



# CUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN LAS VACACIONES

---

Cuidar la salud mental también es aprender a vivir, relacionarse, soñar y construir

---

# MISIÓN JUNIO 19 - JULIO 10



\*202630285828\*

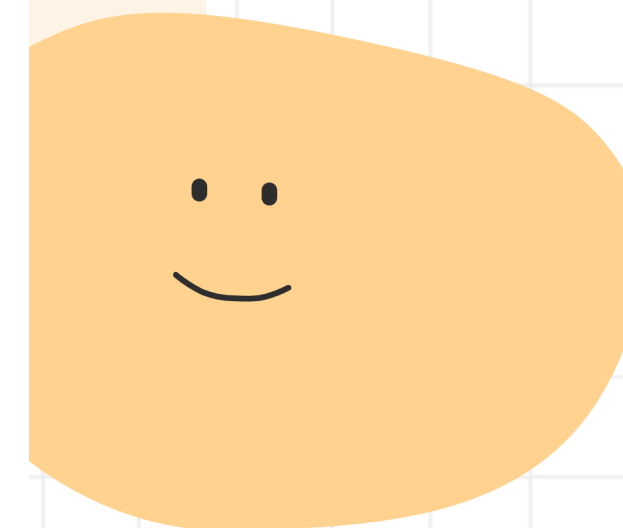
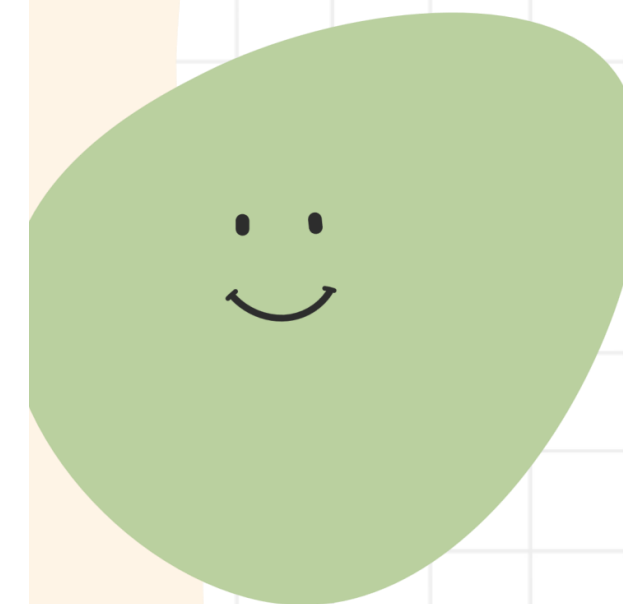
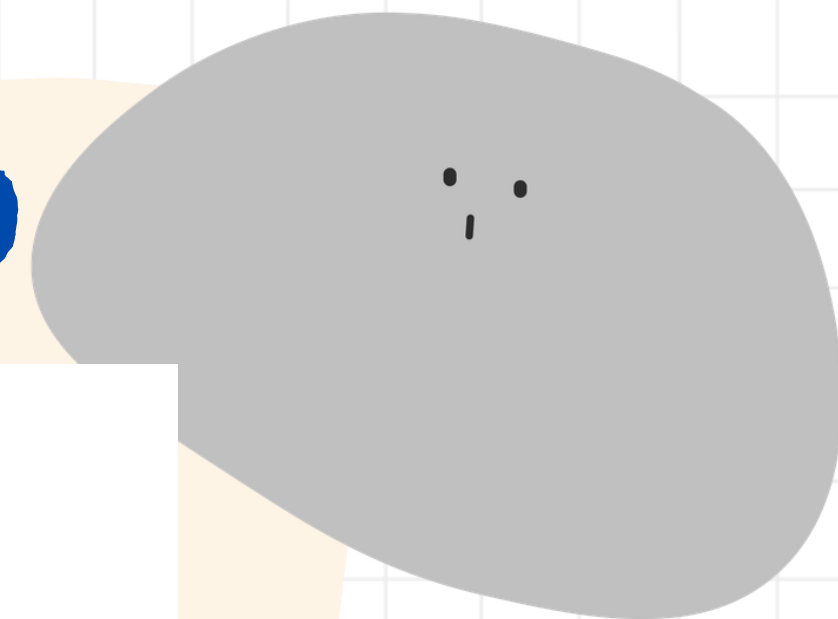
Fecha Radicado: 2026-06-11 08:19:41



