



PROGRAMA DE SALUD INTEGRAL  
PREPARATORIA KIPLING  
ESMERALDA 2023 – 2024

# Presentación

En **Kipling** somos una comunidad educativa que trabaja construyendo en el mundo un hogar para todos, un espacio común, abierto y con valores, en el cual las personas se suman con un mismo propósito; así, alumnos, padres de familia y profesores trascendemos juntos a lo largo del tiempo.

Nuestra visión pretende crear en nuestra comunidad ***almas inspiradoras, corazones comprometidos y mentes indagadoras*** comprometidas con cuidar su salud y medio ambiente a través de un altruismo consciente, salvaguardando los derechos humanos y fomentando la inclusión.

## Agenda 2023 - 2024

Con base en la salud integral que busca prevenir conductas de riesgo entre los alumnos, **Kipling Campus Esmeralda** ha trabajado atendiendo las necesidades más latentes dentro de nuestra comunidad, atendiendo el bienestar físico, emocional, académico y mental con la colaboración de alumnos, profesores, padres de familia, psicólogos y directivos.

A continuación, se desglosa un informe de todas las actividades que se han realizado durante este ciclo escolar.



# Evaluación emocional de inicio de ciclo escolar.

**Fecha:**

4 al 8 de septiembre del 2023

**Imparte:**

Departamento de Psicología de Highschool Kipling Esmeralda – Lic. Elizabeth Valencia Valencia y Lic. Carla Fuentes Guzmán.

**Descripción:**

CES-D es una herramienta para la detección de síntomas depresivos y se utiliza ampliamente en investigaciones epidemiológicas. Su simplicidad y eficacia la hacen ideal para estudios a gran escala y para la evaluación inicial en entornos clínicos.

El Inventario de Ansiedad de Beck es una herramienta efectiva y fácil de usar para medir la gravedad de los síntomas de ansiedad. Su simplicidad y especificidad para los síntomas de ansiedad lo hacen valioso tanto en entornos clínicos como de investigación.

# Evaluación emocional de inicio de ciclo escolar.

**Fecha:**

15 de septiembre al 27 de octubre del 2023

**Imparte:**

Departamento de Psicología de Highschool Kipling Esmeralda – Lic. Elizabeth Valencia Valencia y Lic. Carla Fuentes Guzmán.

**Descripción:**

Interpretación y retroalimentación de evaluación emocional.

Después de la aplicación:

1. Se interpretan los resultados, mismos que son clasificados en bajo riesgo, mediano riesgo y alto riesgo.
2. Se citan a los padres con urgencia, cuyos hijos estén en alto riesgo con la finalidad de dar información sobre el resultado y las implicaciones,
3. Se dan opciones de tratamiento terapéutico para el alumno o bien para la familia.
4. Se establecen acuerdos de seguimiento para él alumno a través de reuniones con la terapeuta (presencial, videollamada o llamada telefónica).

# Hiking

**Fecha:**  
29 septiembre 2023

**Imparte:**  
Coordinación Formación Humana.

**Descripción:**  
Nuestros alumnos realizaron senderismo en el bosque de Jilotzingo con la finalidad de activar las habilidades socioemocionales (cooperación, empatía, resiliencia).

# Taller: Dietas de moda ¿Qué dice la evidencia?

**Fecha:**

17 de octubre del 2023

**Imparte:**

CESSA Universidad.

**Descripción:**

En este taller se habló acerca de la importancia de la alimentación en los deportistas y cómo balancean sus menús buscando que los alumnos puedan implementar conductas similares en su vida (procurando buscar la asesoría debida y competente).

# **Plática: Arte culinario nacional.**

## **Fecha:**

17 de octubre del 2023

## **Imparte:**

Universidad Ibero Ciudad de México.

## **Descripción:**

En esta plática se destacó la relación que existe entre los alimentos como parte fundamental de la identidad de un país y, por extensión, de la persona. Se buscó que el alumno fuera capaz de desarrollar un criterio personal alrededor de su conocimiento y apreciación de las costumbres gastronómicas de su entorno en contraste con las de su país.



# Conferencia: Hablemos de salud mental en la adolescencia.

**Fecha:**

15 de noviembre del 2023

**Imparte:**

Mtra. Alejandra Madrid y Dr. José Luis Ortega.

