



**Centros de
Integración
Juvenil**



Clubes saludables: Talleres de Construcción de Paz

**Actividades culturales, artísticas,
formativas, deportivas y sustentables**

Abril - junio 2026



CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL, A.C.
DIRECTORIO

DR. ROBERTO TAPIA CONYER
Presidente del Patronato Nacional

SRA. KENA MORENO
Fundadora de CIJ y Vicepresidenta Vitalicia del Patronato Nacional

DRA. CARMEN FERNÁNDEZ CÁCERES
Directora General

MTRO. DAVID BRUNO DIAZ NEGRETE
Director Normativo

DR. JOSÉ ÁNGEL PRADO GARCÍA
Director Operativo y de Patronatos

LIC. IVÁN RUBÉN RÉTIZ MÁRQUEZ
Director Administrativo

Coordinación

Lic. Miriam Carrillo López
Dra. Beatriz León Parra
Mtra. Claudia Mejía Fernández

Compilación

Lic. Omar Estrada Iniesta

Diseño Editorial

Lic. Ramón Octavio Fernández Elizalde

Corrección de estilo

Lic. Carlos Antonio Romero Vidal

Presentación

En el marco de la **Estrategia Nacional de Prevención de Adicciones** y de la **Estrategia Nacional de Paz y Seguridad**, Centros de Integración Juvenil desarrolla los *Clubes Saludables* que, mediante talleres de construcción de paz, contribuyen a la reconstrucción del tejido social y a los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS).

Con estos espacios se busca que personas, grupos, asociaciones e instituciones compartan y sean beneficiarias de conocimientos y destrezas relacionadas con sustentabilidad, arte, cultura, actividad física, educación, formación y capacitación para el trabajo. Además, se favorece la reflexión y puesta en marcha de acciones dirigidas a optimizar estilos de vida con igualdad, respeto y actitud colaborativa. El objetivo es fortalecer las capacidades y recursos de las personas y las comunidades para promover la salud, el desarrollo y el bienestar integral.

Este catálogo presenta más de 200 actividades con horarios flexibles, que se implementan de manera presencial o virtual para garantizar el acceso a toda la población.



Centros de
Integración
Juvenil

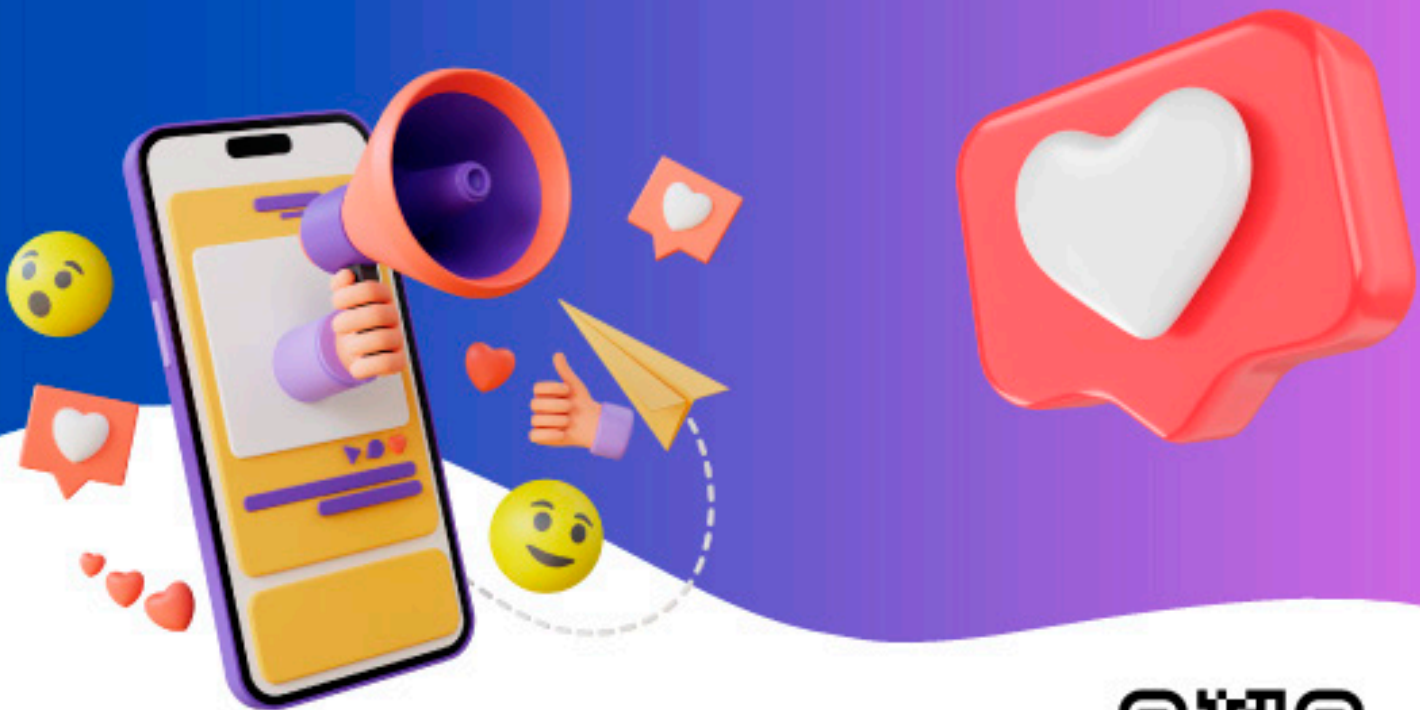


¡Síguenos!



www.gob.mx/salud/cij

En las redes sociales de los Centros de Integración Juvenil encontrarás información para prevenir las adicciones, actividades de promoción de la salud mental, eventos, testimonios de superación, consejos para madres y padres de familia, docentes, y población en general.