**Alcaldía de Medellín**

Distrito de  
**Ciencia, Tecnología e Innovación**

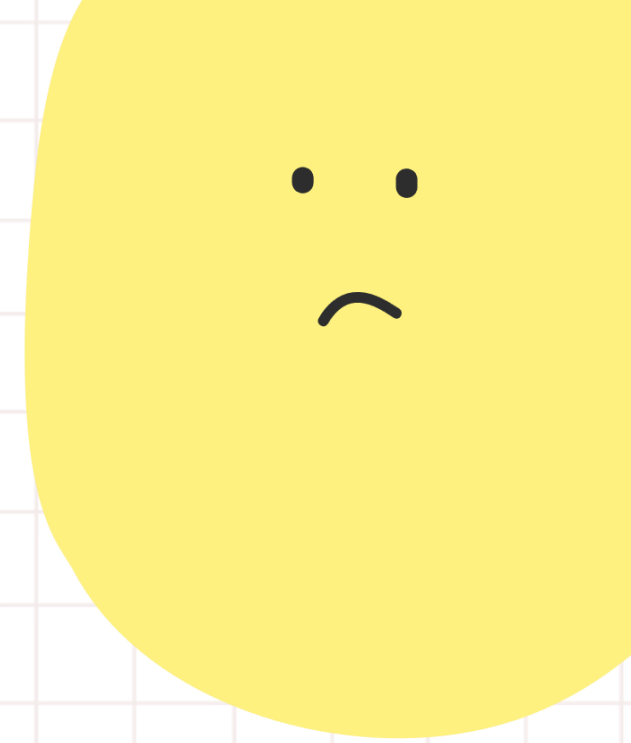
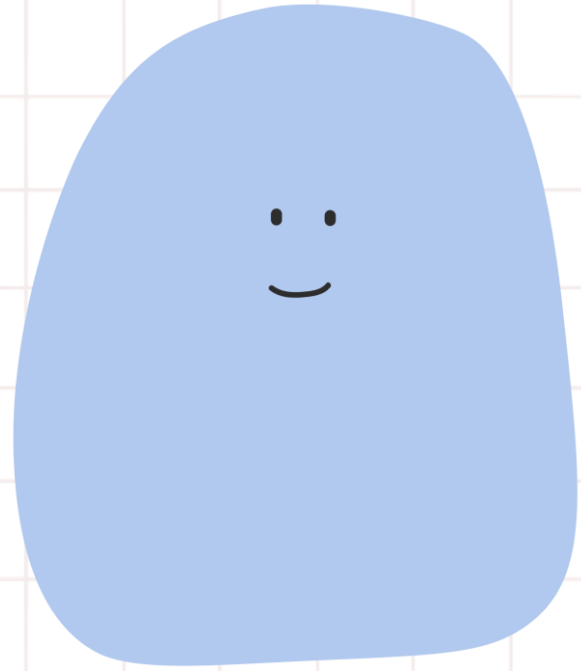
- DE:** Secretaría de Educación del Distrito de Ciencia, Tecnología e Innovación de Medellín - Subsecretaría de la Prestación del Servicio Educativo - Programa Escuela Entorno Protector.
- PARA:** Directores(as) y Profesionales de Núcleos Educativos, Rectores(as), Directores(as) Rurales, Coordinadores(as), Docentes, Psicólogos(as)/Profesionales Psicosociales y Profesionales de Apoyo Institucional de los Establecimientos Educativos Oficiales, No Oficiales y de Cobertura del Distrito Especial de Ciencia, Tecnología e Innovación de Medellín.
- ASUNTO:** Orientaciones para la promoción de la salud mental, el bienestar y los proyectos de vida durante el receso escolar de mitad de año.



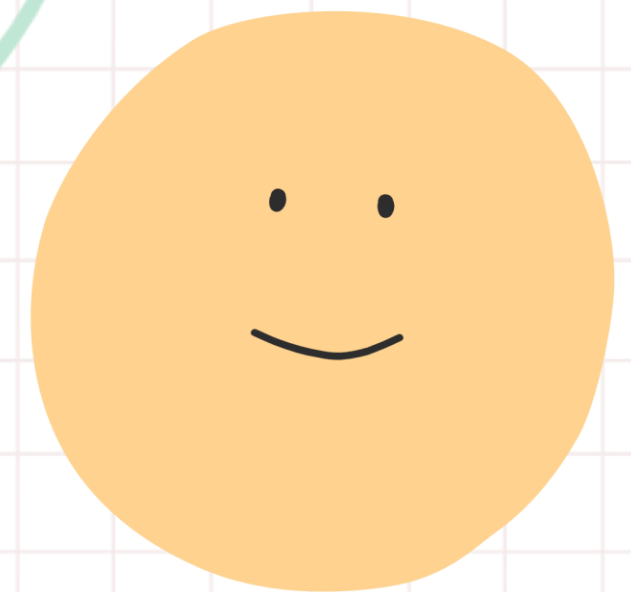
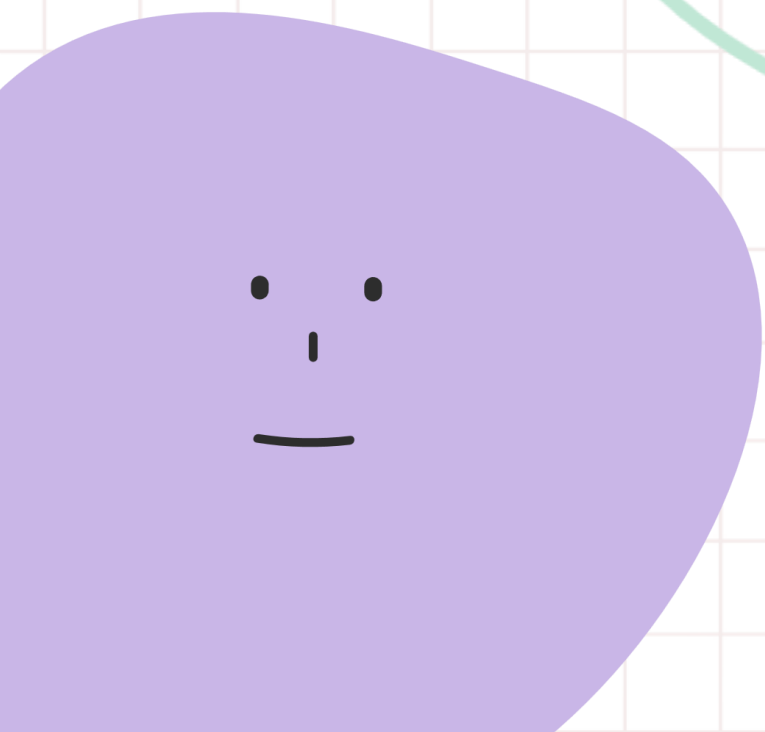
# CIRCULAR DE SECRETARIA DE EDUCACION

