

Afrontamiento del **Estrés**

Estrés

Estrés

Estrés

Estrés

Estrés

Estrés

Estrés

Estrés

Estrés

Estrés

Estrés



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

DIRECTORIO

PATRONATO NACIONAL

Presidente

DR. JESÚS KUMATE RODRÍGUEZ

Presidente Vitalicio

LIC. JOSÉ GÓMEZ GORDOA

Vicepresidente

LIC. ERNESTO ENRÍQUEZ RUBIO

Vicepresidente

LIC. MARIO LUIS FUENTES ALCALÁ

Presidenta de la Comisión De Vigilancia

SRA. KENA MORENO

Director General

DR. VÍCTOR MANUEL GUIZA CRUZ

Director General Adjunto de Normatividad

DR. LINO DÍAZ-BARRIGA SALGADO

Directora General Adjunta de Operación y de Patronatos

PSIC. CARMEN FERNÁNDEZ CÁCERES

Directora General Adjunta de Administración

C.P. EDITH ESCUDERO CORIA

PRODUCCIÓN DEL CUADERNILLO "AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS"

Coordinación:

PSIC. MANUEL PONCE BERNAL
Subdirector de Prevención

Supervisión:

PSIC. MARÍA LUISA PATIÑO HERNÁNDEZ
Jefe del Depto. de Unidades Operativas
PSIC. RICARDO LEÓN FABELA
PSIC. ALEJANDRO SÁNCHEZ GUERRERO
Subjefes del Depto. de Unidades Operativas

Elaboración:

SOC. KRISTAL ARELY OCADIZ GARDEAZABAL
*Técnico Normativo del Depto. de
Unidades Operativas*

Edición:

PSIC. CARMEN FERNÁNDEZ CÁCERES
Directora de Promoción Institucional

Revisión:

MARTHA MAYAGOITIA TALAMANTE

Diseño e Ilustración:

CÉSAR A. FLORES NÁNDEZ

Hoy en día es común que vivas situaciones que te confunden, preocupan o angustian; en ocasiones se debe a actitudes que tiene contigo la gente que te rodea o hasta tú mismo. Este malestar también puede ser causado por algún acontecimiento particular, por ejemplo, presentar un examen, una cita con el chico de tus sueños o con la chava que más te late, etcétera. Ante este sentimiento, hay veces que quisieras desaparecer del mundo o poder esconderte en el rincón más lejano, para no hablar ni ver a nadie; te sientes inquieto, te muerdes las uñas de las manos y las de los pies no, porque no las alcanzas.

P Presentación

Este
es
el
se
re
se
re
se

No te preocupes, mantén la calma, eso nos pasa a todos y lo mejor es que la solución está en nosotros mismos, sólo que a veces no nos damos cuenta.



Analizando



Vamos a recordar juntos un día normal para ti, y así te irás dando cuenta de cuáles pueden ser esas situaciones que te provocan algún sentimiento y qué puedes hacer para evitarlas.

Es de mañana, tú estás plácidamente dormido, soñando que te encuentras en una fiesta platicando muy acaramelado con el chavo o la chava que más te gusta... y justo cuando se van a dar un beso, ¡Riiinngg –oh no-, el despertador! Es hora de levantarte, pero como tienes mucho sueño, apagas el aparatito y te vuelves a dormir; total, qué son cinco minutos más...



Después de media hora te despiertas y ves el reloj; ¡es tardísimo!, avientas las cobijas y te metes a bañar. Para colmo, tienes examen de matemáticas a primera hora y el maestro se pone sus moños y siempre dice:



-Cuando yo cierro la puerta ya no la vuelvo a abrir hasta que acaba mi clase.

Así que no hay de otra, o te apuras o repruebas. Sales del baño, te cambias y comienzas a buscar tus zapatos, pero para variar, tienes tu cuarto hecho un relajo y no los encuentras; después de revolver todo, te acuerdas que el día anterior te los quitaste en la sala y no los levantaste, los vas a buscar y no están...

-¡En la torre qué hago!

Desesperado(a) le preguntas a tu mamá si no los vio y te responde...

-Están en tu clóset, allí es su lugar, ¿no?



Por supuesto que tú jamás buscaste allí porque es rarísimo que pongas las cosas en su lugar; pero bueno, por fin los encuentras. Para cuando ya estás listo(a) has perdido mucho tiempo, por lo que agarras tu mochila y te vas a la escuela sin desayunar.

¡Alto!, todo parece indicar que te levantaste con el pie izquierdo, pero no todo está perdido; toma en cuenta que sólo llevas una hora de la mañana, así que mejor mantén la calma y relájate para que llegues tranquilo a tu examen.



Llegas a la parada del camión y como saliste más tarde, el pesero va llenísimo; ni modo, aunque sea apretado te tienes que subir; si pensabas que podías repasar lo que va a venir en tu examen, en el camino, creo que ya no se va a poder.