 **YouTube**



Suscríbete a nuestro canal de YouTube

 www.youtube.com/c/CentrosdeIntegracionJuvenil



Baja California

CIJ Mexicali

Informes e inscripciones:

Av. República de Brasil núm. 1117,
col. Alamos, C.P. 21210, Mexicali, Baja California.

 cijmexicali@cij.gob.mx

 CIJ Mexicali

 686 565 9848



Activación física

Población en general
Lunes, miércoles y viernes
de 8:30 a 9:30

Presencial

Baja California

CIJ Tijuana Soler

Informes e inscripciones:

Av. Lic. Martín Careaga núm. 2264, esq.

Batallón San Blas, col. Las Palmeras,

C.P. 22535, Tijuana, Baja California.

 cijtijuana.soler@cij.gob.mx

 CIJ Tijuana Soler

 664 680 3192



Club de lectura

Adultos

Miércoles

de 8:00 a 9:00

Presencial

Campeche

CIJ Ciudad del Carmen

Informes e inscripciones:

Calle 38 por 40 s/n, en el interior del Parque

Tecolutla, C.P. 24178, Ciudad del Carmen, Campeche.

 cijcdcarmen@cij.gob.mx

 CIJ Ciudad del Carmen

 938 382 5957



Taekwondo

Adolescentes y jóvenes

Lunes a viernes
de 16:00 a 19:00

Presencial



Voleibol

Adolescentes y jóvenes

Lunes a viernes
de 19:00 a 22:00

Presencial



Zumba

Adultos

Lunes a viernes
de 8:00 a 9:00

Presencial

Ciudad de México

CIJ Benito Juárez

Informes e inscripciones:

Calle Mier y Pesado núm. 141,
col. Del Valle, Alcaldía Benito Juárez,
C.P. 03100, Ciudad de México.

 cijbjuarez@cij.gob.mx

 CIJ Benito Juárez

 555 543 9267



Club de lectura

Población en general
Miércoles
de 17:00 a 18:00

Presencial



Club de lectura

Eje 8 Sur, Del Valle Centro,
3104, CDMX
Adultos mayores
Martes y jueves
de 15:00 a 16:00

Presencial



Estrategias de búsqueda de empleo

Población en general
Miércoles
de 15:00 a 16:00

Presencial



Bienestar Integral

Población en general
Martes
de 18:00 a 19:00





Lectoescritura

Niñas y niños
Viernes
de 9:00 a 10:30

Presencial

Ciudad de México

CIJ Coyoacán

Informes e inscripciones:

Calle Berlín núm. 30, col. del Carmen

Alcaldía Coyoacán, C.P. 04100,

Ciudad de México.

 cijcoyoacan@cij.gob.mx

 CIJ Coyoacán

 555 554 4985

555 554 9331



Yoga

Población en general

Jueves

de 18:30 a 19:30

Presencial



Cocina

Población en general

Miércoles

de 16:00 a 17:00

Presencial

Ciudad de México

CIJ Cuauhtémoc Oriente

Informes e inscripciones:

Callejón de Girón s/n, esq. Rodríguez Puebla,
col. Centro, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06020,
Ciudad de México.

 cijcuauhtemoc.orientecij.gob.mx

 CIJ Cuauhtémoc Oriente

 555 702 0732



Activación física

Adolescentes y jóvenes

Jueves

de 10:00 a 11:00

Presencial



Huertos comunitarios

Adultos

Miércoles

de 10:00 a 11:00

Presencial

Ciudad de México

CIJ Gustavo A. Madero Norte

Informes e inscripciones:

Calle Norte 27 núm. 7, col. Nueva Vallejo 2.^a
sección, Alcaldía Gustavo A. Madero, C.P. 07750,
Ciudad de México.

 cijgam.norte@cij.gob.mx

 CIJ Gustavo A. Madero Norte

 555 567 6523



Guitarra

Población en general

Martes

de 12:00 a 13:00

Presencial



Nutrición saludable y sostenible

Población en general

Viernes

de 13:00 a 14:00

Presencial


Ciudad de México

CIJ Iztapalapa Poniente

Informes e inscripciones:

Sur 111-A núm. 620, col. Sector Popular, Alcaldía Iztapalapa, C.P. 09060, Ciudad de México.

 cijiztapalapaponiente@cij.gob.mx

 CIJ Iztapalapa Poniente

 555 582 5160

555 670 1189



Fortalecimiento Cognitivo

Población en general

Miércoles

de 12:00 a 13:00

Presencial



Ajedrez

Población en general

Jueves

de 12:00 a 13:00,

Viernes

de 16:00 a 17:00

Presencial



Yoga

Población en general

Martes

de 17:00 a 18:00,

Jueves

de 10:00 a 11:00,

Viernes

de 17:15 a 18:15

Presencial



Huertos comunitarios

Población en general

Miércoles

de 10:00 a 12:00

Presencial

Ciudad de México

CIJ Miguel Hidalgo

Informes e inscripciones:

Calle Bahía de Coqui núm. 76, col. Verónica Anzures,
Alcaldía Miguel Hidalgo, C.P. 11300, Ciudad de México.

 cijmhidalgo@cij.gob.mx

 CIJ Miguel Hidalgo

 555 260 0719



Entrenamiento funcional

Adolescentes y jóvenes
Martes y viernes
de 12:00 a 13:00

Presencial



Cuencos himalayos

Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores
Martes
de 13:30 a 15:00

Presencial



Yoga

Adultos y adultos mayores
Viernes
de 8:00 a 10:00

Presencial



Música

Población en general
Miércoles
de 14:00 a 15:00

Presencial



Baile

Población en general
Jueves
de 13:00 a 14:30

Presencial



Huertos comunitarios

Población en general
Jueves
de 16:00 a 17:30

Presencial



Nutrición saludable y sostenible

Población en general
Martes
de 14:00 a 18:00,
Miércoles
de 10:00 a 14:00,
Viernes
de 9:00 a 13:00

Presencial



Mente-Activa

Adolescentes y jóvenes
Viernes
de 14:00 a 18:00

Presencial

Ciudad de México

CIJ Tlalpan

Informes e inscripciones:

Calle 2 núm. 10, esq. Viaducto Tlalpan, col. San Buenaventura, Alcaldía Tlalpan, C.P. 14629, Ciudad de México.

 cijtlalpan@cij.gob.mx

 CIJ Tlalpan

 555 485 9062



Relajación y meditación

Adolescentes y jóvenes

Jueves

de 9:00 a 10:00



Ciudad de México

CIJ Venustiano Carranza

Informes e inscripciones:

Oriente 166 núm. 402, col. Moctezuma, 2.ª secc.