El receso escolar representa mucho más que una pausa en las actividades académicas. Es una oportunidad para descansar, fortalecer los vínculos familiares y sociales, descubrir nuevos intereses, disfrutar del tiempo libre y continuar construyendo aquellos aspectos que contribuyen al bienestar, la salud mental y los proyectos de vida de niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

Entorno protector Distrito de Medellín



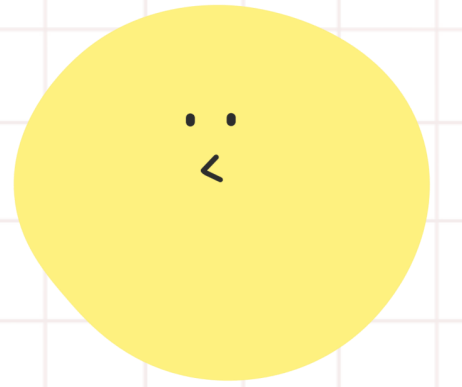
"Cada día puede convertirse en una nueva aventura cuando descubrimos formas de aprender, crear, compartir y cuidar nuestro bienestar",



# CUIDA DE LA SALUD MENTAL EN LAS VACACIONES

Las vacaciones pueden convertirse en escenarios valiosos para fortalecer habilidades socioemocionales, compartir con las personas significativas, explorar nuevos aprendizajes y desarrollar actividades que favorezcan el bienestar integral. Sin embargo, también pueden representar momentos de aislamiento, desconexión de las redes de apoyo, conflictos familiares o uso excesivo de entornos digitales, situaciones que hacen necesario fortalecer las acciones de promoción y protección de la salud mental.

**LAS VACACIONES SON PARA CREAR  
RECUERDOS, NO ARREPENTIMIENTOS.**

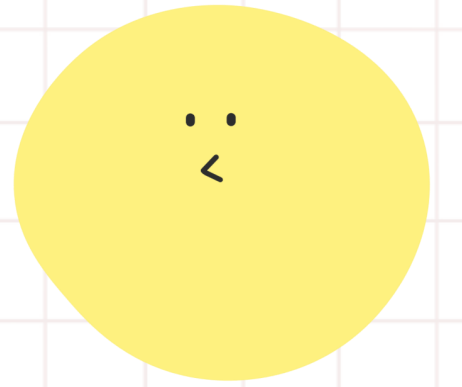


Piensa antes de actuar. Una decisión impulsiva puede durar mucho más que unas vacaciones. Antes de decir sí a algo, pregúntate: ¿esto me acerca o me aleja de la persona que quiero ser?



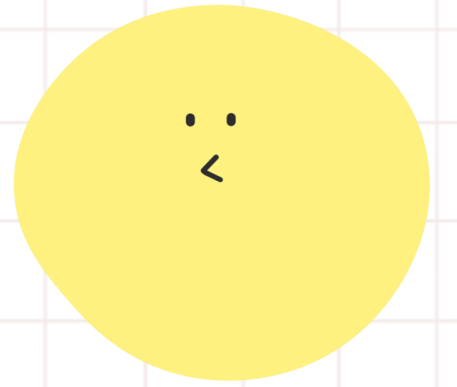
**LA MEJOR AVENTURA ES CUIDAR TU  
VIDA.**

Disfruta cada momento, crea recuerdos inolvidables y vive nuevas experiencias. Pero nunca olvides que tu vida, tus sueños, tu bienestar y las personas que te quieren son el tesoro más valioso que tienes.



