

ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL en época del COVID 19

NOS PREOCUPA TU BIENESTAR EMOCIONAL

CONDUCTAS EN LAS QUE HAY QUE PONER ATENCIÓN:



No puedes dormir
No te quieres levantar



Comes más de lo habitual
No tienes apetito



Sientes miedo
Sientes ansiedad



Sientes tristeza
Sientes frustración



Estás aburrido
Estás Irritable



Consumes más alcohol,
tabaco u otras drogas



Sientes temor
por tus seres queridos



No puedes concentrarte

¿NECESITAS AYUDA?

- El Centro de Atención Estudiantil Universitaria **CAEU** es el área que brinda atención a la comunidad estudiantil
- El Centro de Bienestar Universitario **CBU**
- La Asociación de Egresados de la Universidad Iberoamericana **Aseuia**

+ INFORMACIÓN
y atención de forma virtual

El **Centro de Bienestar Universitario CBU** está dando citas de forma virtual a docentes, personal administrativo y personal de servicios;

Puedes agendar en: cbu@ibero.mx o ponerte en contacto con:

antonio.tena@ibero.mx Tel. 55 1353 8010
juan.hurtado@ibero.mx Tel. 55 4523 6683
paola.colunga@ibero.mx Tel. 55 2919 0037

La **Asociación de Egresados de la Universidad Iberoamericana Aseuia** a través de psicólogos/as voluntarios brinda apoyo a cualquier miembro de la comunidad universitaria,

De lunes a domingo, de 8:00 a 23:00 h.

ayudapsicologicamexico@gmail.com
Tel. 55 41 72 04 17

El **Centro de Atención Estudiantil Universitaria CAEU** está brindando servicios a estudiantes

Citas para atención vía telefónica o Skype.
Tel. 55 5950 4000, Ext. 4262.

Asesoría Psicológica
Tel. 55 5950 4000, Ext. 4743

Asistencia para el Aprendizaje
y Orientación Vocacional
Tel. 55 5950 4000, Ext. 7086

#IBEROseUne

#QuedateEnCasa

#TrabajaDistancia

IBERO
Ciudad de México • Tijuana