

Una acción que cambia muchas cosas: el abrazo



El 21 de enero se celebra el día mundial del [abrazo](#). El distanciamiento físico generado por la pandemia nos ha permitido darnos cuenta de su importancia. Durante ese tiempo hemos añorado dar un abrazo a nuestros seres más queridos.

Aunque no os lo creáis, un abrazo no sólo es beneficioso para la salud mental sino también tiene efectos positivos para la salud cardiovascular y la inmunidad. ¡Increíble pero cierto!

[Sentirse amados](#), recibir besos, caricias o abrazos, les hará más felices, fortalecerá su seguridad y forjará su personalidad. **Así que, ¿a qué esperas para abrazar a tu hijo o a aquellas personas que aprecias?**

Nuestra campaña de este mes os anima a poner en práctica esta buena costumbre cada uno de todos los días que paséis con vuestros hijos e hijas. Y de paso lo plasmáis en imágenes y participáis en nuestro **collage "Abrazos"**. ¡Animaos artistas!

Para acceder a nuestra campaña [pincha AQUÍ](#).

Equipo Editorial Familia y Salud

Fecha de publicación: 28-11-2022