Alcaldía Venustiano Carranza, C.P. 15530, Ciudad de México.

 cijvcarranza@cij.gob.mx

 CIJ Venustiano Carranza

 55 5762 1399



Activación física

Población en general

Lunes
de 9:00 a 10:30

Presencial

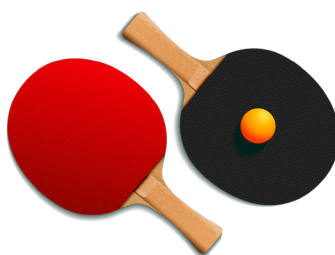


Primeros auxilios

Población en general

Jueves
de 12:00 a 13:30

Presencial



Ping pong

Población en general

Viernes
de 10:00 a 11:30

Presencial

Ciudad de México

CIJ Xochimilco

Informes e inscripciones:

Calle 1.ª cerrada de Cuauhtémoc núm. 1,
col. Quirino Mendoza, Alcaldía Xochimilco,
C.P. 16700, Ciudad de México.

 cijxochimilco@cij.gob.mx

 CIJ Xochimilco

 551 547 4975



Lectoescritura

Niñas y niños
Lunes a viernes
de 11:00 a 12:00

Presencial



Yoga

Adultos mayores
Miércoles
de 11:00 a 12:00

Presencial



Activación física

Población en general
Viernes
de 9:00 a 10:00

Presencial



Literatura

Adolescentes y jóvenes
Jueves
de 13:00 a 14:00



CIJ Ramos Arizpe

Informes e inscripciones:

Boulevard Mariano Morales s/n y calle Tula,
col. Analco, C.P. 25902, Ramos Arizpe, Coahuila.

 cijramosarizpe@cij.gob.mx

 CIJ Ramos Arizpe

 844 491 1056



Educación básica para adultos (INEA)

Adolescentes, jóvenes
y adultos
Miércoles
de 10:00 a 12:00

Presencial



Belleza

Adolescentes, jóvenes
y adultos
Martes
de 9:00 a 13:00

Presencial

Coahuila


CIJ Torreón Oriente

Informes e inscripciones:

Prolongación Av. Juárez núm. 301 al 301-D, col. Valles del Nazas, C.P. 27083, Torreón, Coahuila.

 cijlaguna@cij.gob.mx

 CIJ Torreón Oriente

 871 716 8824

871 716 8833



Yoga

Adultos y adultos mayores
Lunes, miércoles y viernes
de 8:00 a 9:30

Presencial



Relajación y meditación

Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores
Lunes y miércoles
de 17:00 a 18:15

Presencial



Educación básica para adultos (INEA)

Población en general
Martes y jueves
de 14:00 a 15:00

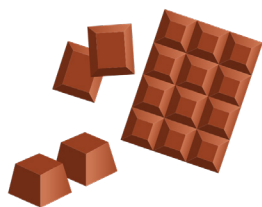
Presencial



Tejido y bordado

Población en general
Martes
de 9:00 a 10:00

Presencial



Chocolatería

Adultos y adultos mayores
Martes
de 10:00 a 12:00

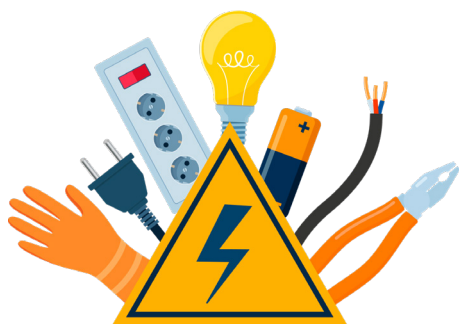
Presencial



Voleibol

Niñas, niños, adolescentes
y jóvenes
Lunes, miércoles, viernes y sábado
de 16:30 a 18:30

Presencial



Electricidad

Adolescentes y jóvenes
Jueves y viernes
de 8:00 a 9:30

Presencial



Administración y emprendimiento

Adolescentes y jóvenes
Jueves y viernes
de 8:00 a 9:30

Presencial



Yoga Kids

Niñas y niños
Martes
de 17:00 a 18:00

Presencial



Reciclaje

Población en general
Lunes a viernes
de 8:00 a 18:30

Presencial



Jardinería y paisajismo

Población en general
Viernes
de 10:00 a 12:00

Presencial

Colima


CIJ Colima

Informes e inscripciones:

Calle Edo. de México núm. 172, col. Alta
Villa, C.P. 28970, Villa de Álvarez, Colima.

 cijcolima@cij.gob.mx

 CIJ Colima

 312 311 4409

312 311 5344

312 311 3748



Guitarra

Población en general
Martes
de 17:00 a 19:00

Presencial



Pintura

Población en general
Jueves
de 17:00 a 19:00

Presencial



Dibujo

Población en general
Martes
de 17:00 a 19:00

Presencial



Manualidades

Población en general
Viernes
de 17:00 a 19:00

Presencial



Baile

Niñas, niños, adolescentes
y jóvenes
Jueves
de 16:00 a 17:00

Presencial



Taekwondo

Población en general
Miércoles y viernes
de 17:00 a 19:00

Presencial



Cachibol

Adultos mayores
Lunes, miércoles y viernes
de 18:00 a 19:30

Presencial


CIJ Manzanillo

Informes e inscripciones:

Av. Elías Zamora Verduzco núm. 986, Barrio IV,
col. Valle de las Garzas, C.P. 28219, Manzanillo, Colima.

 cijmanzanillo@cij.gob.mx

 CIJ Manzanillo

 314 335 4343



Taekwondo

Niñas, niños, adolescentes
y jóvenes
Miércoles
de 17:00 a 18:00

Presencial



Yoga

Adolescentes, jóvenes
y adultos
Lunes
de 18:00 a 19:00

Presencial



Club de tareas

Niñas, niños, adolescentes
y jóvenes
Miércoles
de 16:00 a 17:00

Presencial



Huertos comunitarios

Población en general
Miércoles y viernes
de 9:00 a 10:00

Presencial


CIJ Colima

Informes e inscripciones:

Calle Edo. de México núm. 172, col. Alta Villa,
C.P. 28970, Villa de Álvarez, Colima.

 cijcolima@cij.gob.mx

 CIJ Colima

 312 311 4409

312 311 5344

312 311 3748



Uñas y acrílico

Adultos

Viernes

de 16:00 a 18:00

Presencial

Durango

CIJ Durango

Informes e inscripciones:

Carretera México km 3.5, lote 8 mz. A, col.
Industrial, C.P. 34208, Durango, Durango.

 cijdurango@cij.gob.mx

 CIJ Durango

 618 813 0932



Activación física

Población en general
Lunes
de 9:00 a 10:00

Presencial



Relajación y meditación

Población en general
Lunes
de 10:00 a 11:00

Presencial



Huertos comunitarios

Población en general
Lunes
de 13:00 a 14:00

Presencial



Cine club

Población en general
Jueves
de 10:00 a 12:00

Presencial



Activación física

Población en general

Viernes

de 10:00 a 11:00

Presencial

Estado de México

CIJ Atizapán

Informes e inscripciones:

Av. Jalisco núm. 12, Exhacienda del Pedregal,
C.P. 52916, Atizapán de Zaragoza, Estado de México.

 cijatizapan@cij.gob.mx

 CIJ Atizapán

 552 164 0612



Yoga

Niñas, niños, adolescentes,
jóvenes y adultos
Lunes y viernes
de 10:00 a 11:00

Presencial



Activación física

Población en general
Martes, miércoles y jueves
de 10:00 a 11:00

Presencial



Huertos comunitarios

Población en general
Lunes
de 12:00 a 13:00

Presencial



Jardinería y paisajismo

Población en general
Lunes, miércoles y viernes
de 11:00 a 12:00

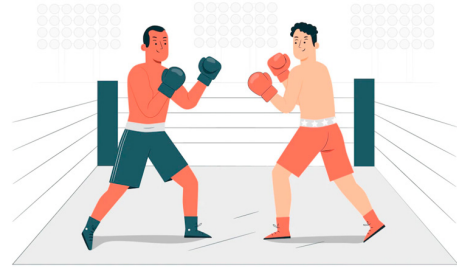
Presencial



Comprensión lectora

Población en general
Martes
de 11:00 a 12:00

Presencial



Box

Población en general
Martes y miércoles
de 12:00 a 13:00

Presencial



Canto

Población en general
Jueves
de 11:00 a 12:00

Presencial



Estrategias de búsqueda de empleo

Adolescentes, jóvenes
y adultos

Jueves
de 11:00 a 12:00

Presencial



Reciclaje

Población en general

Viernes
de 12:00 a 13:00

Presencial

Estado de México

CIJ Chalco

Informes e inscripciones:

Av. 1.ª Solidaridad s/n, esq. Benito Juárez,
col. Providencia, Valle de Chalco,
C.P. 56616, Estado de México.

 cijchalco@cij.gob.mx

 CIJ Chalco

 555 971 2695



Huertos comunitarios

Población en general
Jueves y viernes
de 12:00 a 16:30

Presencial



Grafiti y diseño de murales

Población en general
Lunes y martes
de 16:00 a 18:00

Presencial



Reciclaje

Población en general
Jueves
de 16:00 a 18:00

Presencial

Estado de México

CIJ Ecatepec

Informes e inscripciones:

Calle Citlaltépetl s/n, mz. 533 lt. 9 y 10, col. Ciudad Azteca 3.ª secc., C.P. 55120, Ecatepec de Morelos,

 cijecatepec@cij.gob.mx

 CIJ Ecatepec

 555 775 6247



Educación básica para adultos (INEA)

Población en general
Miércoles y viernes
de 16:00 a 18:00

Presencial



Cocina

Población en general
Martes y jueves
de 10:00 a 12:30

Presencial



Relajación y meditación

Población en general
Miércoles
de 13:00 a 14:30

Presencial



Nutrición saludable y sostenible

Población en general

Jueves

de 10:00 a 11:30

Presencial



Pintura en tela

Población en general

Jueves

de 10:00 a 12:00

Presencial

Estado de México


CIJ Naucalpan

Informes e inscripciones:

Calle Circuito Ingenieros núm. 61, col. Loma
Suave, Ciudad Satélite, C.P. 53100,
Naucalpan de Juárez, Estado de México.

 cijnaucalpan@cij.gob.mx

 CIJ Naucalpan

 555 374 3576



Relajación y meditación

Adultos

Lunes

de 18:00 a 19:00

Presencial



Reciclaje

Población en general

Viernes

de 12:00 a 12:45

Presencial

Estado de México

CIJ Texcoco

Informes e inscripciones:

Calle Violeta núm. 16, col. La Conchita,
C.P. 56170, Texcoco, Estado de México.

 cijtexcoco@cij.gob.mx

 CIJ Texcoco

 595 955 7477



Guitarra

Adolescentes y jóvenes
Miércoles
de 18:00 a 19:00

Presencial



Manualidades

Adolescentes y jóvenes
Martes
de 9:30 a 10:30
Jueves
de 9:30 a 10:30 y
de 18:00 a 19:00