Después del tráfico, el amontonadero de gente y los empujones, llegas a la escuela, corres a tu salón y ves que el profesor está cerrando la puerta ¡Nooooo!

Te quieres morir, le ruegas que te deje entrar; le inventas que tu abuelita se cayó en una nopalera y que tuviste que quitarle una a una las espinas, cosa que por supuesto no te cree; pero ya tiene que empezar el examen y el discutir contigo le está quitando tiempo, así que te deja entrar. ¡Ya la hiciste!





Después de todo lo que te ha sucedido, es normal que te sientas nervioso; lo que tienes que hacer ahora es sentarte en tu pupitre, guardar todo lo que tengas encima y dejar sólo lo que vayas a ocupar para contestar tu examen; respira profundamente por la nariz, cuenta hasta cinco y exhala por la boca, repite el ejercicio varias veces y manos a la obra. Verás que te sentirás más tranquilo.

El profesor se para al frente de todos y comienza a cambiarlos de lugar; al lado de ti se sienta Pedro, un chavo super relajiento y que nunca estudia y lo primero que te dice es:

-¡Me pasas el examen eh!

Comienzas a contestar tu examen y te das cuenta que Pedro no le quita la vista a tu hoja y aparte de eso cada cinco minutos te dice:

-¡Pásame la 2!, ¡ pásame la 6!

No es posible, si el profesor se da cuenta va a quitarles el examen, ¿qué hacer?

Es hora de que te pongas abusado y actúes de la mejor manera; si "echas de cabeza" a Pedro se enojará contigo, pero si no dices nada, corres el riesgo de que el profesor se dé cuenta y los repruebe. Aparte de eso, el hecho de estar cuidándote del profesor te va a poner más nervioso y tal vez hasta contestas mal tu examen. Lo mejor es que le sugieras al profesor que te cambie de lugar, porque en donde estás no alcanzas a ver o porque no hay suficiente luz, así estarás más tranquilo.



Al analizar estas situaciones, tan comunes en nuestras vidas, nos podemos dar cuenta que desde las primeras horas del día ya nos sentimos apurados, nerviosos y a veces agobiados. Todas estas sensaciones tienen que ver con el llamado estrés que casi siempre nos produce un malestar que puede llegar a ser mayor, dependiendo de qué tantas situaciones angustiantes tengamos. A pesar de todo, es importante que sepas que de ti depende cómo enfrentar los diferentes sucesos; es decir, tú eres responsable de cómo te sientas.

A continuación encontrarás dos columnas, una con situaciones que te pueden generar estrés, relacionadas con el relato anterior, y otra de soluciones propuestas que puedes poner en práctica para disminuir o evitar el estrés. Relaciónalas y únelas con una línea, por ejemplo:

Levantarte tarde

Dormirte más temprano

Con el ejemplo anterior te darás cuenta que si te desvelas, es normal que al día siguiente te cueste mucho trabajo levantarte temprano; por eso es mejor que trates de dormir a buena hora, y dejes los desvelos para el fin de semana.

Ser desordenado

Acomodar tu ropa

Dormir otro ratito después de escuchar el despertador

Estudiar para tus exámenes

Botar los zapatos donde sea

Desayunar

No desayunar

Levantarte cuando suene el despertador

No estudiar

Poner los zapatos en su lugar

Tener tu ropa en desorden

Ordenar tus cosas

Con el ejercicio anterior seguramente te pudiste dar cuenta de que existen acciones que te ayudan a evitar las situaciones estresantes; sin embargo, hay algunas otras que por más que quisieras evitarlas, no puedes, por ejemplo el hecho de presentar un examen.

Enseguida vas a encontrar un **test** que deberás resolver para que identifiques las formas en que enfrentas el estrés, ya que varía dependiendo de tu personalidad y de la manera que tienes de enfrentarte a los problemas o a algunas situaciones específicas.

TEST

Anota en el paréntesis de la derecha la letra que corresponde a lo que tú harías en la situación que se presenta.

1. Tu novio(a) está muy enojado(a) contigo porque te vio platicando con otro(a) y te manda a volar, tú: ()
 - a) Haces como que no pasa nada, pero por dentro estás que te lleva el tren.
 - b) Vas con tu mejor amigo, le cuentas lo ocurrido, y le dices que se echen unas copas para desahogarte.
 - c) Esperas a que los dos se calmen y hablas con él (ella) para aclarar las cosas.
2. Tienes un examen el lunes, el fin de semana tú: ()
 - a) Como estás muy nervioso, decides relajarte viendo televisión todo el fin de semana.
 - b) Le cuentas a todo mundo que estás muy tenso porque tienes un examen, pero no haces nada por remediarlo.
 - c) Tratas de tranquilizarte y desde el viernes en la tarde comienzas a dedicarle tiempo al estudio.