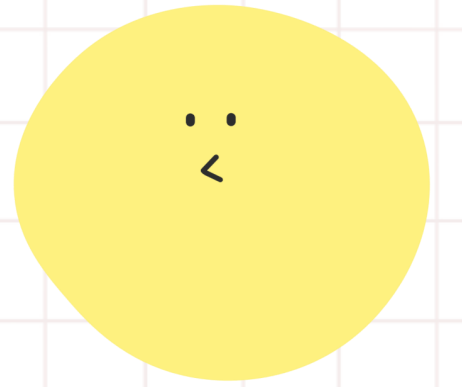
**CUIDA TU MENTE TANTO COMO  
CUIDAS TU CUERPO.**

Dormir bien, descansar, compartir con quienes amas y hablar de lo que sientes también es cuidar la vida. La salud mental es tan importante como la salud física.



**HABLAR TAMBIÉN ES CUIDARTE.**

Si algo te preocupa, te pone triste o te hace sentir incómodo, busca a un adulto de confianza. Compartir lo que sientes puede ayudarte a encontrar apoyo, orientación y soluciones.





**LLEVA CONTIGO TU MEJOR  
SUPERPODER: EL  
AUTOCUIDADO.**



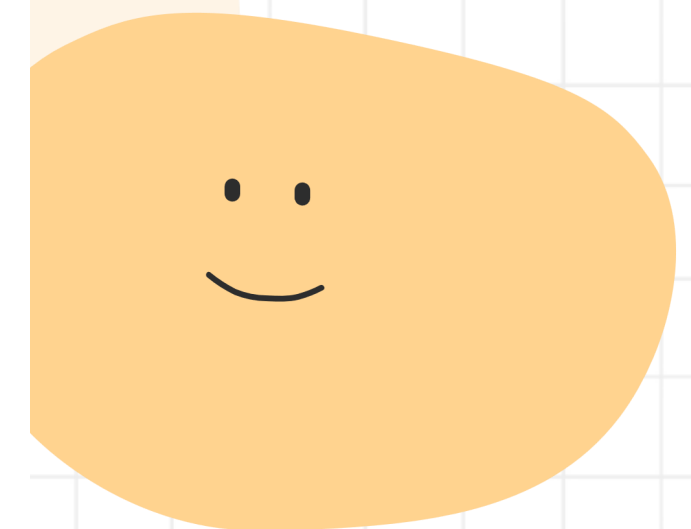
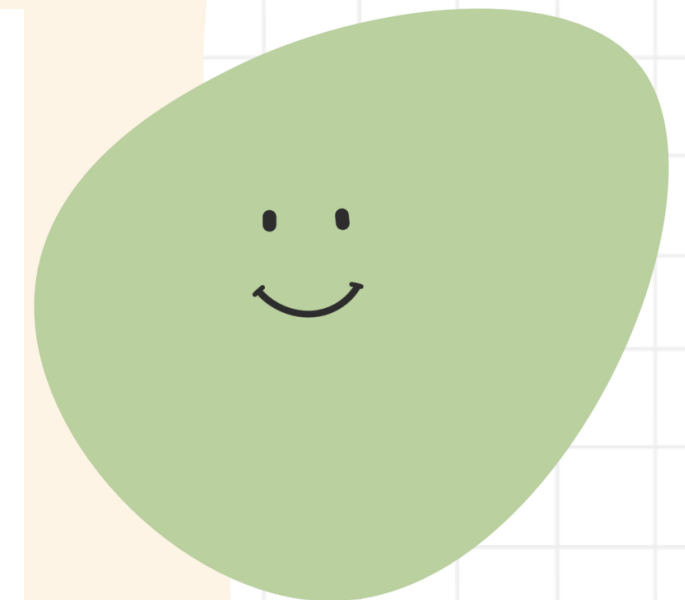
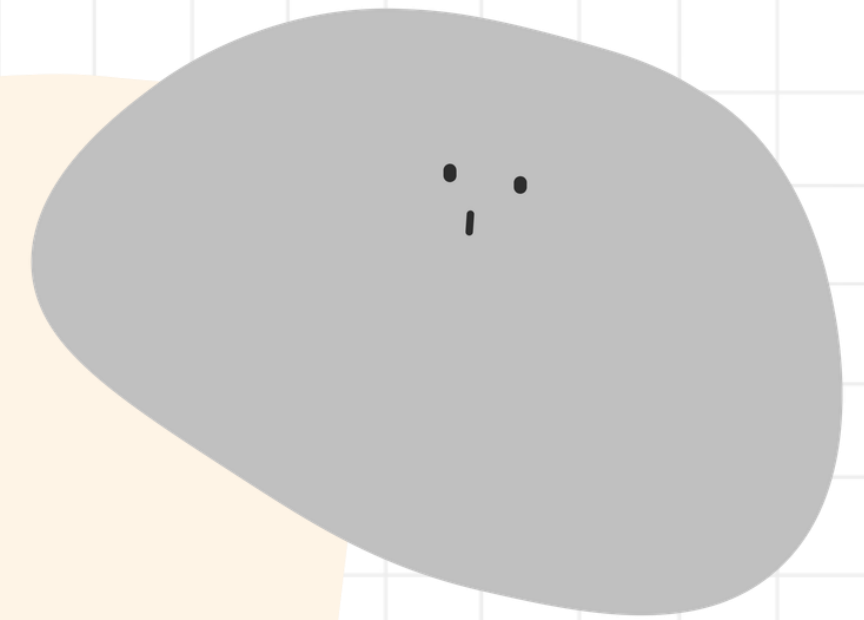
# MISIÓN VACACIONES ÈL RETO ES NO DESAPARECER

La propuesta busca resignificar el uso de las redes sociales como una herramienta para fortalecer la conexión humana, la participación y el sentido de pertenencia. A través de retos breves, cotidianos y atractivos para los jóvenes, se promueven habilidades socioemocionales como la expresión emocional, el autoconocimiento, la empatía, la gratitud, la comunicación positiva y la construcción de relaciones significativas. Cada misión está diseñada para fortalecer factores protectores asociados a la salud mental, favoreciendo la interacción entre pares, el reconocimiento mutuo, la inclusión y el mantenimiento de redes de apoyo durante el receso escolar.

# MISIÓN JUNIO 19 - JULIO 10

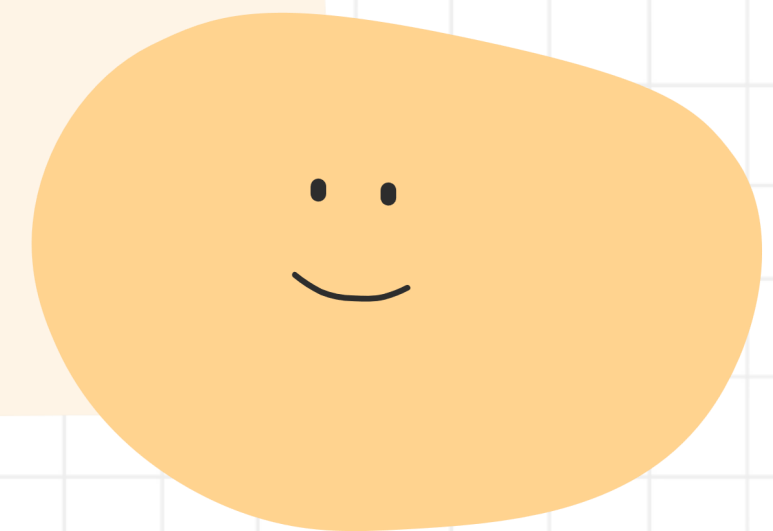
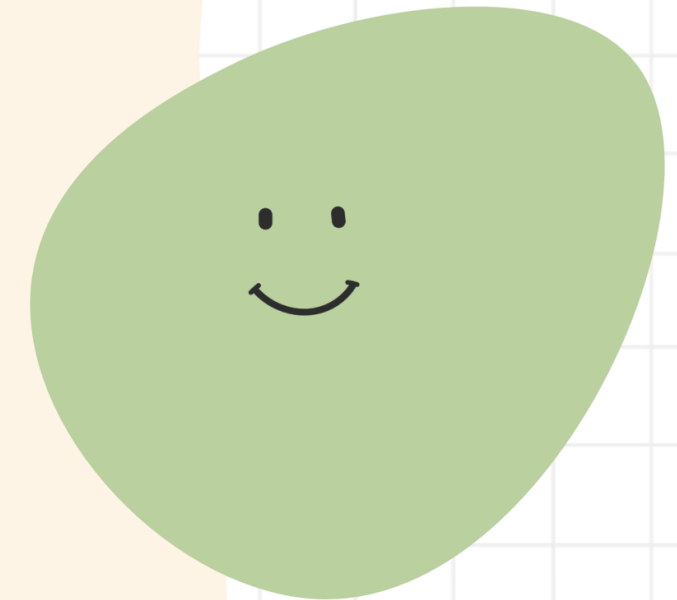
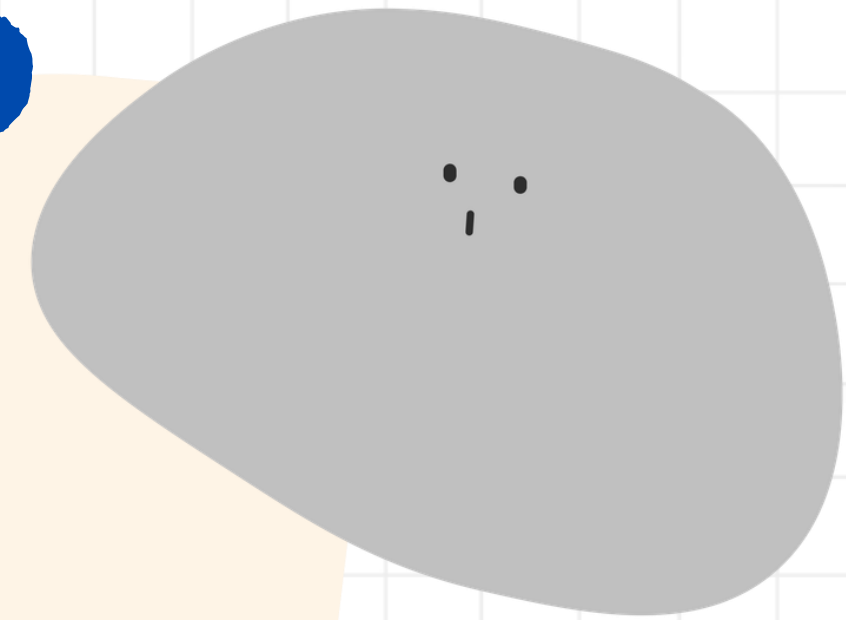
Bajo el mensaje central "**El reto es no desaparecer**", la propuesta invita a los estudiantes a permanecer conectados con las personas que son importantes para ellos, reconocer el valor de sus relaciones y comprender que cuidar la salud mental también implica mantener y fortalecer los lazos que brindan apoyo, compañía y bienestar.

