



Salud Estudiantil

Orientación Psicológica



PAUTAS PARA MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL



HABLA CON PERSONAS DE CONFIANZA, AMIGOS Y FAMILIARES.



Es normal sentirse triste,
estresado, confundido,
asustado o enojado durante una
crisis.
Comparte lo que sientes.

CONSULTA FUENTES CONFIABLES.



La desinformación rumores o
noticias mal enfocadas pueden
provocar nerviosismo, ansiedad y
temor.

LLEVA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

Mantén:

- Una dieta adecuada, duerme lo suficiente y haz ejercicio.
- Contacto con tus seres queridos vía correo electrónico, teléfono o videollamada.



NO USES ALCOHOL, TABACO U OTRAS SUSTANCIAS PARA LIDIAR CON TUS EMOCIONES.

Si sientes que la situación
te sobrepasa, contacta a
un profesional de la salud
mental.

REDUCE LAS NOTICIAS PREOCUPANTES QUE RECIBES.



Reduce el tiempo
que pasas viendo,
leyendo o
escuchando la
cobertura
mediática que
creas preocupante.

USA TUS HERRAMIENTAS PREVIAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS.

Recorre a habilidades que
que te hayan ayudado a
manejar adversidades,
úsalas durante los
tiempos difíciles.



RECURSOS ANTE ALGUNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA

LÍNEA DE ATENCIÓN
PSICOLÓGICA
=
800-290-0024



CHAT EN LÍNEA

=

[HTTP://DINAMICAMENTE.MX/](http://dinamicamente.mx/)

Guanajuato cuenta con una red de
servicios de atención a la salud
mental.

Llamadas sin costo:

México: 800 290 0024

Estados Unidos de Norteamérica:
877 223 7725



Dinámicamente,
además de un chat
en línea, cuenta con
un catálogo de
instituciones a los
cuales se puede
acudir.



Para más información :

Lic. Marina del Carmen Mota López
corde.psicologia.ccs@ugto.mx
Ext. 1649

