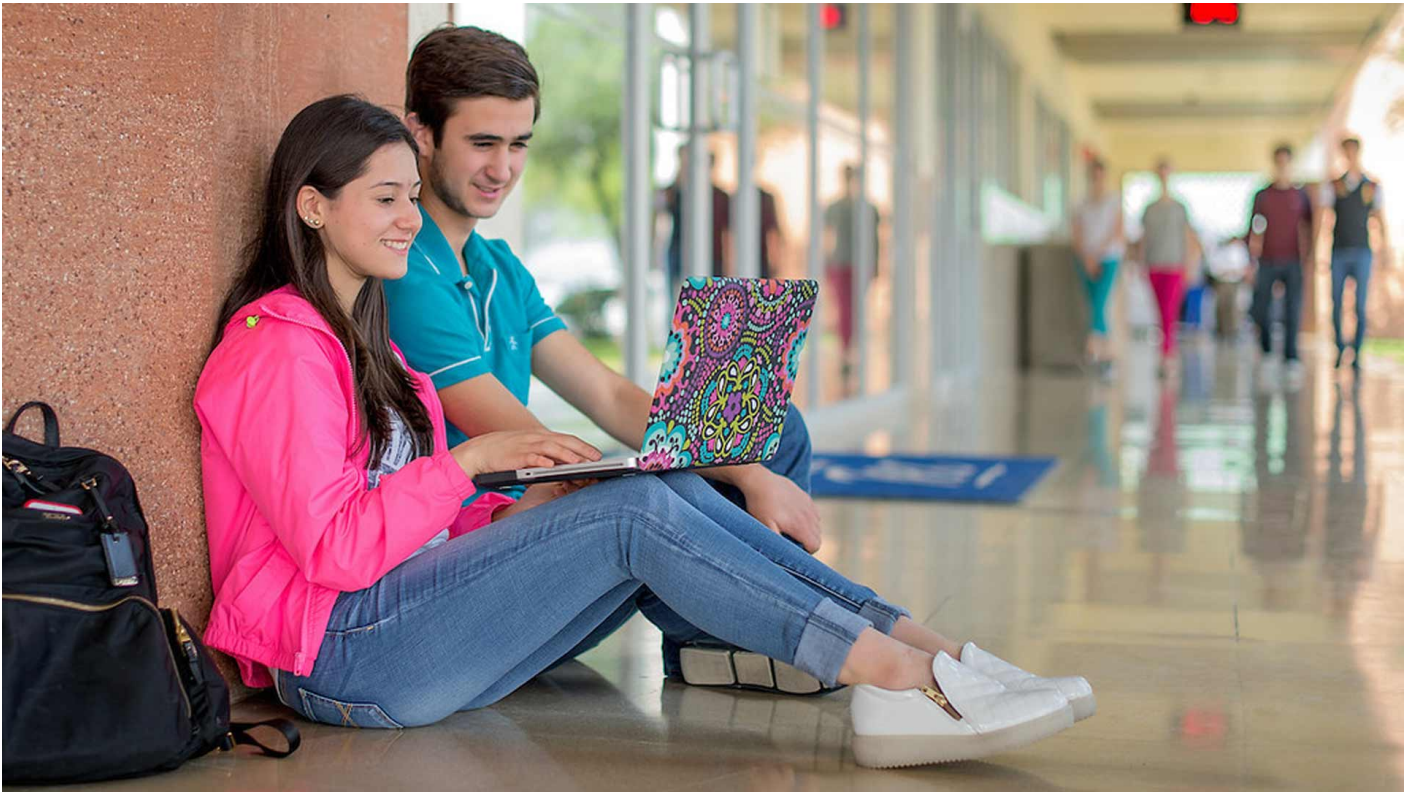


# ¿Nuevo en la ciudad? 8 tips de foráneos para foráneos



**Saliste de casa para perseguir tus sueños.** Tomaste un vuelo, subiste un camión o manejaste tu auto hacia tu destino. Has llegado a una **nueva ciudad** y te preguntas **¿qué sigue ahora?**

Si eres alumno del **Tec de Monterrey** en cualquiera de sus campus y ahora comienzas no sólo tus estudios, sino también tu vida como foráneo, la etapa de adaptación es importante.

**CONECTA** consultó a miembros de la **Comunidad Tec** que estudian o estudiaron lejos de casa para compartirte sus mejores consejos y lograr que esta etapa sea una de las mejores de tu vida.