Fecha	Misión	Actividad en redes
19-jun	<b>Misión 1:</b> Check-In Vacacional	Comparte tres emojis que representen cómo te sientes hoy. Invita a otros a hacer lo mismo.
20-jun	<b>Misión 2:</b> Rompe el Modo Fantasma "No Ghostees"	Envía un saludo o comentario a una persona con quien hace tiempo no hablas.
21-jun	<b>Misión 3:</b> Fuera del Algoritmo	Recomienda una canción, serie, libro, videojuego o contenido que crees que merece más reconocimiento.



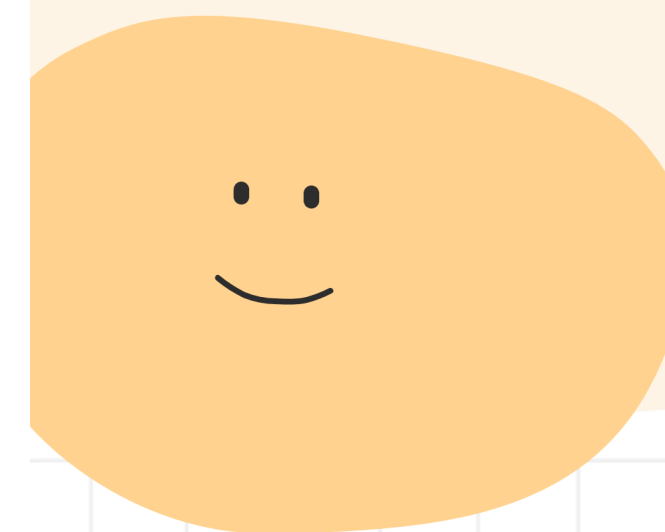
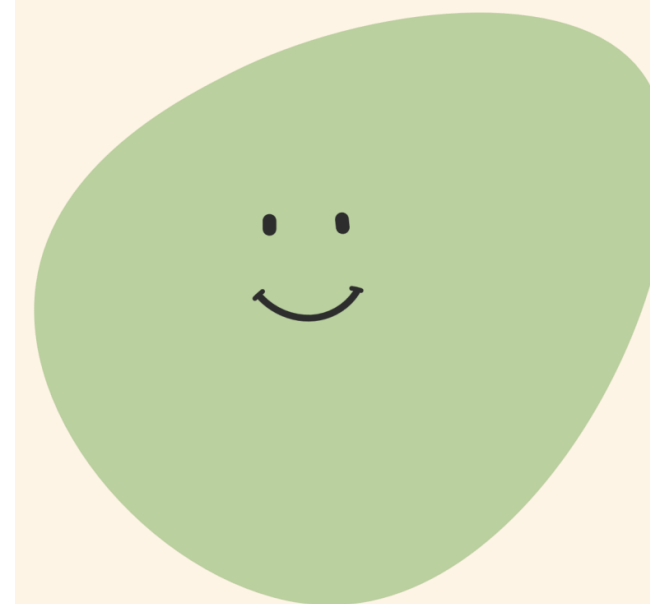
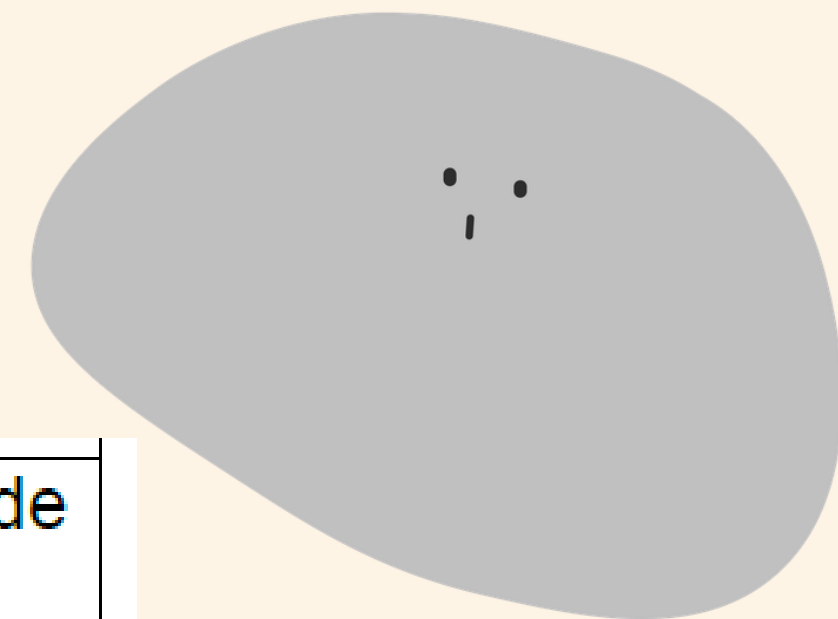
# MISIÓN JUNIO 19 - JULIO 10