3. Estás en la semana de los exámenes finales, has dormido mal, te duele la cabeza, no has comido bien y sientes dolor en el cuello y la espalda, tú:

()

- a) Te sientes tan mal que te dan ganas de dejar la escuela, así que decides descansar el resto de la semana y no volver a estudiar, total si repruebas ya ni modo, primero está tu salud.
- b) Te quejas amargamente con todo mundo y piensas que es parte de tu vida como estudiante.
- c) Te organizas y te tomas un tiempo para descansar y cargar energías para luego terminar con tus exámenes.



4. Tus padres te ponen un regaño apocalíptico por algo que consideras injusto, tú:

()

- a) Resistes mientras tu corazón se quiebra y te vas a tu cuarto a llorar sin decir nada.
- b) Les contestas con bombas atómicas provocando más exaltación.
- c) Los escuchas mientras respiras lentamente para calmarte y cuando acaban tratas de explicarles tu punto de vista.



5. Tu reputación está en peligro, es fin de cursos y no has tenido novia (o), tú:

()

- a) Te deprimas terriblemente, piensas que eres el peor adefesio del universo y cortas tus venas con mantequilla.
- b) Aguantas las burlas de tus amigos y de inmediato te lanzas a la conquista para agarrar lo primero que encuentras.
- c) Tomas con sentido del humor las bromas y les dices que por el momento estás libre.



“No le hagas al faquir”

Si la mayoría de tus respuestas son “a”, ¡cuidado!, estás evadiendo las situaciones; esto puede provocar que el estrés te gane y lo acumules. Va a llegar el momento en que explotes y va a ser peor actuar impulsivamente o deprimirte; lo mejor es que pongas en práctica los consejos que te hemos dado.



“No le hagas al bombero”

(cuando no te quemas la riegas)

Si la mayoría de tus respuestas fueron “b”, no andas tan mal, por lo menos te atreves a desahogarte, aunque no de la mejor forma. Toma en cuenta que si evitas resolver los problemas, al cabo de un rato vuelven a aparecer y será peor, lo mejor es que los enfrentes de manera tranquila.

“El vengador”

Si la mayoría de tus respuestas fueron “c”, quiere decir que eres una persona que enfrenta las situaciones de forma adecuada, evitando acumular estrés y, por lo tanto, también malos ratos; sigue así, recuerda que si tomas las cosas con calma, los resultados serán favorables tanto para ti como para la gente que te rodea.



Ahora, te damos algunos *tips* que pueden servirte para resolver tus problemas o enfrentar cualquier situación complicada.