Presencial

Estado de México


CIJ Toluca

Informes e inscripciones:

Av. de los Maestros núm. 336, entre Dr. Hernández y Dr. Eduardo Navarro, col. Doctores, C.P. 50060, Toluca, Estado de México.

 cijtoluca@cij.gob.mx

 CIJ Toluca

 722 213 0378



Huertos comunitarios

Población en general

Lunes
de 16:30 a 18:00,
Viernes
de 12:00 a 13:00

Presencial



Manualidades

Adultos mayores
Martes
de 13:30 a 15:00

Presencial



Pintura

Población en general

Martes
de 10:00 a 11:00

Presencial



Básquetbol

Población en general

Martes
de 16:30 a 18:00

Presencial



Cuidado del ambiente y contacto con la naturaleza

Población en general
Miércoles
de 17:00 a 18:00

Presencial



Relajación y meditación

Población en general
Jueves
de 12:00 a 13:00,
Viernes
de 9:30 a 11:30

Presencial



Mandalas

Población en general
Viernes
de 11:00 a 12:00

Presencial

Guanajuato

CIJ Celaya

Informes e inscripciones:

Calle Kena Moreno núm. 100, col. Rosalinda II,
C.P. 38060, Celaya, Guanajuato.

 cijcelaya@cij.gob.mx

 CIJ Celaya

 461 614 9399



Entrenamiento funcional

Adolescentes, jóvenes
y adultos

Lunes a viernes
de 8:00 a 9:00

Presencial



Karate

Niñas, niños, adolescentes,
jóvenes y adultos

Miércoles
de 17:00 a 18:00

Presencial



Huertos comunitarios

Población en general
Miércoles
de 10:00 a 11:00 y
de 15:00 a 16:00

Presencial



Promoviendo la lectura "El Rincón Curioso"

Población en general
Lunes a viernes
de 8:00 a 19:30

Presencial

Guanajuato

CIJ Guanajuato

Informes e inscripciones:

Calle Jaral de Berrio núm. 15, col. Exhacienda Santa Teresa, C.P. 36254, Guanajuato, Guanajuato.

 cijguanajuato@cij.gob.mx

 CIJ Guanajuato

 473 102 8980



Baile

Población en general
Martes
de 16:00 a 18:00

Presencial



Panadería

Población en general
Miércoles
de 15:00 a 17:00

Presencial



Básquetbol

Niñas, niños, adolescentes
y jóvenes
Jueves
de 16:00 a 18:00

Presencial

Guanajuato

CIJ León


Informes e inscripciones:

Boulevard Hermanos Aldama núm. 1105, col.

San Miguel, C.P. 37489, León, Guanajuato.

 cijleon@cij.gob.mx

 CIJ León

 477 712 1440



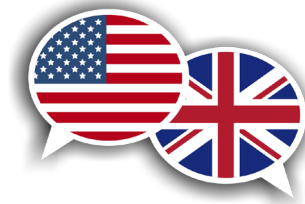
Lectoescritura

Niñas y niños

Lunes

de 15:00 a 16:30

Presencial



Inglés

Niñas y niños

Martes y jueves

de 16:00 a 18:00

Presencial



Zumba

Adultos mayores

Lunes, martes y jueves

de 10:00 a 11:00

Presencial

Guanajuato

CIJ Salamanca

Informes e inscripciones:

Boulevard Rinconada de San Pedro núm. 502, col. Rinconada de San Pedro Infonavit II, C.P. 36765, Salamanca, Guanajuato.

 cijosalamanca@cij.gob.mx

 CIJ Salamanca

 464 648 5300



Manualidades

Adultos

Lunes

de 10:00 a 12:00,

Población en general

Miércoles

de 16:00 a 18:00

Presencial



Guitarra

Población en general

Lunes y miércoles

de 17:00 a 18:30

Presencial



Tai chi chuan

Población en general

Lunes y jueves

de 17:00 a 18:00

Presencial



Activación física

Población en general

Lunes, martes y miércoles

de 16:00 a 17:00

Presencial


CIJ Acapulco

Informes e inscripciones:

Av. Niños Héroes núm. 132, esq. Comitán,
col. Progreso, C.P. 39350, Acapulco, Guerrero.

 cijacapulco@cij.gob.mx

 CIJ Acapulco

 744 486 3741

744 486 4270



Club de lectura
Adultos
Miércoles
de 12:00 a 13:00

Presencial



Manualidades
Adultos
Miércoles
de 11:00 a 12:00

Presencial



Activación física
Población en general
Viernes
de 16:00 a 17:00

Presencial

Guerrero

CIJ Ixtapa Zihuatanejo

Informes e inscripciones:

Carretera Nacional Acapulco-Zihuatanejo, calle
Kena Moreno s/n, col. Estrella, Lomas del Riscal, C.P.
40880, Zihuatanejo, Guerrero.

 cijixtapazihua@cij.gob.mx

 CIJ Zihuatanejo

 755 103 8010



Clases de Batería

Población en general

Jueves

de 18:00 a 19:00

Presencial



Música

Población en general

Martes

de 16:00 a 17:00

Presencial



Educación básica para adultos (INEA)

Adolescentes, jóvenes, adultos
y adultos mayores

Lunes

de 8:00 a 9:00

Presencial

CIJ Tulancingo

Informes e inscripciones:

Calle Mártires de Chicago, esq. calle Soto Mayor,
col. Francisco I. Madero, C.P. 43650,
Tulancingo, Hidalgo.

 cijtulancingo@cij.gob.mx

 CIJ Tulancingo

 775 158 7773



Cocina

Adolescentes y jóvenes
Martes
de 10:00 a 11:00



Google Meet


CIJ Guadalajara Sur

Informes e inscripciones:

Calle Arroz núm. 501, col. La Nogalera, C.P. 44470,
Guadalajara, Jalisco.

 cijguadsur@cij.gob.mx

 CIJ Guadalajara Sur

 333 670 8455

333 670 2512



Baile

Población en general
Sábado
de 15:00 a 19:00,
Domingo
de 10:00 a 14:00

Presencial



Educación básica para adultos (INEA)

Población en general
Jueves
de 14:00 a 16:00

Presencial



Activación física

Adultos
Lunes a viernes
de 17:00 a 18:00

Presencial



Taekwondo

Niñas, niños, adolescentes y jóvenes
Lunes, miércoles y viernes
de 17:00 a 18:00

Presencial



Huertos comunitarios
Adolescentes y jóvenes
Lunes y viernes
de 10:00 a 12:00

Presencial

CIJ Tlaquepaque

Informes e inscripciones:

Calle Eduardo B. Moreno núm. 225, edif. 1,
col. Asunción, C.P. 45527, Tlaquepaque, Jalisco.

 cijtlaquepaque@cij.gob.mx

 CIJ Tlaquepaque

 333 680 5332

332 796 4880



Huertos comunitarios

Adolescentes y jóvenes

Lunes
de 13:00 a 14:00

Presencial



Zumba

Población en general

Martes y jueves
de 8:00 a 10:00

Presencial



Yoga

Población en general
Lunes, miércoles y viernes
de 9:00 a 10:30,
lunes y viernes
de 16:30 a 18:00

Presencial



Nutrición saludable y sostenible

Población en general

Lunes y jueves

de 12:00 a 14:00

Presencial



Inglés

Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores

Jueves

de 17:00 a 18:00

Presencial

CIJ Zapopan Norte

Informes e inscripciones:

Carretera a Tesistán y Periférico s/n, módulo 7, col. Estatuto Jurídico
Fovissste, módulo del DIF, C.P. 45149, Zapopan, Jalisco.

 cijzapopanorte@cij.gob.mx

 CIJ Zapopan Norte

 333 365 6423



Club de tareas

Niñas y niños

Lunes, miércoles y viernes
de 12:30 a 13:00

Presencial

Michoacán


CIJ Morelia

Informes e inscripciones:

Av. Acueducto núm. 824, col. Chapultepec Norte,
C.P. 58260, Morelia, Michoacán.

 cijmorelia@cij.gob.mx

 CIJ Morelia

 443 324 3381



Nutrición saludable y sostenible

Población en general
Miércoles
de 12:00 a 13:00

Presencial



Huerto terapéutico y jardín acuático

Adolescentes y jóvenes
Miércoles
de 11:00 a 12:00

Presencial



Activación física

Adolescentes y jóvenes
Lunes y miércoles
de 9:00 a 10:00

Presencial



Muay Thai

Adolescentes y jóvenes

Viernes

de 9:00 a 10:00

Presencial



Club de libro

Adultos mayores

Lunes

de 9:00 a 10:30

Presencial

Michoacán

CIJ Zamora

Informes e inscripciones:

Av. Santiago núm. 457, col. Valencia, 2.ª sección,
C.P. 59610, Zamora, Michoacán.

 cijzamora@cij.gob.mx

 CIJ Zamora

 351 517 6910

351 136 4050



Diseños florales

Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores

Viernes
de 9:00 a 11:00

Presencial



Manualidades

Niñas y niños
Jueves
de 16:00 a 17:00

Presencial



Lectoescritura

Niñas y niños
Martes y miércoles
de 14:30 a 15:30,
Jueves y viernes
de 14:00 a 15:00

Presencial



Cine club

Adultos
Jueves
de 10:00 a 12:00

Presencial



Tejido y bordado

Población en general
Viernes
de 10:00 a 12:00

Presencial



Cocina

Niñas y niños
Lunes y jueves
de 14:30 a 15:30

Presencial



Juegos de mesa

Adolescentes y jóvenes
Viernes
de 16:00 a 17:00

Presencial



Yoga

Adolescentes, jóvenes y adultos
Lunes
de 18:00 a 19:00



Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores
Martes y jueves
de 8:30 a 10:00

Presencial



Huertos comunitarios

Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores
Viernes
de 8:00 a 10:00

Presencial



Dibujo

Niñas y niños
Jueves
de 14:00 a 15:00

Presencial

Nuevo León


CIJ Apodaca

Informes e inscripciones:

Calle Chile s/n, entre Brasil y Bulgaria, col. Nuevo Amanecer,
Primer Sector, C.P. 66636, Apodaca, Nuevo León.

 cijapodaca@cij.gob.mx

 CIJ Apodaca

 818 386 6994



Club de tareas

Niñas y niños
Martes
de 13:30 a 15:00

Presencial



Guitarra

Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores
Viernes
de 15:00 a 16:00

Presencial



Manualidades

Adultos mayores
Viernes
de 10:00 a 12:00

Presencial


CIJ Monterrey

Informes e inscripciones:

Av. Dr. Raúl Calderón González núm. 240, entre Loma Redonda
y av. la Clínica, col. Sertoma, C.P. 64710, Monterrey, Nuevo León.

 cijmonterrey@cij.gob.mx

 CIJ Monterrey

 818 348 0311

818 348 0291



Activación física

Adolescentes y jóvenes

Miércoles

de 11:30 a 12:30

Presencial

CIJ Oaxaca

Informes e inscripciones:

Lote núm. 1, Paraje el Tule s/n, Jurisdicción Municipal de San Bartolo Coyotepec, C.P. 71294, Oaxaca, Oaxaca.

