

utilizados incluyen:

Venta directa de productos físicos. Ideal para quienes producen artículos artesanales, ropa, alimentos preparados o productos especializados.
Productos digitales.
Cursos en línea, ebooks, plantillas descargables o membresías pueden escalarse sin necesidad de inventario físico.
Servicios profesionales remotos. Consultorías, asesorías, mentorías o servicios freelance pueden gestionarse completamente en línea.
Marketing de afiliación o creación de contenido.
La generación de contenido especializado también puede convertirse en fuente de ingresos mediante colaboraciones o comisiones.
Seleccionar el modelo adecuado depende del tipo de producto, la audiencia y la capacidad operativa de cada persona.

Generar contenido de valor y construir confianza

Tener un sitio web es sólo el inicio. Para atraer clientes de forma constante es necesario desarrollar una estrategia de contenido que aporte información útil y relevante. Algunas acciones recomendadas:
Publicar artículos o recursos educativos en un blog.
Compartir casos prácticos o testimonios.



Crear guías descargables.
Utilizar redes sociales para dirigir tráfico al sitio web.
El objetivo no es únicamente vender, sino posicionarse como una fuente confiable dentro de un nicho específico. La constancia y la claridad en el mensaje suelen ser factores determinantes.

Aprovechar herramientas digitales e inteligencia artificial

La tecnología ha reducido significativamente las barreras de entrada para emprender. Hoy existen herramientas que facilitan tareas como:
Redacción y generación de ideas.
Diseño gráfico.
Organización de proyectos.
Automatización de correos electrónicos.
Creación de tiendas en línea.
El uso estratégico de estas herramientas permite optimizar tiempo y recursos, especialmente en las etapas iniciales del proyecto.
Generar ingresos desde casa mediante un ecommerce o servicios digitales es una posibilidad real dentro del ecosistema digital mexicano. Sin embargo, requiere planeación, claridad en la propuesta de valor y disciplina operativa.
Más que una solución inmediata, se trata de construir un activo digital propio que pueda crecer con el tiempo. La combinación

de una estrategia clara, herramientas tecnológicas accesibles y contenido de valor puede sentar las bases para un proyecto sostenible. En un entorno donde el comercio electrónico continúa expandiéndose, desarrollar competencias digitales y presencia en línea se vuelve no sólo una oportunidad, sino una ventaja competitiva.



Vital y urgente apoyo a salud mental de adolescentes

¿Cada 2 de marzo se celebra el Día Mundial del Bienestar Mental de los Adolescentes, con la finalidad de sensibilizar a la población acerca de los problemas de salud mental que afrontan los adolescentes, así como desestigmatizar este tipo de trastornos y ofrecerles apoyo. Origen de este día mundial. La creación del Día Mundial del Bienestar Mental para Adolescentes en el año 2020 ha sido gracias a la iniciativa de The Hollister Confidence Project, con la finalidad de observar el bienestar mental de los adolescentes. Se fijó como fecha de celebración de esta efeméride el día 2 de marzo de cada año. ¿Qué es el Proyecto de Confianza de Hollister? El Proyecto de Confianza de Hollister es una iniciativa impulsada por personas que se dedican a ayudar a los adolescentes de todo el mundo a sentirse más seguros y capaces. Cuenta con el apoyo de The Hollister Confidence Fund, una organización que otorga subvenciones a grupos sin fines de lucro, con proyectos vinculados con las siguientes áreas:
* Salud mental de adolescentes.
* Equidad para jóvenes negros, indígenas y personas de color (BIPOC).
* Inclusión para jóvenes LGBTQ.
* Detención del acoso escolar.

* Trastornos de salud mental más comunes en adolescentes. La adolescencia es una etapa del desarrollo humano fundamental para la formación de hábitos sociales y emocionales que impactan en el bienestar mental del individuo. Al respecto, diversos estudios y estadísticas sostienen que uno de cada cinco adolescentes presenta una afección de salud mental. Algunos de los trastornos de salud mental más comunes en los adolescentes son los siguientes:
* Ansiedad.
* Alteración del estado de ánimo.
* Déficit de atención y otros trastornos del comportamiento.
* Trastornos de la alimentación (anorexia, bulimia).
* Suicidio.
* Depresión.
* Psicosis.
* Conductas de riesgo: consumo de sustancias estupefacientes, prácticas sexuales de riesgo.
* Comportamientos de autolesión: cortarse o quemarse la piel.
Es de vital importancia diseñar y aplicar estrategias de apoyo de salud mental dirigidas a los adolescentes, mediante la aplicación de diversos recursos que benefician su bienestar psicológico y que impacten de manera positiva en sus vidas, a través del aprendizaje socioemocional.