



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Unidad UPN 099, CDMX, Poniente.

Ciudad de México a 20 de enero del 2026

Curso “LibreMente SanaMente: jóvenes por la paz y contra las adicciones”

Estimada comunidad estudiantil:

La Universidad Pedagógica Nacional te invita a inscribirte al curso gratuito en línea:

“LibreMente SanaMente: jóvenes por la paz y contra las adicciones”,
disponible en la **Plataforma SaberesMX**.

Pasos para la inscripción:

1. Ingresa a <https://saberes.gob.mx>
2. Regístrate o inicia sesión en la plataforma.
3. Busca el curso **“LibreMente SanaMente”**.
4. Inscríbete y comienza tu formación.

Información importante:

- **Curso gratuito**
- **5 unidades**
- **16 horas** de duración aproximada
- **Constancia con validez oficial** al finalizar

Este curso te permitirá identificar factores de riesgo y protección, reconocer señales de alerta ante el consumo problemático, así como desarrollar estrategias prácticas para el manejo del estrés y la ansiedad.

Te invitamos a participar activamente y concluir el curso de manera satisfactoria.



Inscríbete al curso gratuito en línea

SanaMente LibreMente
Jóvenes por la paz y contra las adicciones

y aprende:

- Cómo identificar factores de riesgo y protección.
- Señales de alerta ante consumo problemático.
- Riesgos específicos del fentanilo y las metanfetaminas.
- Estrategias prácticas para manejar estrés y ansiedad.

Regístrate en saberes.gob.mx



2026
año de
**Margarita
Maza**