



Centro para el Desarrollo Humano e
Integral de los Universitarios (CENDHIU)

Universidad Veracruzana

Promoviendo la inclusión y la salud

Centro para el Desarrollo Humano e Integral de los Universitarios

Junio 2023

www.uv.mx/cendhiu



@Cendhiu UV



@Cendhiu

¿Quiénes somos?

El Centro para el Desarrollo Humano e Integral de los Universitarios (Cendhiu) es el encargado de promover la cultura de la inclusión y salud entre los integrantes de la comunidad universitaria.

A través de los Centros Centinelas brindamos servicios de atención a la salud mental y de educación para la salud.

Somos responsables del Programa Universitario de Educación Inclusiva (PUEI) que busca coordinar y promover acciones que faciliten a las personas en situación de discapacidad incluirse como estudiantes de la Universidad Veracruzana.



Objetivo general

Fomentar la salud y el bienestar de la comunidad universitaria promoviendo la inclusión de personas en situación de discapacidad y el desarrollo de estilos de vida saludables para todos y todas.



Programas de trabajo

- Salud Mental y Desarrollo Humano
- Educación Para la Salud
- Educación Inclusiva
- Comunicación y difusión
- Capacitación en los temas Cendhiu: Cursos AFEL y talleres breves

Nuestros servicios de Salud Integral

- Atención psicológica
- Atención psiquiátrica en casos seleccionados
- Manejo adecuado de estrés
- Diagnóstico y orientación en problemas por abuso de alcohol y drogas
- Orientación psicopedagógica
- Orientación nutricional
- Prevención de enfermedades de transmisión sexual y enfermedades crónicas
- Consejería en temas de salud sexual y reproductiva
- Experiencias Educativas y talleres

Grupos de ayuda Mutua

Programa Universitario de Educación Inclusiva:

Atención personalizada a estudiantes en situación de discapacidad, además promueve la construcción de una Universidad Inclusiva a través de la participación de los diferentes actores (personal académico, administrativo, de confianza, eventual, estudiantes) mediante procesos de formación.



Grupos de Ayuda Mutua

La Ayuda Mutua es una condición natural del ser humano, que consiste en entrar en contacto con otras personas con las que compartir la experiencia de dificultad, supone un intercambio de apoyo emocional. Compartir la experiencia, verbalizar las situaciones que nos preocupan, en un clima de aceptación incondicional, tiene un efecto catártico, de alivio del malestar emocional.

Como su nombre lo dice se trata de espacios en los que puedes compartir con tus pares (con otros estudiantes) tus emociones, tus dificultades, tus temores y ¿porque no? tus sueños. Se trata de no sentirte solo o sola, de expresarte y de escuchar a los demás sin juicios, con absoluto respeto y con un compromiso de confidencialidad por parte de todos los participantes.

En síntesis.....

Los Grupos de Ayuda Mutua *tienen* que ver con el intercambio de apoyo emocional entre sus integrantes, con el compartir la experiencia de dificultad, de reto o de dolor, verbalizar las situaciones que preocupan, crear un clima de aceptación incondicional, no juzgar, escuchar, empatizar

Centros Centinelas Cendhiu

Son espacios de atención y orientación para la comunidad estudiantil para el fomento de su salud integral

Actualmente se cuenta con 13 centros centinelas distribuidos en las facultades de la Universidad Veracruzana, región Xalapa, además de los establecidos en otras Regiones UV, con el objetivo de acercar a la comunidad estudiantil los servicios de nuestras oficinas centrales.

Independientemente de en que facultad te encuentres puedes asistir al Centro Centinela mas cercano. En caso que requieras atención psicológica es necesario hacer una cita. Todos nuestros servicios son sin costo para los estudiantes UV.

**Centinelas
Región Xalapa**



Centinelas en las regiones UV



■ Veracruz

■ Orizaba-Córdoba

■ Poza Rica-Tuxpan

■ Coatzacoalcos-Minatitlán

Puedes asistir al **CESS**

Ubicados en **Vicerrectoría** Orizaba-Córdoba y en la **USBI** Ixtaczoquitlán

Ubicado en **Vicerrectoría** Poza Rica- Tuxpan

Ubicado en la **USBI** Coatzacoalcos

Como Obtener tu cita



Presencialmente

El usuario puede asistir personalmente a cualquier Centro Centinela o a las oficinas centrales.



Vía telefónica

(Tel 8421700 ext. 10343): proporciona los datos solicitados y espera tu confirmación en un periodo máximo de 3 días hábiles.



