

# Tu salud mental importa



## Programa de Atención en Salud Mental

para personal consular mexicano y primeros respondientes

### ¿Quieres saber cómo está tu salud mental?

A través de UNAM Acción Migrante puedes recibir de manera confidencial consejos de autocuidado y entrar en contacto con profesionales de la salud



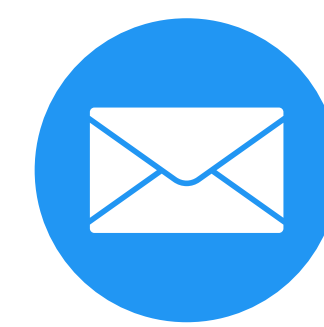
### Recibir apoyo psicológico es fácil y gratuito

Puedes contactar a profesionales de la salud a través de WhatsApp o por correo:



**+52 (55) 4064 3886**

Días hábiles. 8:30 a 20:30 hrs.  
(hora de la Ciudad de México)



**telemed.inprfm@gmail.com**

### En caso de urgencia, hay una línea disponible las 24 horas

- ✓ Comunícate por WhatsApp al:  
**+52 55 9084 0978**
- ✓ Identifícate como personal consular mexicano o de una institución de apoyo a migrantes
- ✓ Un profesional en salud mental atenderá tu solicitud en las siguientes 24 horas



**UNAM**  
*Espíritu en acción*  
migrante