**Comunicado Núm. 0242/2020**

**“¿Y tú, cómo te sientes?” Campaña del gobierno municipal de Toluca, ante contingencia por COVID-19**

* *Busca cuidar la salud mental de la población*
* *La línea de apoyo está abierta las 24 horas en el teléfono 215 2548*

**Toluca, Estado de México, viernes 17 de abril de 2020.-** El gobierno municipal de Toluca, encabezado por Juan Rodolfo Sánchez Gómez, tiene especial interés en el cuidado de la salud mental y el buen manejo de las emociones de la población, en el marco de la contingencia por COVID-19, por lo que lanzó la campaña “¿Y tú, como te sientes?”.

En la situación mundial que se vive por el coronavirus es normal sentir miedo, estrés y ansiedad, por lo que esta iniciativa busca “recordarle a los toluqueños que no están solos, favorecer el cuidado de la salud mental durante la cuarentena y brindarles herramientas para cuidarnos en ese aspecto al reconocer, identificar y comunicar cómo nos sentimos y cómo respondemos a la crisis”, precisó la coordinadora del programa Ambientes de Paz y Desarrollo, Norma Alicia Soto Aceves.

Esta campaña innovadora está disponible en las redes sociales y plataformas del gobierno municipal de Toluca, que se une a la atención psicológica que se ofrece las 24 horas a través del teléfono 215 2548.

Soto Aceves dio una serie de recomendaciones para ayudar a las personas en esta contingencia, entre ellas establecer rutinas que ayuden a tener estructura y saber qué vamos a hacer en el futuro, ya que la falta de un plan causa incertidumbre y aumenta la ansiedad; además, se tienen aliados como clases en línea, cursos y en YouTube “Toluca, tu canal en cuarentena”, que acompaña a los toluqueños durante esta situación de aislamiento en casa.

El canal cuenta con un extraordinario programa para toda la familia: a las 10:00 horas se cuenta con activación física con la participación del IMCUFIDET, de 11:00 a 13:00, podrán disfrutar de videos culturales y turismo; y a las 13:00 horas Ideas en el Hogar con interesantes contenidos, así como la Dirección General de Medio Ambiente, a las 14:00 horas.

A las 15:00, en la plataforma de Tik Tok @AmbientesPazDesarrollo los toluqueños, principalmente los más jóvenes, serán sorprendidos con contenido creativo, rutinas y diversión; a las 16:00 el espacio denominado Jóvenes activos; en tanto que a las 17:00 se presentará el programa Paz interior y salud, en el que participan diversas dependencias, como el Instituto Municipal de la Mujer y la Dirección General de Seguridad Publica. Para finalizar, a las 19:00 horas, se ofrecen entrevistas de interés público.

Esta campaña también le brindará a los padres de familia las herramientas necesarias para cuidar a sus hijos y favorecer el mejor manejo de sus emociones, ya que por el aislamiento y la incertidumbre pueden estar irritables, con cambios de ánimo, ansiosos, con necesidad de expresarse o de hacer travesuras, por lo que la tarea de mamá y papá es observar, escuchar, acompañar y ayudarlos.

El gobierno municipal también invita a cuidar la buena comunicación en las familias y la organización interna del hogar, ya que Toluca será tan fuerte como lo sean sus familias, y juntos podremos salir de esta contingencia con éxito.

**Pie de foto**

**Toluca, México.-** El gobierno municipal de Toluca, encabezado por el alcalde Juan Rodolfo Sánchez Gómez, tiene especial interés en el cuidado de la salud mental de la población y el buen manejo de las emociones, en el marco de la contingencia por COVID-19, por lo que lanzó la campaña “¿Y tú, como te sientes?”.