

# Orientaciones emocionales para la **cuarentena**



## **ES NORMAL SENTIR**

tristeza, estrés, confusión, miedo o enojo. También es normal pedir ayuda.

## **LA EMERGENCIA SANITARIA QUE HOY VIVIMOS, TAMBIÉN PUEDE GENERAR PROBLEMAS EN TU SALUD MENTAL**

Si sientes que la situación te sobrepasa, puedes evaluar tus síntomas. La UNAM, pone a disposición del público en general y de la comunidad educativa del Colegio de Bachilleres, una plataforma para identificar riesgos de salud mental, el link lo encuentras en esta publicación.

**Si necesitas apoyo en este periodo de contingencia, cuentas con diferentes herramientas:**

- Evaluación de síntomas: <https://bit.ly/35GFuvU>
- Atención psicológica a adolescentes: <https://bit.ly/2YTc7Vw>
- La línea de la vida: <https://bit.ly/2A6Hxxq>
- Salud mental: <https://bit.ly/3bnAldv>

**¡Aprovéchalas!**