



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

El poder de un **abrazo**



¿Cuál es el papel de un abrazo en los momentos estresantes?

¿Un abrazo le ayudaría a “calmarse”?



El **abrazo** es una estrategia utilizada para reducir el estrés y calamar el enojo.

- Mejora la tensión arterial.
- Genera oxitocina (hormona del amor).
- Eleva la autoestima.
- Mejoran el sistema inmunológico.
- Da muestra de apoyo y empatía.



Fundación
**Saldarriaga
Concha**