**Descripción:**

En esta plática se destacó la importancia de entender cómo piensan, sienten y actúan los adolescentes en diferentes ámbitos de su vida, concentrándose en el impacto los siguientes sobre la misma: ansiedad, depresión, y trastornos de la conducta como los son el Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDHA) y trastornos obsesivo compulsivo (TOC).

# Conferencia: Responsabilidad y co-responsabilidad.

**Fecha:**

21 de febrero del 2023

**Imparte:**

Mtra. Elizabeth Tinajero (Especialista en Derechos Humanos).

**Descripción:**

En esta conferencia se abordó la responsabilidad como eje central en la adolescencia para favorecer el desarrollo integral de la persona y la prevención de conductas de riesgo, específicamente ligadas con la violencia.

# Conferencia: Individualismo y colectivismo.

**Fecha:**

22 de febrero del 2023

**Imparte:**

Dra. Andrea Diego Armida, Coordinadora de la Facultad de Pedagogía de la Universidad Panamericana de la Ciudad de México.

**Descripción:**

Esta conferencia se preparó a partir del libro "1984", en ella se destaca la importancia de la verdad y la libertad individual, la toma de decisiones en la adolescencia, los límites personales, el autocuidado y la importancia de su papel como jóvenes en la sociedad.

# Conferencias y talleres en el marco del 8M.

**Fecha:**

4 al 7 de marzo del 2023

**Imparte:**

Universidad Ibero Ciudad de México.

**Descripción:**

En el marco del 8M y con apoyo de la Universidad Ibero Ciudad de México, se realizó un ciclo de conferencias y talleres para informar y sensibilizar a toda nuestra comunidad estudiantil respecto al día internacional de la mujer, la violencia de género y la violencia en el noviazgo.

Las conferencias incluyeron: *"Red Flags: violencia en el noviazgo"*, *"El movimiento feminista ayer y hoy"* y *"Rompiendo estereotipos de género"*.

**Taller: Pinta tu raya,  
aprende a decir que NO  
y a poner límites claros.**

**Fecha:**

11 de marzo del 2023

**Imparte:**

Mtro. Daniel López (Educación Consciente).

**Descripción:**

En este taller se abordó el autocuidado y estrategias prácticas para poner límites a los demás..

# Conferencia para padres: Riesgos, límites y responsabilidades en la adolescencia.

**Fecha:**

11 de marzo del 2023

**Imparte:**

Mtro. Daniel López (Educación Consciente).

**Descripción:**

En esta conferencia se exploró la compleja etapa de la adolescencia y sus desafíos clave, así como las oportunidades de crecimiento, enfatizando que el equilibrio entre seguridad y autonomía parental es esencial para guiar a nuestros jóvenes hacia la independencia, mientras se sienten apoyados.

Finalmente, se destacó la importancia del papel de los padres y madres para enseñar habilidades clave en la adolescencia que serán para toda la vida, las cuales son: la moderación, la postergación y aprender a decir "NO", aunado a un poderoso mensaje: establecer límites y enfrentar la frustración son pasos cruciales por parte de nuestros adolescentes para desarrollar la resiliencia.

# Pilotaje del sociograma de Brave UP para detectar, atender y prevenir el acoso escolar

**Fecha:**

11 de marzo del 2023

**Imparte:**

Felipe Zanoni (Brave up).

**Descripción:**

Se aplicó un instrumento que tiene como finalidad la detección de acoso escolar en el aula, en dicho instrumento se detectaron quienes son los mediadores del grupo, los líderes, los alumnos solitarios y los posibles acosados y acosadores. Teniendo estos datos tuvimos la oportunidad de entrevistarnos con distintos alumnos para tomar medidas preventivas y conciliadoras.

# Programa Para Tu Apoyo (PTA)

**Fecha:**

Todo el ciclo escolar

**Promueve:**

Lic. Carla Fuentes Guzmán / Lic. Elizabeth Valencia

**Descripción:**

Durante todo el ciclo escolar se promueve la sana convivencia, así como la cultura de la denuncia mediante el uso del PTA (Para tu apoyo) a fin de evidenciar situaciones asociadas al acoso escolar.

Al recibir denuncias se brinda seguimiento a ambas partes: al estudiante que denuncia y al estudiante que se señala. Se aborda la situación con los papás de forma individual para generar acuerdos.



**KIPLING** 

Inspiring people to change the world.