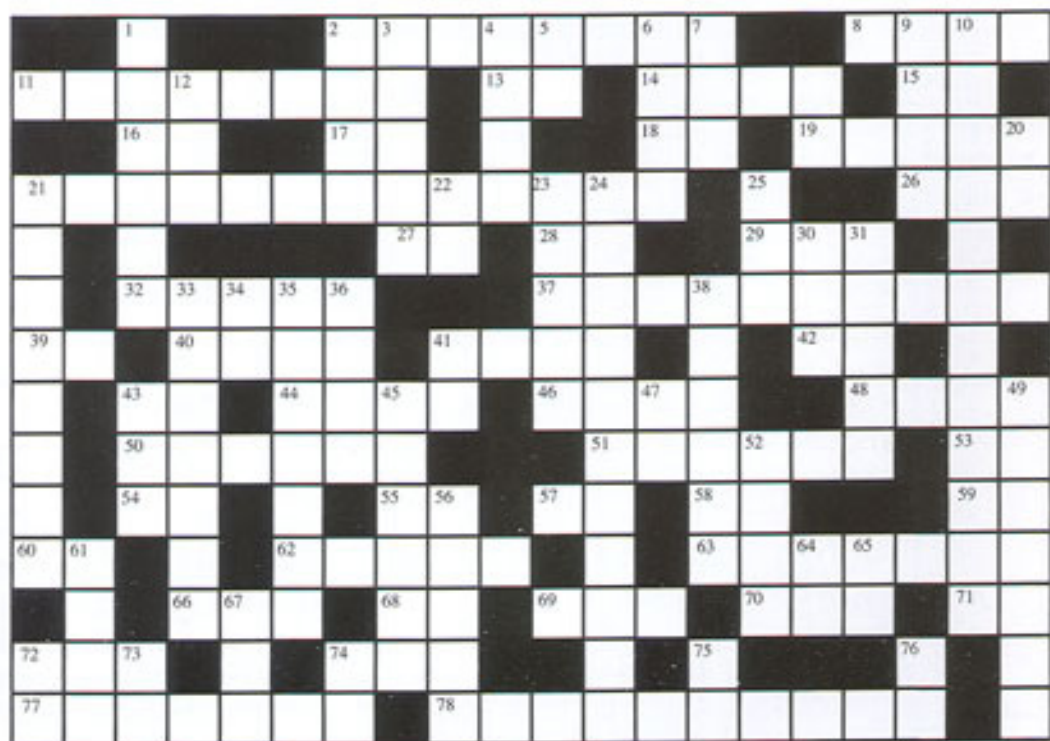


1. Trata de tomar las cosas con tranquilidad, no te dejes llevar por la desesperación que sientas.
2. Enfrenta la situación respondiendo de acuerdo con tu experiencia; en caso de que no lo sepas, no te preocupes, nunca es tarde para aprender.
3. Aprende a escuchar, recuerda que para poder opinar acerca de algo, primero debes escuchar.
4. Respeta a los demás, si quieres que la gente te respete, debes empezar por respetar; por eso lo mejor es que digas lo que piensas sin querer convencer a nadie y defendiendo tus ideas.
5. Organízate; si te lo propones puedes tener tiempo para hacer las cosas que deseas y evitar frustraciones.
6. Practica algún deporte, siempre es bueno que descargues tus energías en alguna actividad física.
7. Si no quieres hacer ejercicio, invéntate una actividad manual, eso te ayudará a relajarte cuando tengas mucha presión.

Hasta pronto



Para despedirnos, queremos que sepas, que otra forma de afrontar el estrés es tomarte algún momento para resolver pasatiempos como, sopas de letras, crucigramas, laberintos, o algún otro que sea de tu agrado, ya que aparte de que aprendes, es una buena forma de relajarte. Para que no te sigas haciendo la vida de cuadritos, aquí te damos una opción; si no puedes hacerlo tú solo, pide ayuda a tus papás, maestros o a tus amigos; es más, pueden resolverlo en equipos y ver quién termina más rápido.



HORIZONTALES

- 2.- Lo que estableces con otra persona
- 8.- Fruto que nace de la palmera y que te asusta
- 11.- Función física que te ayuda a relajarte
- 13.- México, México, Ra, Ra...
- 14.- Háblame, platicame...
- 15.- Voz para detener al caballo
- 16.- De mí para ...
- 17.- Apócope de mamá
- 18.- Iniciales de Ignacio Torres
- 19.- Serenidad, paciencia, tranquilidad...
- 21.- Sustantivo de afrontar
- 26.- Batman y Robin son el ...dinámico (invertido)
- 27.- Terminación verbal
- 28.- Diptongo
- 29.- Efecto sonoro repetitivo
- 32.- A palabras necias oídos...(singular)
- 37.- Cuando estás en la cuerda floja debes mantener el...
- 39.- Sexta nota musical
- 40.- Por hacer esto algunos animales se conocen como roedores
- 41.- Primeras sílabas de pitufo
- 42.- Abreviatura de Junior
- 43.- Escuché...
- 44.- Solicité...
- 46.- Uno de los cinco sentidos
- 48.- Recipiente que sirve para tomar café o pedir azúcar a la vecina (invertido)
- 50.- Cuando el estrés te agota necesitas guardar...
- 51.- No es aconsejable hacerlo si eres desafinado
- 53.- Tercera letra del alfabeto
- 54.- No (invertido)
- 55.- Iniciales de Ricardo Negrete
- 57.- Cuarta nota musical
- 58.- Desplazarse de un lugar a otro
- 59.- Dentro (en inglés)
- 60.- Sociedad Anónima
- 62.- Miedo, pánico...
- 63.- Mientras uno lloraba el otro... (invertido)
- 66.- Décimo segunda letra del alfabeto
- 68.- Tercera nota musical (invertido)
- 69.- Poema, copla...
- 70.- Esposa del oso
- 71.- Símbolo químico del níquel
- 72.- Perro ... (invertido)
- 74.- Coraje, enojo, rabia...
- 77.- Lo mejor es conservar una bonita...
- 78.- Sustantivo de relajar