22-jun	<b>Misión 4:</b> Más Allá del Perfil	Comparte una habilidad, gusto o dato curioso sobre ti que pocas personas conozcan.
23-jun	<b>Misión 5:</b> Mensajes que Construyen	Envía un mensaje de agradecimiento, reconocimiento o ánimo a alguien importante para ti.
24-jun	<b>Misión 6:</b> Nadie se Queda por Fuera	Invita a una persona a unirse al reto o a participar en alguna de las actividades de vacaciones.
25-jun	<b>Misión 7:</b> Mi Equipo de Emergencia "Squad Check"	Identifica y comparte quiénes son las tres personas a las que acudirías si necesitaras ayuda.
26-jun	<b>Misión 8:</b> El Giro Inesperado "Plot Twist"	Cuenta una situación positiva que no imaginabas que sucedería durante estas vacaciones.
27-jun	<b>Misión 9:</b> Banda Sonora de las Vacaciones "La Playlist"	Agrega una canción a una playlist colaborativa o comparte la canción que mejor describa tu semana.
28-jun	<b>Misión 10:</b> Una Historia para Contar	Comparte el momento más divertido, extraño o significativo que hayas vivido hasta ahora.
29-jun	<b>Misión 11:</b> Modo Offline Activado	Dedica una hora a una actividad sin pantallas. Luego comparte qué hiciste y cómo te sentiste.
30-jun	<b>Misión 12:</b> Mi Personaje del Momento	Elige un personaje de película, serie, anime o videojuego con el que te identifiques actualmente y explica por qué.