Formulario electrónico

<https://cutt.ly/WHqRBKC> entra a la liga, llena el formato de solicitud de servicio y espera la confirmación en un periodo máximo de 3 días hábiles.



Redes sociales

Envía mensaje directo a nuestras redes sociales para asesorarte con tu solicitud.



Escanea el código y llena el formato de solicitud de servicio.

Vía correo electrónico: envía tus datos a lizbgarcia@uv.mx

Ubicación:

Oficinas centrales:

Ernesto Ortiz Medina esquina calle Córdoba,
Frac. Veracruz c.p. 91020 Xalapa, Veracruz.

Atención: Lunes viernes de 8:00 a 15:00 horas

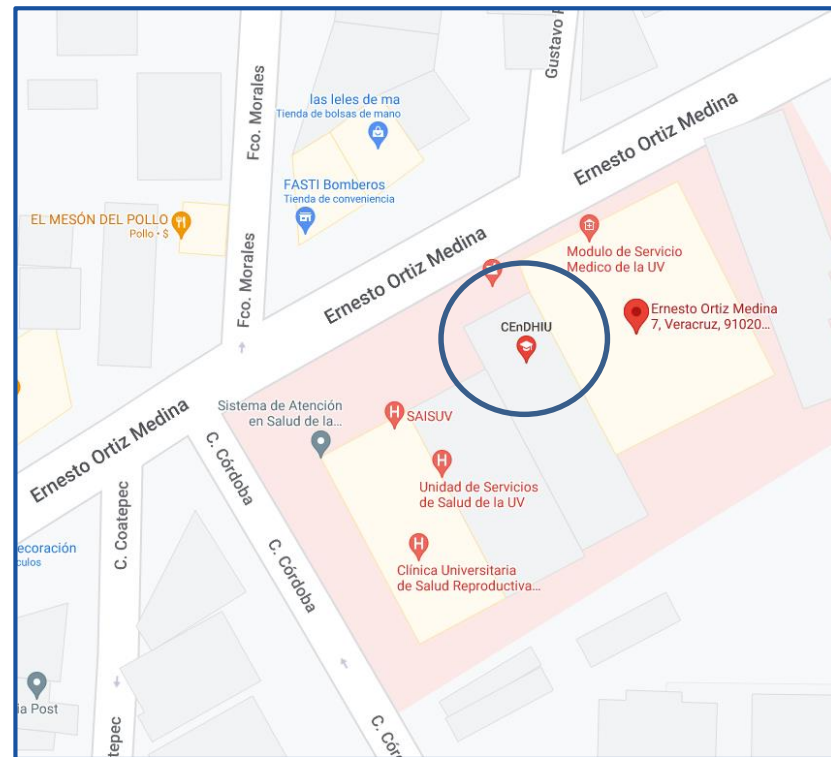
Teléfono: (228) 8 42 17 00 ext. 10343 y 10347

Coordinador

Dr. Jorge Sánchez-Mejorada Fernández

jorgesanchez@uv.mx

Teléfono 8421700 Ext. 10349



Recuerda

Sintonizar el programa de radio Naturalmente Universitario todos los jueves de 9:30 a través de la frecuencia de Radio UV en el 90.5 de FM.

Síguenos en las transmisiones en vivo a través de la cuenta oficial en Facebook, todos los jueves en punto de las 11:30 horas.

Consulta nuestras redes sociales y portal web



Enemigos de la Salud Mental

- El Silencio
- El Abuso de alcohol
- El Uso de drogas (marihuana, cristal)
- El Uso excesivo del Internet
- Los Prejuicios
- El Estigma
- La Violencia



Conductas Aliadas de la Salud Mental

- Comunicar tus emociones con personas de confianza
- Aprender a divertirse y socializar sin excesos de alcohol ni drogas
- Atenderte psicológicamente de manera individual o en grupos de ayuda mutua
- El deporte, el arte, la cultura, la naturaleza
- Cultivar buenos hábitos de alimentación y sueño
- Definir tus propósitos y luchar por ellos





**Centro para el Desarrollo Humano e
Integral de los Universitarios (CENDHIU)**

Universidad Veracruzana

www.uv.mx/cendhiu



@Cendhiu UV



@Cendhiu

Oficina central:

Ernesto Ortiz Medina
Esq. Calle Córdoba, Fracc. Veracruz
Xalapa-Enríquez, Veracruz, México

Horario de atención:

Lunes a viernes de 9:00 a 14:30 h
Tel. 228 842 17 00
Ext. 10343