



Kit de campaña

Día de **las Medias Locas** para **Doctores**

5 de junio 2026

¿Qué es y para qué sirve este **kit**?

Este kit es tuyo. Úsalo como quieras.

Dentro encontrarás materiales listos para compartir en tus redes, con tu equipo o en tu institución.

¿Qué hay dentro?

- Una tarjeta que explica de qué se trata la campaña
- Una tarjeta con las cifras que no podemos seguir ignorando
- Una tarjeta con las tres preguntas del día
- Un marco para tu foto con las medias locas

¿Cómo usarlo? Comparte las tarjetas por WhatsApp, en tus redes o en los grupos de tu institución. Ponle el marco a tu foto del día.

Y si quieres ir más lejos, imprímelas y pégalas en la cartelera de tu servicio.

Un cardiólogo australiano llegó al trabajo con medias dispares, un gesto inesperado porque su cachorro se había comido las demás.

Sus colegas, en lugar de preguntarle cómo estaba, solo comentaron entre ellos. Esta experiencia, junto a sus propias luchas con la depresión, ansiedad y discriminación, lo motivó a iniciar una conversación sobre salud mental.

Así, transformó esos comentarios en un movimiento global que promueve la aceptación de que incluso los médicos pueden no estar bien.

Entre el 42% y el 62%
de los médicos a nivel
global han **experimentado**
síndrome de burnout



No son estadísticas. Son
personas que cuidan a otras
personas todos los días.

Hoy, 5 de junio, **hazte estas preguntas:**

¿Qué estoy haciendo por mi **salud mental?**

•
¿Cómo está **realmente** mi colega?

•
¿Qué estamos haciendo por **el bienestar** de quienes cuidan a otros?

Ponle el marco a tu selfie con las medias locas.

Cómo hacerlo desde Instagram Stories:

1. Descarga el **PNG del marco**.
2. Abre Instagram, ve a Stories y **sube tu foto desde la galería**.
3. Toca el ícono de stickers, selecciona "**Foto**" y sube el marco encima.
4. Ajusta y pública.

Cómo **participar**

Tres pasos. Nada más.

1. Ponte tus medias más locas
2. Tómate una foto: en el consultorio, en el pasillo, en casa, donde estés.
3. Publícala con **#DeSaludMentalSíSeHabla** y etiqueta a **@asociacioncoldepsiquiatria**

Estaremos compartiendo las fotos de la comunidad **ACP** durante todo el día del **5 de junio**.



Acompañar a otros es un acto
profundamente valioso.

En ese camino, no olvides
darte el mismo cuidado,
tiempo y atención que

brindas cada día.

Hoy las medias son
el símbolo, **la conversación**
es lo que importa.

5 de junio · #DeSaludMentalSíSeHabla