



LÍNEA TQUEREMOS

¿Sabías que como estudiante del Tec tienes ayuda emocional sin costo, las 24 horas, los 365 días del año, a través de un número telefónico o vía web?

 **800 813 9500**

La línea es un servicio directo confidencial para ti como estudiante de prepa, profesional y posgrado, así como para tus familiares, en la cual podrás ser escuchado/a por un(a) profesional y recibir apoyo de manera constante.

El servicio incluye asesorías en los ámbitos:



EMOCIONAL

Un(a) psicólogo te acompañan a ti o a tu familia a identificar opciones ante las situaciones que enfrentan para mejorar su salud mental.

Algunas situaciones:

Pérdida, Adicciones, Relaciones, Gestión de emociones y Parejas.



MÉDICO

Serás atendido por médicos generales con amplia experiencia.

Algunas situaciones:

Información de alguna enfermedad o tema de salud.
Conocer efectos secundarios de un medicamento.
No saber qué hacer ante alguna situación de salud.



LEGAL

Nuestros Licenciados en derecho están capacitados y brindan acompañamiento en temas como:

Relaciones familiares, sus derechos y obligaciones.
Alcances de los contratos y su cumplimiento.
Delitos y sus consecuencias.
Obligación de realizar declaraciones ante el SAT.
Seguridad social y cómo acceder a sus beneficios.



ECONOMÍA FAMILIAR

La salud financiera es posible. cuentas con asesores que te apoyen en:

Reconocimiento de situación financiera.
Estrategias para control de deudas.
Buen uso de los créditos.
Estrategias para evitar el sobreendeudamiento.
Planeación para el retiro.
Cultura de la prevención financiera.
Asesoría sobre instrumentos de inversión.



NUTRICIONAL

Serás atendido por un profesional con experiencia en el área nutricional, que diseñará un plan de alimentación con base a tus necesidades, por ejemplo:

Pérdida de peso saludable.
Si has decidido modificar hábitos alimenticios.
Para controlar niveles de glucosa, triglicéridos, colesterol y presión arterial.
Para mejorar síntomas gastrointestinales.
Elaboración de planes de alimentación en tendencia.
Nutrición en diferentes etapas de la vida.



VETERINARIA

Recibirás orientación de un médico veterinario con experiencia, para que estés bien informado y puedas atender a tu mascota a tiempo al llamar podrás:

Evitar riesgos y desplazamientos innecesarios.
Recibir ayuda en una emergencia.
Interpretar pruebas de laboratorio.
Resolver dudas.
Crear un plan alimenticio especial para tu mascota.

Si te encuentras estudiando en el extranjero, escribe al **Whatsapp: 442 373 6559** mencionando que eres estudiante del Tec y te enviarán una liga para llamar gratuitamente.

Además tienes la opción de recibir **asesoría en línea**. Para más información escanea el código QR:

