

# ALGUNAS SEÑALES QUE TE INDICAN CUÁNDO ES TIEMPO DE BUSCAR AYUDA

CUANDO EXPERIMENTAS CAMBIOS DE HUMOR REPENTINOS O FRECUENTES

CUANDO VIVES UN CAMBIO MUY GRANDE EN TU VIDA Y TE SIENTES ABRUMADO

CUANDO TUS RELACIONES PRESENTAN CONFLICTOS FRECUENTES

CUANDO TE SINTES SOLO O AISLADO

CUANDO TE HAS ALEJADO DE LAS COSAS O ACTIVIDADES QUE TE SOLIAN GUSTAR



CUANDO LOS SERES QUERIDOS TE ACONSEJAN O SUGUIEREN BUSCAR AYUDA

CUANDO UTILIZAS ALCOHOL U OTRA SUSTANCIA PARA LIDIAR CON EVENTOS DE LA VIDA

CUANDO NO PUEDES DEJAR ATRÁS EL PASADO Y TE HACE DAÑO

CUANDO PRESENTAS DIFICULTADES PARA DORMIR O CONCILIAR EL SUEÑO

RECUERDA, NO ESTAS SOLO TU ENTIDAD TE PROPORCIONA EL APOYO QUE BUSCAS, PUEDES ESCRIBIR A LOS SIGUIENTES CORREOS ELECTRONICOS [generalp9@enp.unam.mx](mailto:generalp9@enp.unam.mx) o [apoyoalacomunidadp9@enp.unam.mx](mailto:apoyoalacomunidadp9@enp.unam.mx) , ENVIANDO LA SIGUIENTE INFORMACIÓN: NOMBRE COMPLETO, NÚMERO DE CUENTA, CORREO ELECTRÓNICO INSTITUCIONAL Y UN NÚMERO TELEFÓNICO DE CONTACTO, PARA QUE EL ENLACE PERMANENTE DEL COMITÉ TÉCNICO PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD MENTAL DEL PLANTEL TE CONTACTE.

#CuidémonosEntreTodos