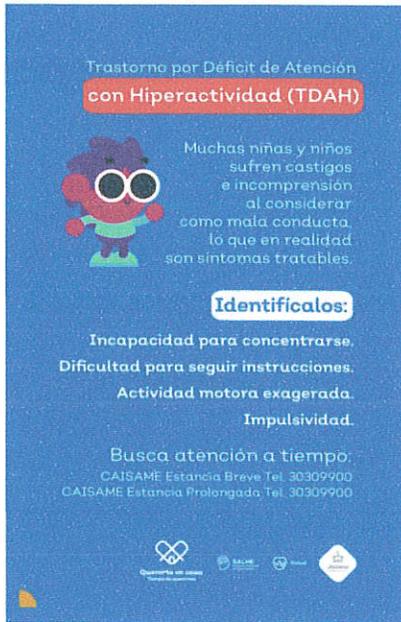

Dr. Jorge Antonio Blanco Sierra

EDD. del Instituto Jalisciense de Salud Mental, SALME/SSJ.

c.c.p. Archivo



1. FLYERS TAMAÑO MEDIA CARTA IMPRESO EN SELECCIÓN A COLOR SEGÚN DISEÑO, TEMA TDAH, FRENTE Y VUETA PAPEL COCHE DE 130 GRS.



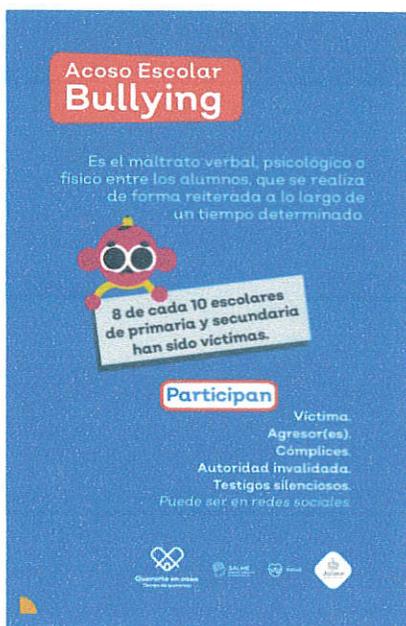
2. FLYERS TAMAÑO MEDIA CARTA IMPRESO EN SELECCIÓN A COLOR SEGÚN DISEÑO, TEMA SUICIDIO, FRENTE Y VUETA PAPEL COCHE DE 130 GRS.



3. FLYERS TAMAÑO MEDIA CARTA IMPRESO EN SELECCIÓN A COLOR SEGÚN DISEÑO, TEMA HABILIDADES PARA LA VIDA, FRENTE Y VUETA PAPEL COCHE DE 130 GRS.



4. FLYERS TAMAÑO MEDIA CARTA IMPRESO EN SELECCIÓN A COLOR SEGÚN DISEÑO, TEMA BULLYING, FRENTE Y VUETA PAPEL COCHE DE 130 GRS.





SALME
Instituto Jalisciense
de Salud Mental

Dirección Instituto Jalisciense de Salud Mental
Av. Zoquipan No. 1000-A.
Col. Zoquipan, C.P. 45170
Zapopan, Jalisco, México.
Tel. (01 33) 3030 9900.

5. FLYERS TAMAÑO MEDIA CARTA IMPRESO EN SELECCIÓN A COLOR SEGÚN DISEÑO, TEMA ANSIEDAD, FRENTE Y VUETA PAPEL COCHE DE 130 GRS.

La ansiedad es un mecanismo natural que nos permite ponernos alerta.

Los síntomas son: palpitaciones, sensación de ahogo, miedo irracional, opresión en el pecho y sudoraciones.

Pueden variar en intensidad y periodicidad. Pueden aparecer sin ningún motivo aparente y de forma inesperada. Pero también, pueden ser consecuencia del miedo y preocupación.

Si te sientes ansioso o ansiosa llámanos al 075

Para prevenir la ansiedad :

- Participa en actividades sociales
- Disfruta del sentido del humor
- Mejora tus habilidades sociales
- Estrecha tus relaciones con la familia
- Reconoce tus logros
- Actívate con algún deporte
- Maneja el estrés

Si se te complica, recuerda la Línea de Atención en Crisis de SALME

Llama al 075 ó al 33 25 04 2020

Déjanos platicar contigo.

6. FLYERS TAMAÑO MEDIA CARTA IMPRESO EN SELECCIÓN A COLOR SEGÚN DISEÑO, TEMA 10 SEÑALES DE SALUD MENTAL, FRENTE Y VUETA PAPEL COCHE DE 130 GRS.

10 señales de Salud Mental

- Hablas de tus sentimientos y vivencias.
- Pides ayuda si la necesitas.
- Cuidas tu salud y visitas al médico.
- Descansas y duermes lo suficiente.
- Manejas positivamente el estrés.
- Aprendes cosas nuevas todos los días.
- Te conoces y nutres el amor propio.
- Asignas tiempo para cumplir tus deberes.
- Te alimentas adecuadamente sin saltar comidas.

Si solo tienes algunos de ellos te invitamos a que desarrolles los demás.

Si necesitas ayuda por crisis emocional Llama al 075 o al 33 25 04 2020

Consejos para tu Salud Mental

- Expresa tus emociones y sentimientos con alguien de confianza.
- Evita el consumo de sustancias nocivas.
- Apuesta por un sueño reparador de mínimo 6 horas.
- Ejercita y reta tu cerebro con juegos mentales.
- Evita el uso excesivo de videojuegos y redes sociales.

ES TIEMPO DE CUIDAR TU SALUD MENTAL Y RECONOCER COMO BENEFICIA TODA TU VIDA SALME CONTIGO





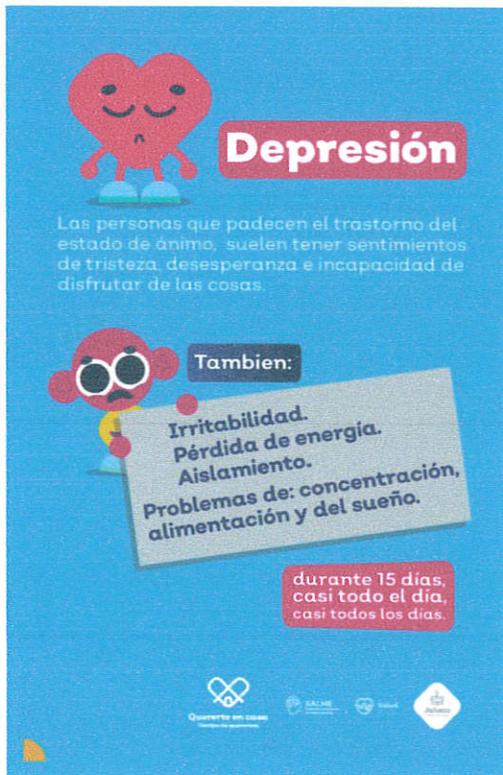
SALME
Instituto Jalisciense
de Salud Mental

Dirección Instituto Jalisciense de Salud Mental
Av. Zoquipan No. 1000-A,
Col. Zoquipan, C.P. 45170
Zapopan, Jalisco, México.
Tel. (01 33) 3030 9900.

7. FLYERS TAMAÑO MEDIA CARTA IMPRESO EN SELECCIÓN A COLOR SEGÚN DISEÑO, TEMA ESTRATEGIA ES TIEMPO DE QUERERNOS, FRENTE Y VUETA PAPEL COCHE DE 130 GRS.



8. FLYERS TAMAÑO MEDIA CARTA IMPRESO EN SELECCIÓN A COLOR SEGÚN DISEÑO, TEMA DEPRESION, FRENTE Y VUETA PAPEL COCHE DE 130 GRS.





SALME
Instituto Jalisciense
de Salud Mental

Dirección Instituto Jalisciense de Salud Mental
Av. Zoquipan No. 1000-A.
Col. Zoquipan, C.P. 45170
Zapopan, Jalisco, México.
Tel. (01 33) 3030 9900.

9. FLYERS TAMAÑO MEDIA CARTA IMPRESO EN SELECCIÓN A COLOR SEGÚN DISEÑO, TEMA ADULTO MAYOR, FRENTE Y VUETA PAPEL COCHE DE 130 GRs.

Salud Mental en el
Adulto Mayor



- La jubilación.
- El traslado a viviendas más apropiadas.
- El fallecimiento de amigos y parejas.
- Disminución de capacidades físicas.

si necesitas ayuda
Llama al 075
ó al 33 25 04 2020
Línea de Atención en Crisis
de SALME
Gratuito y disponible 24/7



Déjanos platicar contigo.

Quiero en crisis
Tiempo de garantizar

SALME
Instituto Jalisciense de Salud Mental



para convivir con
Adultos Mayores

Pláticales y da las gracias de lo que han hecho por ti.
Valora sus costumbres.
Respetar su dignidad y sus decisiones.
Actívalos física y mentalmente.
Trátales con paciencia.

Si necesitas ayuda por crisis emocional
Llama al 075 o al 33 25 04 2020

Quiero en crisis
Tiempo de garantizar

SALME
Instituto Jalisciense de Salud Mental



Coordinación General de Comunicación