



Dale color a tu vida

Calle Moisés Canale Rodríguez #18 esquina con Avenida Juan de Oñate,
Col. Los Arcos, C.P. 83250, Hermosillo, Sonora Tel. 662 381 7110



La OMS señala que la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Aunado a ello, los Servicios de Salud de Sonora cuenta con programas integrales de prevención, promoción y educativos:

- **PROGRAMA DE SALUD MENTAL**
- **PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES**
- **PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA VIOLENCIA FAMILIAR, SEXUAL Y DE GÉNERO**
- **PROGRAMA DE IGUALDAD DE GÉNERO EN SALUD**

¿Cómo puedes cuidar tu salud mental?

Reconoce tus emociones y valida tu experiencia

- ◆ Sentir ansiedad, tristeza o frustración por discriminación o rechazo es válido.
- ◆ Busca formas saludables de canalizar tus emociones: hablar con alguien de confianza, escribir, hacer arte o actividad física.

Rodéate de personas que valore quién eres

- ◆ Elige relaciones (amistades, pareja, grupos) donde no tengas que ocultarte ni justificarte.
- ◆ El apoyo social reduce significativamente el riesgo de caer en adicciones.





Crea espacios de socialización libres de consumo

- ◆ No todos los espacios LGBT+ deben girar en torno al alcohol o las fiestas. Busca o crea espacios seguros donde puedas ser tú sin presión de consumir.
- ◆ No estás obligada u obligado a consumir para pertenecer.

Cuida tu salud mental

- ◆ Algunas personas LGBT+ enfrentan ansiedad o depresión debido a la discriminación. ¡Pedir ayuda no es debilidad, es amor propio!
- ◆ Busca a un profesional de la salud mental.

Evita aislarte

◆ El aislamiento puede llevar al consumo como forma de escape. Participa en comunidades, talleres, grupos de apoyo o actividades donde puedas conectar de forma sana.

Cuestiona los estereotipos

- ◆ No normalices frases como “todos en la comunidad consumen” o “es parte del ambiente”.
 - ◆ La diversidad también incluye formas distintas y saludables de vivir el orgullo.
-

Busca ayuda:

El **Despacho de Salud Mental** brinda orientación las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llama al **9-1-1**.

Directorio CECOSAMA Sonora

Centro Comunitario de Salud Mental y Adicciones

Agua Prieta

Calle 42, Entre Av. 8 Y 9 s/n, Col. Olivos, C.P. 84200

633 121 62 65

capa.aguaprieta@gmail.com

Lunes a Viernes 8:00 a 15:30

Caborca

Av. Sonora y Calle 2, Col. Industrial, C.P. 83640

637 372 57 14

capacaborca@gmail.com

Lunes a Viernes 7:00 a 15:00

Cajeme Norte

De Los Condes y Monarcas No. 1520, Col. Real Del Norte, C.P. 85050

644 413 68 81

capacajemenorte@gmail.com

Lunes a Viernes 8:00 a 15:30

Cajeme Sur

Tabasco Sur No. 5850, entre Ejército Nacional y Comonfort Col. Russo Voguel, C.P. 85170

644 417 88 96

cnvcajemesur@gmail.com

Lunes a Viernes 7:30 a 15:30

Guaymas

Boulevard Diana Laura Riojas, entre Mar Mediterráneo Y Mar Azul, Col. Luis Donald Colosio, C.P. 85420

622 221 01 08

guaymas.capa@gmail.com

Lunes a Viernes 8:00 a 15:30

Hermosillo Norte

Cabo San Antonio, entre Pedro Ascencio Y Francisca Maytorena, Fraccionamiento Floresta, C.P. 83179

662 118 83 26

capa.hillonorte@gmail.com

Lunes a Viernes 8:00 a 15:30

Hermosillo Sur

Calzada Progreso y Boulevard Libertad, Col. Adolfo De La Huerta, C.P. 83295

662 254 69 17

capahillosur@gmail.com

Lunes a Viernes 7:30 a 15:30

Navojoa

Talamantes y Sor Juana Inés De La Cruz, Col. Constitución, C.P. 85820

642 421 33 20

capanavojoa@gmail.com

Lunes a Viernes 7:30 a 15:30

Nogales

Av. Tecnológico y Atenea, Col. El Greco, C.P. 84066

631 314 88 88

capanogales@gmail.com

Lunes a Viernes 8:00 a 15:30

Puerto Peñasco

Simón Morua y Av. Juan De La Barrera s/h, Col. Centro, C.P. 83550

638 388 82 40

capaptopco@gmail.com

Lunes a Viernes 8:00 a 15:30

San Luis Río Colorado

Av. Vicente Guerrero esq. Calle 32, Col. Campestre, C.P. 83499

653 112 54 93

capa.sanluis@gmail.com

Lunes a Viernes 8:00 a 15:30

Redes Sociales

[Facebook: Dirección Salud Mental y Adicciones Sonora](#)

[Instagram: DGSMASON](#)