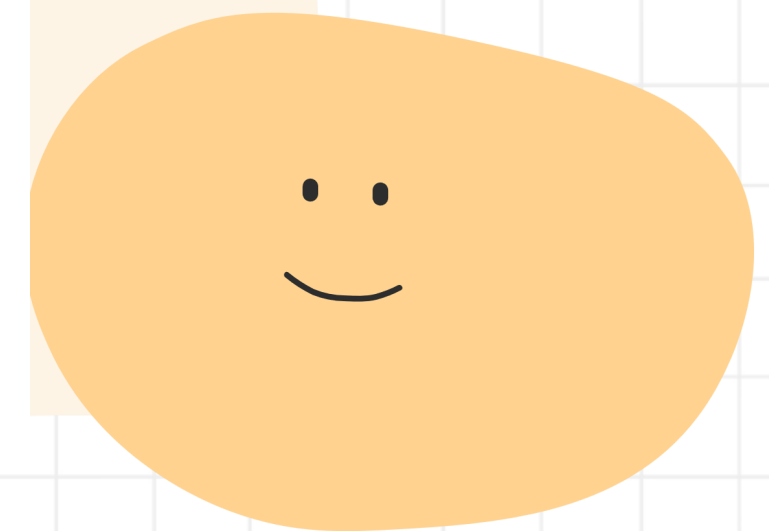
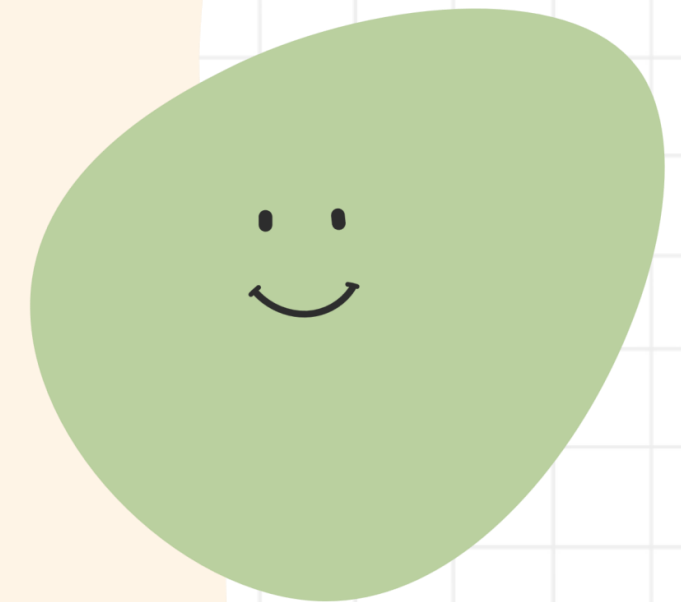
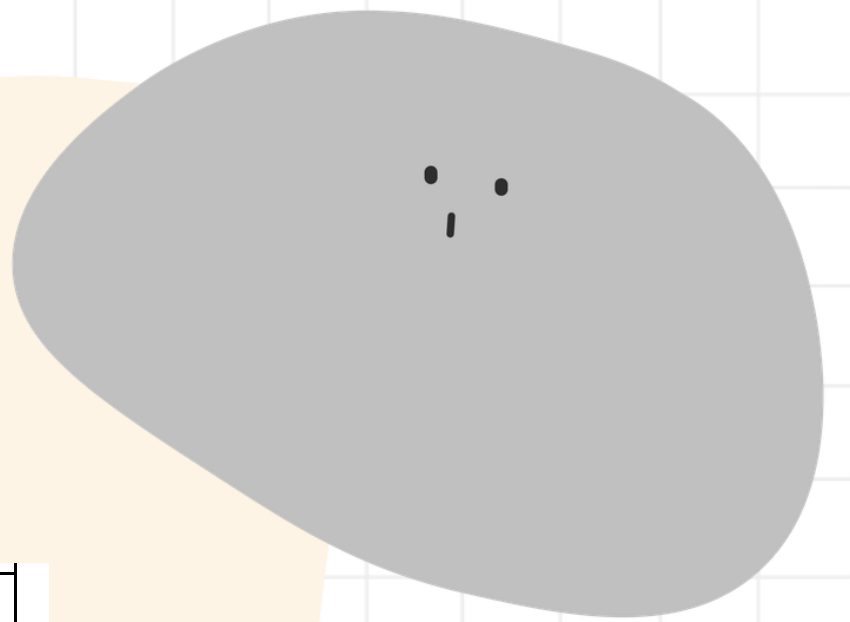
# MISIÓN JUNIO 19 - JULIO 10

1-jul	<b>Misión 13:</b> Comentarios que Transforman	Deja un comentario positivo en la publicación de alguien y ayúdale a alegrar su día.
2-jul	<b>Misión 14:</b> Mi Top 5	Comparte tus cinco canciones, películas, series, videojuegos o actividades favoritas del momento.
3-jul	<b>Misión 15:</b> La Pregunta que Nos Une	Crea una encuesta o pregunta en tus redes para conocer las opiniones o gustos de otras personas.
4-jul	<b>Misión 16:</b> Humor en Vacaciones "Mi meme del día"	Diseña un meme, dibujo o publicación divertida que represente cómo van tus vacaciones.
5-jul	<b>Misión 17:</b>	Comparte una imagen que represente algo bueno que hayas vivido durante el día.



# MISIÓN JUNIO 19 - JULIO 10

6-jul	<b>Misión 18:</b> Te Lo Recomiendo	Comparte una actividad, libro, serie, canción o experiencia que te haya ayudado a sentirte bien.
7-jul	<b>Misión 19:</b> El Club de los que No Desaparecen	Crea un pequeño grupo con amigos o familiares para conversar sobre las experiencias vividas durante las vacaciones.
8-jul	<b>Misión 20:</b> Mensaje para Mi Futuro	Completa la frase: "Quiero agradecerme por..." o "Cuando regrese a clases quiero recordar que..."
9-jul	<b>Misión 21:</b> El Álbum de mis vacaciones	Elige la imagen, captura o fotografía que mejor represente tus vacaciones y explica por qué la elegiste.
10-jul	<b>Misión 22:</b> Nadie Desapareció	Comparte lo mejor que te dejó la experiencia y menciona a una persona con quien fortaleciste o recuperaste el contacto.



# CÓMO APOYAR A UN SER QUERIDO

Ofrece apoyo práctico

Escucha con empatía

Fomenta la comunicación

Valida sus sentimientos

Evita juicios y críticas

Anima a buscar ayuda profesional