 cijoaxaca@cij.gob.mx

 CIJ Oaxaca

 951 143 1537

951 551 0406



Relajación y meditación

Adultos

Martes

de 11:00 a 12:00

Presencial

Población en general

Martes

de 15:00 a 16:00



Lectoescritura

Niñas y niños

Martes

de 16:00 a 18:00

Presencial



Reciclaje

Población en general

Viernes

de 11:00 a 12:00





Gimnasia cerebral

Población en general

Viernes

de 13:00 a 14:00



Activación física

Población en general

Lunes y miércoles

de 16:00 a 17:00

Presencial

Puebla

CIJ Puebla

Informes e inscripciones:

Calle Ignacio Allende núm. 57 int. 3,
col. Insurgentes Oriente, C.P. 72540, Puebla, Puebla.

 cijpuebla@cij.gob.mx

 CIJ Puebla

 222 246 2008



Club de lectura

Adultos

Martes

de 9:00 a 10:30

Presencial


CIJ Querétaro

Informes e inscripciones:

Av. de los Teotihuacanos núm. 302 esq. con
Purépecha, col. Cerrito Colorado, C.P. 76116,
Querétaro, Querétaro.

 cijqueretaro@cij.gob.mx

 CIJ Querétaro

 442 218 3858



Tejido y bordado

Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores
Viernes
de 11:00 a 12:00

Presencial



Yoga

Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores
Miércoles
de 12:00 a 13:00

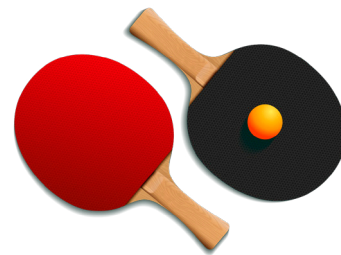
Presencial



Proyecto de vida

Adolescentes y jóvenes
Martes
de 14:00 a 15:00

Presencial



Ping pong

Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores
Miércoles
de 14:00 a 15:00

Presencial



Club de lectura

Adolescentes, jóvenes
y adultos

Jueves
de 12:00 a 13:00

Presencial



Básquetbol

Adolescentes y jóvenes

Viernes
de 10:00 a 11:00,
Adolescentes, jóvenes
y adultos

Viernes
de 17:00 a 18:00

Presencial

Quintana Roo

CIJ Cancún


Informes e inscripciones:

Calle 18 mz. 63 lote 3 Región 92 (frente a Radio Turquesa),

C.P. 77516, Cancún, Quintana Roo.

 cijcancun@cij.gob.mx

 CIJ Cancún

 998 880 2988



Pilates

Adolescentes, jóvenes
y adultos

Viernes

de 10:00 a 11:00

Presencial

Quintana Roo


CIJ Playa del Carmen

Informes e inscripciones:

Av. Montes Azules lote 41 mz. 17, col. Santa Fe,
C.P. 77710, Playa del Carmen, Quintana Roo.

 cijplayadelcarmen@cij.gob.mx

 CIJ Playa del Carmen

 984 109 3289



Huertos comunitarios

Población en general

Viernes

de 14:00 a 16:00

Presencial



Reciclaje

Población en general

Martes

de 12:00 a 14:00

Presencial

Sinaloa

CIJ Culiacán Oriente


Informes e inscripciones:

Calle Satélite núm. 1963, col. Obrero Campesinos, C.P.

80013, Culiacán, Sinaloa.

 cijculiacanoriente@cij.gob.mx

 CIJ Culiacán Oriente

 667 753 6861



Nutrición saludable y sostenible

Población en general
Lunes a domingo
de 8:00 a 12:00

Presencial



Entrenamiento funcional

Población en general
Lunes a domingo
de 8:00 a 12:00



Karate

Rafael Buelnay Av. Lateral Oriente
855, Centro, 80000, Sinaloa,
Niñas, niños adolescentes
y jóvenes
Martes, miércoles y jueves
de 16:00 a 18:00

Presencial

CIJ Escuinapa

Informes e inscripciones:

Av. de las Américas s/n, col. Santa Lucía, C.P. 82400,
Escuinapa, Sinaloa.

 cijescuinapa@cij.gob.mx

 CIJ Escuinapa

 695 953 1311



Tejido y bordado

Avenida Sandra Calderón sin número,
Solidaridad, 82457, Sinaloa
Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores

Lunes
de 15:00 a 17:30

Presencial



Manualidades

Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores

Martes y miércoles
de 15:00 a 17:00

Presencial

Sinaloa


CIJ Guasave

Informes e inscripciones:

Boulevard Insurgentes y Lázaro Cárdenas s/n,
col. Ejidal, C.P. 81020, Guasave, Sinaloa.

 cijguasave@cij.gob.mx

 CIJ Guasave

 687 871 2555



Zumba

Población en general
Lunes a viernes
de 15:00 a 16:00

Presencial



Cine club

Población en general
Viernes
de 16:00 a 18:00

Presencial



Huertos comunitarios

Población en general
Lunes, martes y miércoles
de 10:00 a 12:00

Presencial



Nutrición saludable y sostenible

Población en general
Lunes a viernes
de 10:00 a 16:00

Presencial



Reciclaje

Población en general

Lunes a viernes
de 8:00 a 17:00

Presencial

Sinaloa

CIJ Mazatlán

Informes e inscripciones:

Calle María Eugenia Moreno (Kena Moreno) s/n, entre
av. Revolución y Estado de Occidente, col. Periodistas,
C.P. 82120, Mazatlán, Sinaloa.

 cijmazatlan@cij.gob.mx

 CIJ Mazatlán

 669 984 4265



Club de tareas

Niñas, niños,
adolescentes y jóvenes

Lunes, martes, miércoles y jueves
de 15:00 a 16:00

Presencial



Activación física

Niñas, niños, adolescentes
y jóvenes

Lunes, martes, miércoles y jueves
de 16:00 a 17:00

Presencial



Yoga

Niñas y niños

Lunes
de 16:30 a 17:30

Presencial

Tamaulipas

CIJ Ciudad Victoria


Informes e inscripciones:

Av. Zeferino Fajardo, esq. con Bolivia s/n, col.

