

# Cuida tus emociones; el programa T QUEREMOS, del Tec, te brinda apoyo



**Asael Villanueva | Redacción Nacional**

**¿Eres alumno del Tec de Monterrey o de PrepaTec y requieres apoyo emocional, médico, nutricional? El programa T QUEREMOS es para ti.**

Se trata de un **programa permanente que brinda a los alumnos asesoría para desarrollar armonía** en diversos ámbitos y, es, a su vez, **parte de [LIFE, el modelo de vivencia estudiantil](#)** integral.

## **LÍNEA DE APOYO GRATUITA**

Una de las iniciativas de **T QUEREMOS** es la **línea telefónica con atención las 24 horas** para dar apoyo a los alumnos.

**Llama a la línea de apoyo: 01800 813 9500**

Está disponible para todos los **estudiantes de prepa, profesional y posgrado**, así como **padres de familia en todo el país**. En ella, se ofrece **ayuda especializada por asesores expertos**.

# UN SERVICIO DE APOYO **PROFESIONAL** AL ALCANCE

El nuevo programa del Tec llamado **T QUEREMOS** ofrece servicios de apoyo profesional vía telefónica en las siguientes áreas:



## **EMOCIONAL**

Disponible las **24 horas**, los 7 días de la semana.



## **MÉDICA**

Disponible las **24 horas**, los 7 días de la semana.



## **NUTRICIONAL**

Disponible de **lunes a viernes** de 9 a 21 horas



## **LEGAL**

Disponible de **lunes a viernes** de 9 a 21 horas



## **ECONOMÍA FAMILIAR**

Disponible de **lunes a sábado** de 9 a 21 horas

/>>

Asimismo, en el sitio [tec.orienta-me.com](http://tec.orienta-me.com), los alumnos pueden encontrar **artículos, videos, rutinas de ejercicios, tips y recetas**, ente otra cosas.

**Carlos Ordoñez, director de Liderazgo y Bienestar Estudiantil del Tec** explicó a CONECTA que algunos de los temas más que se tratan en la línea son:

- **Cuestiones *emocionales***
- **Necesidad de *hablar con alguien***
- ***Pérdidas* de un ser querido**
- ***Cambios* de estilo de vida (*ruptura amorosa, mudanza, etc.*)**

**LEE TAMBIÉN:**

## **INICIATIVAS DE BIENESTAR Y CONSEJERÍA**

Además de la línea telefónica de apoyo, **también forman parte de T QUEREMOS:**

- **Capacitaciones QPR (Question, Persuade and Refer).** Método de intervención para apoyo a conocidos con necesidad de soporte emocional.
- [Metodología Positive Coaching](#). Sistema de guía positiva para mentores deportivos y consejeros del Tec.
- **Wellbeing Gym.** Conjunto de espacios de asistencia voluntaria con la intención de desarrollar y fortalecer habilidades para la vida personal y estudiantil (*fase de diseño*).
- [Punto Blanco y espacios físicos de reflexión](#). Zonas dentro de los campus dedicadas a la meditación personal.
- **Capacitación Testigo Activo.** Método de intervención ante situaciones de bullying.
- [Semana "Vive Saludable"](#). Actividades y conferencias de bienestar físico y emocional.

- [RULER](#). Sistema de reconocimiento y manejo de emociones en todas las PrepaTec.



## APOYO DE TODOS Y PARA TODOS

Ordoñez invitó a los alumnos a aprovechar la línea y las iniciativas de apoyo.

***"Estamos para apoyarlos (...) hay que romper muchos estigmas, no siempre estamos acostumbrados a hablar de muchos temas, pero poco a poco podemos irnos abriendo (a este tipo de apoyos)".***

También, invitó a la **comunidad Tec en general a tomar las capacitaciones** para brindar apoyo común.

***"Los invito a tomar los cursos que nos ayudan a fomentar una comunidad segura y unida en todo el Tec".***

**SI REQUIERES APOYO, UTILIZA LOS RECURSOS DE T QUEREMOS. SON PARA TI, SON PARA TODOS**

**LEE TAMBIÉN:**