Integrantes de la comunidad Tec te aconsejan para que te adaptes a tu nueva ciudad `width="900" loading="lazy">`

## 1.- Que la comida rápida no sea tu única opción

Tus **gastos** se pueden **incrementar** considerablemente si eliges **comprar comida** todos los días.

Por tanto **aprender a cocinar** puede ser uno de tus mejores aliados, considera Clemente García, originario de Guanajuato, quien estudió en campus Querétaro.

Un consejo de **Aldo Hernández**, recién egresado del campus Monterrey, es que puedes dedicar unas horas para realizar las compras, **preparar** y **refrigerar** lo que comerás durante **varios días**.

## 2.- "Nos vemos después del ensayo"

Víctor Romero es originario de Venezuela y realizó sus estudios de administración en el Tec de Monterrey en Querétaro.

Su consejo es que te involucres en **actividades culturales, deportivas y recreativas**.

*"Esas actividades **te diferencian del resto** y **te dan habilidades** como el trabajo en equipo y el multitasking", afirmó Romero.*

Además, es ahí donde puedes encontrar tus grandes amistades, agregó.

Uno de los consejos para foráneos es aprovechar las actividades de LiFE del Tec de Monterrey

## 3.- Nunca dudes en buscar ayuda

Si te sientes abrumado por alguna situación, busca **alguien que te escuche**, considera Larissa Ontiveros, originaria de Nuevo Laredo, Tamaulipas y quien es alumna del campus Monterrey.

*"A veces si les platicas todo a tus papás los puedes preocupar o a lo mejor no quieres que te regañen. En esos casos es **mejor hablar con alguien** -amigos, profesores, gente del Tec- tal vez ellos ya pasaron por lo mismo y **te dan ánimos**", aconseja.*

En ese sentido cuentas como alumno con el programa **TQueremos**, donde especialistas pueden apoyarte en diversos aspectos que involucran **tu bienestar emocional**.

Vía **telefónica** también pueden apoyarte las **24 horas, todos los días**, en el número: **01800 - 813 -9500**.

## 4.- Pagos, pagos y más pagos

Llega fin de mes y te preguntas **'¿en qué se ha ido mi dinero?'**

Carlos Jiménez originario de Celaya y estudiante del campus Querétaro recomienda tener un plan para evitar eso.

Él afirma que al principio parecerá que no es necesario y que podrás con la responsabilidad sin necesidad de tener un plan, pero **en muchas ocasiones no es así**.

*"Mantén una lista con **fechas importantes con todos los pagos**: servicio de gas, luz, telefonía e internet, y lo más importante: la renta", afirmó.*

## 5.- Encuentra guía local

Una **ciudad nueva** representa en ocasiones un **cambio radical**, por eso Aldo Hernández recomienda **viajar acompañado**.

Así conocerás las mejores experiencias desde el punto de vista de alguien que vive o conoce tu nuevo hogar.

Algunos de los campus cuentan con **sociedades de alumnos** que organizan viajes y excursiones a sitios dentro y fuera de las ciudades, por lo que es una opción para conocer mejor la ciudad.



/>>

## 6.- Bájate del Uber

Ese es el consejo de la EXATEC Diana Infante, quien es originaria del Saltillo y vivió una experiencia internacional en **Pennsylvania**.

*“No tengas miedo a bajarte del Uber y **caminar** [...] busca los sitios que conforman la cultura del lugar y disfrútalos”,* mencionó.

Diana afirma que, si puedes conocer los lugares turísticos lo hagas, pero también puedes conocer más de tu nueva ciudad en lugares no tan mediáticos.

## 7.- Un kit de mucha ayuda

Carlos Jiménez afirma que un **kit de Primeros Auxilios** es esencial; no para automedicarse, sino para estar listos frente a una **emergencia**.

Existen kits que contienen lo esencial como gasas, vendajes, cinta adhesiva e incluso paquetes de hielo instantáneo.

En caso de un malestar, los campus **cuentan con servicio médico**, pero si estás en tu casa o departamento, un kit puede ser de mucha ayuda.



/>>

### 8.-“Así no se hace en mi rancho”

Es probable que haya cosas de tu nueva ciudad que te **parezcan un poco extrañas**. Alimentos, palabras, incluso costumbres que no veías muy seguido.

Pues Andrea Cuevas, originaria de Durango, ha estudiado en los campus Saltillo, Ciudad de México y ahora Monterrey, por lo que afirma que es importante **mantener una mente abierta**.

“*Siempre hay que estar abiertos al cambio, cambiar siempre es bueno y te ayuda a avanzar y crecer*”, recomienda Andrea.

**SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:**