VERTICALES

- 1.- Tensión, malestar, enojo, todo esto puede estar relacionado con el...
- 2.- Parte del árbol en donde están las hojas
- 3.- Futuro de indicativo del verbo amar, en primera persona del singular (invertido)
- 4.- En las galerías se exponen obras de...
- 5.- Símbolo químico del calcio
- 6.- Sentimiento de malestar hacia otra persona, rencor, desamor...
- 7.- Uno de los enanos de Blanca Nieves Ton... (invertido)
- 9.- Capital de Noruega
- 10.- Indispensable para mantener una relación, tener buena...
- 12.- Sonido que emiten los pollos
- 20.- Iniciales de Alejandra Díaz
- 21.- Sustantivo de analizar
- 22.- Trasladarse de un lugar a otro
- 23.- El hijo de tu hijo
- 24.- Alteración de la frecuencia cardiaca
- 25.- Signo zodiacal (invertido)
- 30.- Siglas de Centros de Integración Juvenil
- 31.- Hacer, actuar...
- 33.- Lo contrario de poniente
- 34.- Voz de arrullo
- 35.- Para minimizar tu estrés es necesario que practiques algún...
- 36.- Sinónimo de reces (de rezar)
- 38.- Burla fina y disimulada que consiste en hacer entender lo contrario de lo que piensas.
- 41.- 3.1416
- 43.- Metal precioso de color dorado
- 45.- Necesitas hacer esto por las noches para descansar
- 47.- Obsequio, regala...
- 49.- Generalmente sientes este malestar físico cuando estás estresado
- 52.- Grupo de tres
- 56.- Nombre masculino (invertido)
- 61.- La esposa de tu papá...(invertido)
- 64.- Presente de indicativo del verbo ser en tercera persona del singular
- 65.- Iniciales de Rosario Álvarez
- 67.- Ellos son ... para cual (invertido)
- 72.- Apócope de nana
- 73.- Iniciales de Carlos Islas
- 74.- Regalé, obsequié... (invertido)
- 75.- Apócope de papá
- 76.- Negación (invertido)

Directorio

Información en TELCIJ las 24 horas

Ciudad de México 52 12 12 12 Guadalajara, Jal. 38 33 33 01

E-mail: cij@cij.gob.mx Sitio web: www.cij.gob.mx

DELEGACIÓN ÁLVARO OBREGÓN

- CIJ Álvaro Obregón
Cerrada de Vicente Ambrosi s/n
Entre Girardón y Periférico
Col. Sta. Ma. Nonoalco, Mixcoac,
01420, México, D.F., Tel.: 56-11-00-28

DELEGACIÓN AZCAPOTZALCO

- CIJ Azcapotzalco
Tierra Negra No. 334-C,
Col. Tierra Nueva, 02130, México, D.F.
Tel.: 53-82-05-53 y Fax

DELEGACIÓN BENITO JUÁREZ

- CIJ Benito Juárez
Mier y Presado No. 141, Col. Del Valle
03100, México, D.F., Tel.: 55-36-00-16

DELEGACIÓN COYOACÁN

- CIJ Coyoacán
Berlín No. 30,
Col. Del Carmen, 04100, México, D.F.
Tel.: 55-54-49-85 Fax: 55-54-93-31

DELEGACIÓN CUAJIMALPA

- CIJ Cuajimalpa
Av. Veracruz No. 10,
Col. Cuajimalpa Centro, 05000, México, D.F.
Tel.: 58-13-00-72

DELEGACIÓN CUAUHTÉMOC

- CIJ Cuauhtémoc Oriente
Callejón de Girón, Esq. Rodríguez Puebla
s/n, Altos Mercado Abelardo Rodríguez,
Col. Centro, 06020, México, D.F.
Tels.: 57-02-04-32, 57-02-07-32 y Fax
- CIJ Cuauhtémoc Poniente
Vicente Suárez No. 149, 1er. piso,
Col. Hipódromo Condese, 06100
México, D.F., Tel.: 52-11-49-55 y Fax
- CIJ Unidad de Tratamiento en
Consulta Externa Zona Poniente
Vicente Suárez No. 149, Col. Hipódromo
Condese, 06100, México, D.F.
Tel.: 52-11-49-55 y Fax

DELEGACIÓN GUSTAVO A. MADERO

- CIJ Gustavo A. Madero Norte
Norte 27 No. 7, 2ª Sección
Col. Nueva Vallejo, 07750, México, D.F.
Tel.: 55-67-65-23 y Fax
- CIJ Gustavo A. Madero Oriente
Av. 414 No. 176, 7ª Sección
Unidad Aragón, 07910, México, D.F.
Tel.: 57-96-18-18
- CIJ Unidad de Tratamiento en
Consulta Externa Zona Norte
Calle 1557 No. 36,
6ª Sección, Col. San Juan de Aragón,
07920, México, D.F., Tel.: 57-94-09-29

DELEGACIÓN IZTAPALAPA

- CIJ Iztapalapa Centro
Cruz del Sur No. 82, Col. Prado
Churubusco, 04230, México, D.F.
Tels.: 56-70-11-89 Fax 56-70-39-84
- CIJ Iztapalapa Sur
Calz. Ermita Iztapalapa No. 2206
Col. Constitución de 1917,
09260, México, D.F.
Tel.: 56-13-37-94 y Fax

DELEGACIÓN MIGUEL HIDALGO

- CIJ Miguel Hidalgo
Bahía de Coqui No. 76, Col. Verónica
Anzures, 11300, México, D.F.
Tel.: 52-60-07-19 y Fax

DELEGACIÓN TLALPAN

- CIJ Tlalpan
Periférico Sur Esq. 4ª Ote.
Col. Isidro Fabela, 14030, México, D.F.
Tel.: 56-06-00-46 Fax 56-65-79-45

