



# MENSAJE GENERAL TEC

Querido estudiante,

Sabemos que la situación actual nos ha traído mucha incertidumbre, la cual puede ser difícil de sobrellevar, especialmente porque impacta en cuestiones tan cotidianas como nuestra vivienda hasta nuestro propio autocuidado.

A raíz de la pandemia por COVID-19, hemos tenido que ajustarnos y aprender a vivir y a planear de acuerdo a la evolución epidemiológica del virus y, a los lineamientos de las autoridades federales y estatales. Es por esto que te recomendamos, conocer y basarte en estas mismas premisas para la toma de decisiones que competen tu vida estudiantil.

A continuación, te mostramos algunas de las recomendaciones que te ayudarán a tomar decisiones sobre cuestiones de gastos, vivienda, transporte, de autocuidado e incluso de seguridad.



## Gastos:

- No te comprometas ni hagas gastos importantes como vuelos, transporte a otra ciudad e incluso contratos de renta de largo plazo, que pueden ser cancelados o modificados con base en el semáforo de contagios de COVID-19.
- En caso de hayas decidido no utilizar el seguro de gastos médicos mayores del Tec, corrobora que tu seguro de gastos médicos cubra el tratamiento por contagio de COVID-19.



---

## Vivienda:

- En caso de que busques rentar un departamento, explora la posibilidad de tener un contrato mensual antes de buscar un contrato semestral o anual.
- Corroboras las cláusulas que implican tu contrato de renta. Asegúrate de que este tenga una opción de cancelación de contrato en caso de ser necesario.
- Mantén una comunicación clara con la persona que te rentará el espacio en donde vas a vivir con el fin de que la persona conozca la situación y lleguen a un acuerdo flexible que se les acomode a ambos, en caso de que tengas que dejar el departamento.
- Si necesitas apoyo legal sobre la negociación con la persona que te renta o que te va a rentar tu vivienda, comunícate a la línea TQueremos (800 813 9500), donde te pueden brindar asesoría legal.
- Si eres estudiante internacional, te recomendamos que te informes de cómo se manejan los contratos de vivienda en México. Te podemos ayudar si llamas a la línea TQueremos.
- Aprende a cocinar. El cocinar en tu casa o departamento puede ayudarte en diferentes aspectos como en la reducción de gastos y la limitación de contacto con otros al tener que salir por comida o pedir a domicilio.
- Crea nuevas tradiciones y actividades con la misma gente con quienes vives, de tal manera que te mantengas conectado y que al mismo tiempo puedas mantener la sana distancia de otras personas.



---

## Transporte

- Considera comprar vuelos sencillos, o con regreso abierto, con el fin de que puedas cambiarlo si es necesario.
- Si puedes, compra el seguro del vuelo que vas a tomar por si llega a suceder el caso de que necesites cambiar la fecha. El tener un seguro de vuelo puede reducir tus gastos.
- Consulta puntualmente las políticas de cambios que tenga el medio de transporte antes de decidir comprar un boleto.



## Seguridad

- Te recomendamos que te mantengas alerta, cuidando siempre de tus pertenencias y que cuando tengas que salir, procures no llevar contigo artículos de valor ni muy ostentosos.

Adicionalmente te invitamos a realizar el curso “Compromiso con mi bienestar” disponible en MiTec. Así mismo, te recordamos revisar y cumplir con los protocolos que están publicados en el sitio de Regreso Consciente.

<https://tec.mx/es/regreso-consciente>



Además, tienes a tu disposición información confiable y una gran variedad de actividades en el sitio de Cuida tu Mente y en LiFE@Home.

<https://tec.mx/es/cuida-tu-mente>



Recuerda que estamos para acompañarte cuando lo necesites. ¡Contáctanos!

Dirección de Liderazgo y Formación Estudiantil