

## COMUNICADO DE PRENSA

SEECH/085

Chihuahua, Chih., a 16 de mayo de 2025

### **Desarrollan estudiantes de la Secundaria Federal No.5 Cápsula de Respiración y Desahogo de Emociones**

Estudiantes de la Secundaria Federal No.5, de la colonia Lourdes en la ciudad de Chihuahua, interesadas en la salud socioemocional de la comunidad escolar desarrollaron el proyecto denominado Cápsula de Respiración y Desahogo de Emociones (Caredem).

El equipo integrado por las alumnas Esther Ruiz, Perla Venegas, Victoria Salas y Fernanda Muñoz, presentó la iniciativa después de realizar investigaciones sobre el estado emocional del alumnado.

“Nos dimos cuenta que muchos compañeros necesitaban un lugar para expresar lo que sienten sin ser juzgados”, comentaron las jóvenes durante la presentación oficial de la cápsula.

Explicaron que este espacio es un cubículo instalado dentro del plantel escolar, el cual ofrece múltiples opciones para el manejo emocional; desde ejercicios de respiración y escritura terapéutica hasta música relajante y una mini biblioteca con textos motivacionales.

“Puedes dibujar tus emociones, escribir lo que no te atreves a decir en voz alta, o simplemente tomar un momento para calmarte”, detallaron las alumnas.

El proyecto contó con el apoyo de la asociación civil Chihuahua Feliz, el Instituto Tecnológico de Monterrey y mueblerías El Pasito, además del trabajo de sus maestros y directivos.

Los docentes destacaron que esta iniciativa no sólo ayuda a los estudiantes a conocerse mejor, sino que también contribuye a reducir problemas como ansiedad y conflictos escolares, además de trabajar la inteligencia emocional.

La cápsula, que ya ha sido probada exitosamente por diversos grupos de estudiantes, operará de manera permanente en la escuela bajo la supervisión del Departamento de Orientación Educativa, lo que marcará un precedente en el cuidado de la salud emocional escolar.

Durante la presentación de Caredem se contó con la presencia de ex alumnos, madres y padres de familia, así como autoridades educativas y municipales, quienes mostraron su aprobación por la realización de proyectos innovadores en bien del estudiantado.