

# Cuida tu mente: usa el apoyo emocional para nuestra comunidad Tec



En medio de los impactos sociales de la pandemia del [COVID-19](#), el [Tecnológico de Monterrey](#) pone a disposición de su comunidad asesoría en **salud mental y emocional**.

A través del programa [TQueremos](#), **alumnos** y **colaboradores**, así como sus **familiares directos** (padres, cónyuges, hermanos) pueden tener **atención 24 horas**.

Además, ahora el Tec abrió en su web la **sección especial [Cuida Tu Mente](#)** en donde se agrupan **contenidos para cuidar la salud mental**.

## **ASESORÍA MÉDICA, EMOCIONAL, LEGAL**

El programa y centro de atención [TQueremos](#) ofrece vía **telefónica o electrónica** asesoría clave a la Comunidad Tec.

Estos son los **servicios que ofrece**:

- **Asesoría médica (las 24 horas)**
- **Asesoría psicológica (las 24 horas)**
- **Asesoría nutricional**
- **Asesoría legal**
- **Asesoría de economía familiar**

"Si queremos **cuidar de las personas que amamos** debemos empezar a **cuidarnos a nosotros mismos**. Cuidar nuestra **salud y bienestar diariamente** debe ser una prioridad", afirma Carlos Ordóñez, director de Salud Integral y Bienestar Estudiantil.

"Hoy más que nunca debemos ser **proactivos y preocuparnos más por nuestro bienestar** que por el qué dirán. Esta línea es **atendida por un proveedor externo y es confidencial**".

## ¿Cómo lo utilizo?

- Tel: [800 8139 500](tel:8008139500)
- Web: [tec.orienta-me.com](http://tec.orienta-me.com)
- App: **Orienta** (tanto en iOS como en Android - entrar con la nómina o matrícula del estudiante o colaborador)

Llama gratis 24 horas al [800 8139 500](tel:8008139500)

## CONTENIDOS PARA CUIDAR LA PAZ MENTAL

Además, el Tec acaba de lanzar también la sección [Cuida Tu Mente](#) en su [apartado especial](#) para información del **COVID-19** en la página web de la institución.

Aquí se **agrupan contenidos** (en texto, video, etc.) como para cuidar la **salud mental y emocional** en 3 grandes áreas:

- **Mente Saludable:** información para estar bien, en medio de la cuarentena
- **Mente Positiva:** las opciones de apoyo emocional
- **Mente Conectada:** para hacer comunidad y hacer cosas juntos

Entra [tec.mx/cuida-tu-mente](http://tec.mx/cuida-tu-mente)

Los contenidos incluyen notas de **recomendaciones y consejos de salud y bienestar** de TecSalud, CONECTA y Tec Review, **videos de meditación, ejercicio** e incluso un **test para medir la ansiedad**.

**Rodolfo Rubio**, vicepresidente de Comunicación del Tec y miembro del **Comité de Bienestar y Salud Mental para el Tec de Monterrey**, durante la pandemia, expresó:

*"En el Tec **estamos pendientes no solo de la salud física de nuestros colaboradores, en estos momentos, sino también de su paz mental y emocional.***

*"Aunado a esfuerzos como TQueremos, estos **recursos que estamos poniendo a disposición de toda nuestra comunidad** buscan brindar **espacios sanos de gestión de emociones para todos**".*

## ¿En dónde lo veo?

Entra a: [tec.mx/cuida-tu-mente](https://tec.mx/cuida-tu-mente)

O da click aquí abajo:

**SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**