DELEGACIÓN VENUSTIANO CARRANZA

- CIJ Venustiano Carranza
Oriente 166 No. 402, Col. Moctezuma
2ª Sección, 15530, México, D.F.
Tels.: 57-62-13-99 Fax 57-62-53-32

AGUASCALIENTES

- CIJ Aguascalientes
Emiliano Zapata No. 117,
entre calles Libertad y Gorostiza,
Col. Centro, 20000, Aguascalientes, Ags.
Tel.: (449) 9-15-65-26 Fax: 9-15-45-42

BAJA CALIFORNIA

- CIJ Mexicali
Francisco Serrano s/n, entre Av. Gildardo
Magaña y Rafael Buena, Col. Josefa Ortiz
de Domínguez, 21220, Mexicali, BC
Tel.: (686) 5-65-98-48
- CIJ Tijuana
● CIJ Unidad de Tratamiento
Residencial Noroccidental
Av. Lic. Martín Careaga No. 2264
Esq. con Batallón San Blas
Fracc. Las Palmeras
22110, Tijuana, BC
Tels.: (664) 6-30-28-88, 6-80-31-92 y Fax
- CIJ Unidad de Tratamiento en
Consulta Externa Tijuana
Av. Río Alamar No. 21373
Secc. Mesetas del Guaycura
23000, Tijuana, B.C.
Tel.: (664) 6-25-20-50

BAJA CALIFORNIA SUR

- CIJ La Paz
Oaxaca y Chiapas s/n, Col. Prensa y Radio
23070, La Paz, BCS
Tel.: (612) 1-22-23-62 Fax: 1-22-59-59

CAMPECHE

- CIJ Ciudad del Carmen
Calle 38 por 40 s/n, Parque Tecolutla,
24178, Ciudad del Carmen, Campeche
Tel.: (938) 3-82-59-57

COAHUILA

- CIJ Laguna
Av. Sta. María No. 1025 Pte., Col. Moderna,
27170, Torreón, Coah.
Tel.: (871) 7-16-88-24 y Fax
- CIJ Saltillo
Purcell Nte. No. 609, Esq. Múzquiz,
Zona Centro, 25000, Saltillo, Coah.
Tel.: (844) 4-12-51-73 y Fax
- CIJ San Pedro de las Colonias
Calle N. Álvarez s/n a un costado
del DIF, 27800, San Pedro de las
Colonias, Coah., Tel.: (872) 7-72-08-31

COLIMA

- CIJ Colima
Calle Estado de México No. 172,
Col. Alta Villa, 28970, Villa de Álvarez, Colima
Tels.: (312) 3-11-66-60, 3-11-53-44
Fax: 3-11-44-09

CHIAPAS

- CIJ Tuxtla Gutiérrez
12a. Av. Norte Pte. No. 130, Col. Centro,
29000, Tuxtla Gutiérrez, Chis.
Tel.: (961) 6-18-18-51 y Fax

CHIHUAHUA

- CIJ Chihuahua
Morelos No. 1010, entre Calles 10 y 14
Sector Centro, 31000, Chihuahua, Chih.
Tel.: (614) 4-15-72-22 y Fax
- CIJ Ciudad Juárez
● Clínica de Metadona
Tlaxcala No. 3245, Esq. Efrén Ornelas,
Fracc. Margaritas, 32300, Cd. Juárez, Chih.
Tel.: (656) 6-16-90-99 Fax: 6-16-00-90

DURANGO

- CIJ Durango
Juárez No. 230 Norte
Zona Centro, 34000, Durango, Dgo.
Tel.: (618) 8-25-59-91, 8-13-09-32 y Fax
- CIJ Lerdo
Blvd. Miguel Alemán s/n,
Gimnasio Municipal, Col. Centro, 35150,
Cd. Lerdo, Durango, Tel.: (871) 7-25-00-90

ESTADO DE MÉXICO

- CIJ Chalco
Av. 1a. Solidaridad s/n, esq. Benito Juárez,
Col. Providencia Valle de Chalco, Solidaridad,
Edo. de México, Tel.: 59-71-26-95
- CIJ Ecatepec
Citifaltépetl Mz. 533, Lotes 9 y 10,
Col. Cd. Azteca, 3a. Sección,
Ecatepec de Morelos, 55120, Edo. de México
Tels.: 57-75-82-23 y 57-75-62-47
- CIJ Huixquilucan
Av. San Fernando s/n, Col. San Fernando
Huixquilucan, Edo. de México
Tel.: 58-15-24-30 y Fax
- CIJ Naucalpan
2a. Cerrada de Av. Universidad No. 15
Col. Ampliación Industrial Naucalpan,
53000, Naucalpan de Juárez,
Edo. de México, Tel.: 53-58-74-52
- CIJ Netzahualcóyotl
Acequia No. 277, Col. Porfirio Díaz,
Cd. Netzahualcóyotl, 57520,
Edo. de México, Tel.: 57-65-06-79
- CIJ Texcoco
Guerrero No. 50, Texcoco Centro
Estado de México, Tel.: (595) 9-55-62-29
- CIJ Tlalnepantla
Hidalgo No. 8, Col. Bosques de México
Tlalnepantla de Baz, Fracc. Santa Mónica,
54050, Edo. de México, Tel.: 53-62-35-19
- CIJ Toluca
Av. Maestros No. 336, Col. Doctores,
50060, Toluca, Edo. de México
Tel.: (722) 2-13-03-78

