**Comunicado Núm. 0343/2020**

**Ante la ansiedad por COVID-19, gobierno municipal de Toluca acompaña a la población**

* *A través del programa Ambientes de Paz y Desarrollo*
* *Continúa al servicio de la población la Línea de apoyo DIF Toluca 722 215 2548*

**Toluca, Estado de México, lunes 8 de junio de 2020.-** El gobierno municipal de Toluca, que preside Juan Rodolfo Sánchez Gómez, sabe que la pandemia por COVID-19 puede afectar la salud mental de la población y provocar altos niveles de ansiedad, por lo que acompaña a las familias a través del programa Ambientes de Paz y Desarrollo.

Gracias a este innovador programa, que demuestra el esfuerzo sin precedentes del Ayuntamiento y en el que participan 10 áreas de la administración municipal, se busca apoyar a las personas de todas las edades por medio de la campaña Y tú… ¿cómo te sientes? y laLínea de apoyo DIF Toluca 722 215 2548, para atender a los toluqueños durante la contingencia.

Algunos síntomas comunes de la ansiedad son: preocupación o temor incontrolable, cambios de energía, irritabilidad o inquietud, dificultad para dormir, incremento del ritmo cardiaco, problemas de digestión, así como falta de concentración, memoria o claridad de pensamiento.

Además, en caso de extrema ansiedad se puede experimentar un ataque de pánico, que dependiendo de su nivel de intensidad puede confundirse con ataques al corazón. Los síntomas se atenúan y van desapareciendo cuando se puede hablar con alguna persona que ayude a calmar el miedo y se logre respirar profundamente.

Por esta razón, la administración municipal, a través del programa Ambientes de Paz y Desarrollo, ofrece algunos consejos para el manejo de la ansiedad con actividades sencillas que todos pueden realizar durante el confinamiento, como: tener a la mano el número de la Línea de Apoyo DIF Toluca 722 215 2548, hacer ejercicio en casa, limitar el uso del teléfono celular, crear una nueva rutina, respirar profundamente 10 veces cada vez que sientan estrés, poner una alarma cada hora para levantarse, estirarse o caminar y preguntarle a alguien si puede ser un amigo de apoyo para llamar, enviar mensajes o videollamar en caso de ser necesario.

Asimismo, a través del canal de YouTube Toluca en Cuarentena y las redes de las dependencias municipales, se ofrece contenido cultural, histórico, lúdico y divertido, para que las familias disfruten de momentos de recreación y aprendizaje que los ayudarán a salir con éxito de esta etapa.

**Pie de foto**

**Toluca, México**.- El gobierno municipal de Toluca que preside Juan Rodolfo Sánchez Gómez sabe que la pandemia por COVID-19 puede afectar la salud mental de la población, lo que se ha traducido en altos niveles de ansiedad, por lo que acompaña a las familias a través del programa Ambientes de Paz y Desarrollo.