

## **SMDIF Y UNIVERSIDAD HISPANA UNEN FUERZAS PARA FORTALECER LA SALUD MENTAL**

- *La plataforma digital Equilíbrate cuenta con más de cinco mil horas de contenido como talleres, cursos y diplomados gratuitos.*

El Sistema Municipal DIF (SMDIF) y la Universidad Hispana firmaron un convenio de colaboración para realizar diferentes contenidos como talleres, artículos y cursos en línea a través de la plataforma digital “Equilíbrate”, la cual alberga más de cinco mil horas de contenido impartido por instituciones educativas y organismos especializados en temas como fortalecimiento familiar, desarrollo infantil, emprendedurismo, violencia, entre muchos otros, los cuales fomentan el cuidado de la salud mental, además ayudan al empoderamiento personal, así como a mantener una armonía mental y física.

Liliana Ortiz Pérez, Presidenta Honoraria del SMDIF, celebró la suma de esfuerzos en favor del desarrollo humano y la salud mental de las poblanas y poblanos, quienes después de la pandemia y el encierro por COVID -19, se encuentran ávidos de tener una vida equilibrada y plena.

Además, Liliana Ortiz agradeció al Rector de la Universidad Hispana, Adolfo Figueroa y a la gran comunidad educativa que representa por su generosidad al convertirse en un socio estratégico que pone a disposición de la población, el talento académico a través de la generación de conocimiento para la autogestión de la salud mental.

Por su parte Adolfo Gerardo Figueroa Martínez, Rector de la Universidad Hispana, agradeció la invitación que recibieron por parte del SMDIF para colaborar con ellos en la Estrategia Integral de Salud Mental, de la misma forma, reconoció el trabajo que el Ayuntamiento de Puebla encabezado por Eduardo Rivera Pérez, Presidente Municipal, ha realizado en favor de la salud mental y física de las familias poblanas. Además, reiteró el total apoyo y compromiso por parte de la institución educativa para trabajar en favor de las personas que más lo necesitan.



**Puebla**  
Contigo y con rumbo  
Gobierno Municipal

Para las personas interesadas en cursar los talleres, cursos y artículos de salud mental, emprendedurismo, violencia, desarrollo infantil y el amplio abanico que ofrece la plataforma digital “Equilíbrate”, pueden acceder a [www.equilibrate.pueblacapital.gob.mx](http://www.equilibrate.pueblacapital.gob.mx) en donde encontrarán contenido gratuito que les ayude a mejorar su calidad de vida.

**LIGA CORTA:** <https://bit.ly/42atJKb>