

#PongamosDeModa volver a las cosas sencillas

- *Comfenalco Antioquia diseñó una campaña que invita a llamar a un compañero del trabajo y preguntarle cómo está, a reunirnos virtualmente en familia, a agradecer a quienes nos cuidan, a regalar una carta o un libro y dedicar canciones por teléfono.*
- *Una psicóloga con experiencia en Salud mental explica que estos detalles fortalecen la comunicación familiar, social y el manejo de emociones; también ayudan a reducir niveles de ansiedad y de estrés.*

En tiempos de pandemia, aumenta la violencia interpersonal, el miedo, la ansiedad, el estrés financiero, la incertidumbre y las cargas emocionales, factores que pueden convertirse en enfermedades mentales e incluso deteriorar las relaciones familiares y de pareja.

En estos días de aislamiento, las personas necesitan más acciones de prevención no sólo para contener el covid-19 sino también para fortalecer la comunicación familiar, social y el manejo de emociones. Por lo que Comfenalco Antioquia diseñó la campaña 'Pongamos de Moda' que invita a volver a las cosas sencillas para fortalecer los lazos emocionales.

A partir de esta semana, la Caja invita a las personas, a las empresas y a los medios de comunicación a unirse a esta campaña a través de redes sociales con el *hashtag* #PongamosDeModa para tener detalles especiales con otros como agradecer y apoyar al vecino, escribirles cartas, regalarles libros y brindarles conversaciones positivas a nuestros allegados; dedicar canciones por teléfono y soñar juntos.

#PongamosDeModa llamar a un compañero del trabajo y preguntarle cómo está, reunirnos virtualmente en familia, decirles a los que amamos cuánto los extrañamos; destinar espacios para encontrarnos con nosotros mismos retomando pasatiempos olvidados; contar historias; comprar local y apoyar el talento.

#PongamosDeModa agradecer a quienes tienen la enorme misión de cuidar nuestra salud. Pero, sobre todo, pongamos de moda ¡Seguir soñando juntos y construir el futuro que anhelamos! En tiempos de distancia física, acerquemos el corazón.

La psicóloga de Comfenalco Antioquia, Luisa Fernanda Cano, explica que detalles como estos tan básicos ayudan al equilibrio emocional y mental, reduce el estrés y fortalece las relaciones interpersonales.

BOLETÍN

DE PRENSA

la felicidad
está en ti

Comfenalco
Antioquia

violencia SuperSubstido

Con esta campaña “invitamos a las personas a agrupar hábitos de salud mental con cosas sencillas como hablar con alguien que no escuchábamos hace tiempo y hacer énfasis en mensajes positivos. Acciones como esas nos ayudan a bajar niveles de ansiedad, eso es tanto para el que regala ese detalle como quien lo recibe”, explica la psicóloga.

La experta cuenta que las personas tienden a relacionar actividades del tiempo libre con la calle y se olvidan de que tienen a la familia al lado y no le prestan atención a sus seres queridos. “En casa, hablemos de un tema que nos guste a todos, agradezcamos a quienes nos cuidan, ayudemos a un vecino. Disfrutar de lo simple ayuda a la salud mental”, concluye.

OFICINA DE PRENSA
Comfenalco Antioquia

Divulgación y
prensa

la felicidad
está en ti

Comfenalco
Antioquia

www.comfenalcoantioquia.com.co

@comfenalcoant

violencia SuperSubstido