Libertad, C.P. 87019, Ciudad Victoria, Tamaulipas.

 cijvictoria@cij.gob.mx

 CIJ Ciudad Victoria

 834 305 6368



Pintura

Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores

Jueves
de 10:30 a 11:30

Presencial



Cine club

Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores

Jueves
de 9:30 a 10:30

Presencial

Tamaulipas


CIJ Tampico

Informes e inscripciones:

Privada Cuauhtémoc núm. 113, esq. calle Hidalgo,
col. Primavera, C.P. 89130, Tampico, Tamaulipas.

 cijtampico@cij.gob.mx

 CIJ Tampico

 833 217 4770



Estrategias para estudiar mejor y organizar el tiempo

Adolescentes y jóvenes
Lunes y miércoles
de 16:00 a 17:00

Presencial



Activación física

Adolescentes y jóvenes
Lunes y miércoles
de 17:00 a 18:00

Presencial



Educación básica para adultos (INEA)

Adolescentes, jóvenes y adultos
lunes, miércoles y viernes
de 10:00 a 16:00

Presencial

Tlaxcala

CIJ Tlaxcala

Informes e inscripciones:

Calle 6 núm. 2505, entre calle 25 y calle 27, col. Loma Xicoténcatl, C.P. 90070, Tlaxcala, Tlaxcala.

 cijtlaxcala@cij.gob.mx

 CIJ Tlaxcala

 246 462 8371



Manualidades

Adolescentes, jóvenes,
adultos y adultos mayores

Viernes
de 16:00 a 17:00



Cocina

Población en general
Viernes
de 15:00 a 16:00



Niñas y niños
Sábado
de 15:00 a 16:00

Presencial

CIJ Poza Rica

Informes e inscripciones:

Prolongación calle Bolivia s/n, col. Palma Sola,
C.P. 93320, Poza Rica, Veracruz.

 cijpozarica@cij.gob.mx

 CIJ Poza Rica

 782 823 4400



Manualidades

Adolescentes y jóvenes

Miércoles

de 8:00 a 9:00



Zacatecas


CIJ Zacatecas

Informes e inscripciones:

Parque Magdaleno Varela Luján s/n, col. Buenos Aires, C.P. 98056, Zacatecas, Zacatecas.

 cijzac@cij.gob.mx

 CIJ Zacatecas

 492 924 7733



Fútbol

Adolescentes y jóvenes
Lunes, miércoles y viernes
de 8:30 a 9:30

Presencial



Huertos comunitarios

Adolescentes y jóvenes
Lunes, miércoles y viernes
de 12:00 a 13:00

Presencial

Jóvenes en acción para la prevención



Explora nuestro sitio web y descubre a través de juegos, videos e interactivos información sobre drogas, sexualidad, violencias, salud mental, emociones y mucho más.



Micrositio de Autodiagnóstico de Salud Mental y Adicciones

Si el consumo de alcohol, tabaco, otras drogas o los pensamientos negativos en tu vida, te afectan tanto o más que usual y si estás preocupado por algún nivel de adicción.

¡Conócelo!
Contesta estos tests, identifica el problema y encuentra una puerta abierta para dejarlo atrás.

- ALCOHOL
- TABACO
- DRUGAS
- DEPRESIÓN
- ANSIEDAD
- VIOLENCIA DE PAREJA
- RIESGO SUICIDA

Aviso de Privacidad Simplificado de Prevención de Adicciones y Salud Mental de los Centros de Integración Juvenil de la Secretaría de Salud y el Poder Judicial de la Federación

¿Sabes si estás en riesgo por el consumo de alguna droga?



Cerebroemociónate
Socioemocionante

Descubre qué pasa en tu cerebro cuando experimentas ciertas emociones.



Termoemociónate
Socioemocionante

Conoce y aplica ejercicios para regular tus emociones antes de explotar.

¿Cómo afecta el consumo de drogas a tu cerebro?

Cerebro y alcohol

Tu cerebro está en constante desarrollo, las drogas afectan su crecimiento

¿Qué te puede pasar?

- Suñir de peso si no se trabaja en tu consumo
- Dificultades para tener una erección (hombres)
- Accidentes de tránsito
- Ser víctima de violencia, peleas y problemas con la ley

Por eso...

- Si vas a beber, come previamente; el alimento ayuda a digerir el alcohol en tu cuerpo
- Es mejor que tomes un vaso de agua o jugo entre cada trago
- Bevise que no sea bebida azucarada
- Evita mezclar alcohol con medicamentos y otras drogas
- No beber durante el embarazo



¿Cuánto alcohol hay en un trago?

Para saber qué cantidad de alcohol tiene un trago, se emplea la fórmula de Brixhoff (1983) de la siguiente manera en cualquier tipo de bebida, pero hay variaciones según el tipo de bebida.

¿Te interesa la herramienta en cualquier dispositivo de móviles de cualquier sistema operativo?

Descarga la app en cualquiera de las tiendas de aplicaciones de tu móvil, o de cualquier tienda de aplicaciones de tu ordenador.

Antes de utilizarla que has aceptado que nos autorizas para utilizarla, guardar tus datos y utilizarla en cualquier momento, que has aceptado que nos autorizas para utilizarla en cualquier momento, que has aceptado que nos autorizas para utilizarla en cualquier momento, que has aceptado que nos autorizas para utilizarla en cualquier momento.

Almacenamiento:

Nombre:

Apellido:

Correo electrónico:

Fecha de nacimiento:

País:

Nota: los datos, nombre, apellido y correo electrónico son obligatorios.



Calcula tu nivel de alcohol y checa si estás en condiciones de conducir.



**Centros de
Integración
Juvenil**

ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN LÍNEA CIJ CONTIGO



55 52 12 12 12 o envía un mensaje al



55 45 55 12 12

www.gob.mx/salud/cij

#MejorInfórmate

