

LIDERA: REAL-LAX
Dr. Ariel Alarcón Prada



2026 El Año de la consciencia, reflexión y autocuidado

Crazysocks4docs

*La salud
mental de los
profesionales
de la salud es
prioridad.*

El riesgo que se
reconoce pero no
se atiende, se
fortalece.



5 DE JUNIO DEL 2026

#MEDIAS LOCASPADRS

#CRAZYSOCKS4DOCS

#RealLax

Nadie da a otros lo que no tiene por dentro.

Queremos romper el estigma en torno al cuidado de la salud mental en los profesionales de la salud, buscamos promover una cultura donde pedir ayuda sea visto como un acto de responsabilidad y no de debilidad.



Dr. Geoff Toogood,
Fundador de la campaña

PLANEA EN TU INSTITUCIÓN UN FESTIVAL DE SALUD MENTAL

Demuestra, con acciones creativas, que la salud mental al interior de tu institución es importante

PREGUNTATE

¿Qué estoy haciendo por mi salud mental?

¿Qué estoy haciendo por la salud mental de mis amigos?

¿Qué estoy haciendo por la salud mental en mi institución?



COMENTA Y PUBLICA EN TUS REDES SOCIALES

#MEDIAS LOCASPADRS

#CRAZYSOCKS4DOCS

#Reallax

Unete a la campaña

El primer viernes de Junio, haz un evento muy especial en tu institución, sostén con tus colegas conversaciones profundas sobre tu salud mental y la de ellos; usa medias dispares y divertidas, como muestra de la solidaridad y consciencia al rededor de ese tema, tómate selfies y compártelas en tus redes sociales.

Cada año somos más



Incluye estos hashtags en tus publicaciones

#MEDIAS LOCASPADRS

#CRAZYSOCKS4DOCS

#Reallax