GUANAJUATO

- CIJ Celaya
Privada de Alhelies No. 100
Col. Rosalinda II, 38060, Celaya, Gto.
Tel.: (461) 6-14-93-99 y Fax
- CIJ León
Blvd. Hermanos Aldama No. 1105
Col. San Miguel, 37489, León, Gto.
Tel.: (477) 7-12-14-40 y Fax
- CIJ Salamanca
Bvd. Rinconada de San Pedro No. 500
Fracc. Rinconada de San Pedro Infonavit II,
36760, Salamanca, Gto.
Tel.: (464) 6-48-53-00 y Fax
E-mail: cij-salamanca@starmedia.com

GUERRERO

- CIJ Acapulco
Av. Niños Héroes No. 132, Esq. Comitán,
Col. Progreso, 39350, Acapulco, Gro.
Tels.: (744) 4-86-37-41 y 4-86-42-70,
Fax: 4-85-33-93

HIDALGO

- CIJ Pachuca
San Martín de Porres No. 100,
Esq. Blvd. Pachuca Tulancingo
Fracc. Canutillo, 42090, Pachuca, Hgo.
Tel.: (771) 7-13-16-07

JALISCO

- Telcij Jalisco
Tel. 38-33-33-01
- CIJ Zapotlán El Grande
Cuba No. 629, Col. Bugambillas, Zapotlán
el Grande, Jal., Tel.: (341) 4 13 10 30
- CIJ Guadalajara Centro
Federación No. 125 Sector Libertad
Col. La Perla, 44360, Guadalajara, Jal.
Tel.: (33) 36-18-07-13, Fax: 36-17-90-80
E-mail: cijoccidente@cij.gob.mx
- CIJ Guadalajara Sur
Calle Arroz 501, Módulo Barrial Altos
Col. La Nogalera, 44470, Guadalajara, Jal.
Tels.: (33) 36-70-84-55, 36-70-25-12
- CIJ Puerto Vallarta
Calle Juárez No. 793 Col. Centro
48300, Puerto Vallarta, Jal.
Tel.: (322) 2-22-55-59 y Fax
- CIJ Tlaquepaque
Eduardo B. Moreno No. 225 Edif. 1, Col. La
Asunción, 45527, Tlaquepaque, Jal.
Tel.: (33) 36-80-53-32, Fax: 36-80-41-83
- CIJ Unidad de Tratamiento en
Consulta Externa Zapopan
Av. Santa Margarita No. 2634-A, Col. Santa
Margarita, 45130, Zapopan Jal.
Tel. (33) 33 65 64 23
- CIJ Unidad de Tratamiento
Residencial Occidental
Carretera a Tesislán y Periférico s/n
Mód. 7, Col. Estatuto Jurídico FOVISSSTE,
45130, Zapopan, Jal.
Tels.: (33) 36-33-54-50, 36-33-58-15
Fax: 36-36-31-30
E-mail: cijzapopan@iserve.net.mx

MICHOACÁN

- CIJ Zamora
Av. Santiago s/n, Col. Valencia 2a.
Sección, Zamora, Mich.
Tel. (351) 5-17-69-10

MORELOS

- CIJ Cuernavaca
Av. Centenario No. 206
Entre A. Obregón
y Rubén Darío, Col. Carolina,
62190, Cuernavaca, Mor.
Tel.: (777) 3-17-17-77
- NAYARIT
- CIJ Santiago Ixcuintla
A. México No. 52, Col. Amado Nervo,
63310, Santiago Ixcuintla, Nay.
Tel.: (323) 2-35-24-34
- CIJ Tepic
Montes Andes No. 45, Esquina Río Elba,
Col. Lindavista, 63170, Tepic, Nay.

