**Comunicado Núm. 0324/2020**

**Toluca busca salvar vidas con la campaña Y tú… ¿cómo te sientes?**

* *Línea de apoyo DIF Toluca 722 215 2548 está abierta para escuchar a la población*
* *Si hay alguien triste en casa invita a seguir los denominados cuatro pasos por la vida*

**Toluca, Estado de México, viernes 29 de mayo de 2020.-** Durante la pandemia por COVID-19el gobierno municipal de la capital cuida la salud física y mental de la población, razón por la que busca salvar vidas a través de la campaña Y tú… ¿cómo te sientes?, poniendo a disposición de los toluqueños laLínea de apoyo DIF Toluca 722 215 2548.

 El alcalde Juan Rodolfo Sánchez Gómez ha demostrado con acciones reales su preocupación y ocupación por proteger el bienestar de la ciudadanía durante esta contingencia, por lo que a través del programa Ambientes de Paz y Desarrollo lanzó esta campaña en beneficio de todos, con lo que además se atiende el llamado de la ONU a tomar medidas para cuidar la salud mental**.**

Por esta razón, en caso de notar signos de alerta en algún familiar, se invita a los toluqueños a seguir los denominados cuatro pasos por la vida: el primero es observar, si alguien en la familia dice que ya no quiere vivir, si está triste, desanimado, si padece ataques de ansiedad o miedo, si se aísla y quiere estar solo todo el tiempo.

El siguiente paso es preguntar de forma directa: ¿cómo te sientes?, ¿has deseado morir o dormir y no despertar?, ¿has pensado en quitarte la vida?, pues las personas que están en ese lugar oscuro necesitan que alguien les pregunte; para después, en el paso tres, escuchar y acompañar, sin criticar, enojarse o intentar dar todas las respuestas y, sobre todo, no dejarlos solos pues necesitan a alguien aunque no lo digan.

El cuarto paso es pedir ayuda a la Línea de apoyo DIF Toluca 722 215 2548, donde personal especializado está listo para apoyar a todos los que lo soliciten; además, en la página <https://www2.toluca.gob.mx/ambientesdepaz/> la población puede encontrar una guía para el manejo de la ansiedad, consejos para controlarla y diversos videos del canal de YouTube Toluca, Tu canal en cuarentena, que les ayudarán a tener una mejor calidad de vida durante esta temporada.

 El gobierno municipal reitera a los habitantes que no están solos y que juntos lograremos que Toluca salga adelante; asimismo, los exhorta a continuar con las medidas preventivas pues continúa en semáforo rojo, en el máximo de alerta sanitaria, por lo que se invita a no tomar riesgos innecesarios, cuidar su salud y quedarse en casa.

**Pie de foto**

**Toluca, México**.- Durante la pandemia por COVID-19el gobierno municipal de la capital cuida la salud física y mental de la población, razón por la que busca salvar vidas a través de la campaña Y tú… ¿cómo te sientes?, poniendo a disposición de los toluqueños laLínea de apoyo DIF Toluca 722 215 2548.