NUEVO LEÓN

- CIJ Guadalupe
Av. Zaragoza No. 517 Norte
Entre Gral. Bravo y Dr. Morones Prieto
Zona Centro, 67100, Guadalupe, N.L.
Tels.: (81) 83-67-10-83
- CIJ Linares
Venustiano Carranza No. 105 Ote.
Col. Centro, 67700, Linares, N.L.
Tel.: (821) 2-12-62-05
- CIJ Monterrey
Av. De las Gracias No. 240
Col. Sertoma, 64710, Monterrey, N.L.
Tel.: (81) 83-48-02-91 Fax: 83-48-03-11
- CIJ San Nicolás de los Garza
Calle Berlín No. 200-B, Col. El Refugio,
Entre Av. Santo Domingo y Viena, 66430,
San Nicolás de los Garza, N.L.
Tel. (81) 83-02-25-96
- Centro de Tratamiento Residencial de
la Farmacodependencia Nuevo León
Calle Segunda No. 103, Col. La Cruz,
66000, Ciudad García, N.L.
Tel.: (81) 82-83-06-06 y Fax

PUEBLA

- CIJ Puebla
Calle 18 Ote. No. 430, Fracc. San
Francisco, 72410, Puebla, Pue.
Tel.: (222) 2-46-20-08 Fax: 2-32-93-72
- CIJ Tehuacán
Privada 11 Poniente 916
Fracc. Niños Héroes de Chapultepec,
75760, Tehuacán, Pue.
Tel.: (238) 3-82-89-17

QUERÉTARO

- CIJ Querétaro
Av. de los Teotihuacanos s/n
Esq. Purépechas
Col. Cerrito Colorado,
76116, Querétaro, Qro.
Tel.: (442) 2-18-38-58 y Fax

QUINTANA ROO

- CIJ Cancún
Andador Efraín Calderón No. 24, SM-26
entre retorno 1o. de Mayo (por Palenque)
y retorno Guadalupe V. de Rojas,
77500, Cancún, Q. Roo
Tel.: (998) 8-92-17-17 y Fax
- CIJ Cozumel
Av. Pedro Joaquín Coldwell No. 450
Entre 5 Sur y Morelos, Zona Centro,
77600, Cozumel, Quintana Roo
Tel.: (987) 8-72-63-77

SAN LUIS POTOSÍ

- CIJ San Luis Potosí
Av. Reforma No. 500
Esq. Hidalgo, Zona Centro,
78000, San Luis Potosí, S.L.P.
Tel.: (444) 8-12-05-22

SINALOA

- CIJ Culiacán
Mariano Escobedo No. 651 Pte.
Col. Centro, 80000, Culiacán, Sin.
Tel.: (667) 7-16-41-46
- CIJ Guamúchil
López Mateos No. 390,
Esq. Dr. de la Torre, Col. Morelos,
81460, Guamúchil, Sin.
Tel.: (673) 7-32-25-47
- CIJ Guasave
Lázaro Cárdenas s/n, Esq. Insurgentes
Col. Ejidal, 81020, Guasave, Sin.
Tel.: (687) 8-72-82-77
- CIJ Los Mochis
Blvd. 10 de Mayo No. 10 Pte.
Fracc. Las Fuentes, 81223,
Los Mochis, Sin.
Tel.: (668) 8-12-93-24
- CIJ Mazatlán
Calle Kena Moreno s/n
Entre Revolución y Edo. Occ.
Col. Periodistas, 82120, Mazatlán, Sin.
Tel.: (669) 9-84-42-65

SONORA

- CIJ Hermosillo
Blvd. Transversal y Esq. Morelia Final,
Col. El Coloso, 83040, Hermosillo, Son.
Tel.: (662) 2-13-28-68 Fax: 2-17-18-61

TAMAULIPAS

- CIJ Ciudad Victoria
Calle Mariano Abasolo No. 1026, entre
Lauro Rendón y Pensamiento, Col. Héroe de
Nacozari, 87090, Ciudad Victoria, Tamps.
Tel.: (834) 3 05 01 35
- CIJ Tampico
Privada Cuauhtémoc No. 113,
Esq. Hidalgo, Col. Primavera,
89130, Tampico, Tamps.
Tels.: (833) 2-17-47-70, 2-12-47-70,
2-13-44-59 y Fax

VERACRUZ

- CIJ Poza Rica
Prolongación Calle Bolivia s/n
Col. Palma Sola, 93320, Poza Rica, Ver.
Tel.: (782) 8-23-44-00 y Fax
- CIJ Xalapa
Av. Acueducto y Ruiz Cortines s/n
Col. Unidad Magisterial, 91010, Xalapa, Ver.
Tel.: (228) 8-15-05-00

YUCATÁN

- CIJ Mérida
Calle 55 No. 535, entre Calles 64 y 66
Col. Centro, 97000, Mérida, Yuc.
Tel.: (999) 9-23-32-87, Fax: 9-23-08-43

ZACATECAS

- CIJ Zacatecas
Parque Magdalena Varela Luján s/n
Col. Buenos Aires, 98056, Zacatecas, Zac.
Tel.: (492) 9-24-77-33
E-mail: cijzac@cij.gob.mx
cijzac@hotmail.com



**Centros de
Integración
Juvenil, A.C.**