ACTIVIDAD 25

Realizar 8 **programas radiales** de 15 minutos cada uno con emisión semanal en espacio de mayor audiencia durante 8 semanas repartidas en los meses de, **septiembre y octubre** orientados al cuidado de la salud mental para adolescentes, jóvenes y adulto mayor; prevención consumo de alcohol, la detección temprana, cuidado e inclusión social de personas con trastorno mental grave (psicosis, trastorno afectivo bipolar, depresión grave entre otros) y la prevención del suicidio.

ACTIVIDAD Nª 25 - PIC 2025

1. Planeación

Eje del PTS: Gobernabilidad y gobernanza de la salud pública
Actividad Contratada: Realizar 8 programas radiales de 15 minutos cada uno con emisión semanal en espacio de mayor audiencia durante 8 semanas repartidas en los meses de , septiembre y octubre orientados al cuidado de la salud mental para adolescentes, jóvenes y adulto mayor ; prevención consumo de alcohol, la detección temprana, cuidado e inclusión social de personas con trastorno mental grave (psicosis, trastorno afectivo bipolar, depresión grave entre otros) y la prevención del suicidio.
Línea Operativa: Cuidado de la salud en el territorio
Categoría Operativa: Información en salud
Tema: Estrategia de información, programas radiales
Objetivo: Brindar información en cuanto al cuidado de la salud mental mediante la emisión de cuatro programas radiales en temas alusivos a la salud mental
Curso de vida al cual va dirigido: Infancia, Adolescencia, Juventud, Adultez, Vejez
Metodología: Taller____ Jornada _____Sesión Educativa _____ Seminario _ Otro___X____
Fecha: Septiembre **Hora Inicio:**10:00 am **Hora finalización:**11:00 am
Ayudas educativas: Cuñas y guion del programa radial
Funcionario responsable : Lizeth Johanna Alfonso
Forma de ejecución: Presencial _X Virtual ____ Otro____
Material Educativo entregado: N/A

2. Ejecución

- La implementación de la estrategia de información se llevó a cabo mediante la creación y emisión en emisora de cuatro programas radiales en pro del cuidado de la saldu mental.

3. Elaboración y presentación de material educativo:

El material educativo elaborado corresponde a cuatro programas radiales que se describen a continuación:

PROGAMAS RADIALES

PROGRAMA RADIAL 1

GUION PROGRAMA RADIAL 10 DE SEPTIEMBRE

PROGRAMA RADIAL "MENTA ABIERTA" UN ESPACIO PARA LA VISIBILIZACIÓN DE LA SALUD MENTAL
ACCIONES PARA CUIDAR LA VIDA

Canción "Viajando por el mundo"... de Karol G

Buenos días a toda la audiencia de la emisora Oasis Stéreo 102.5 FM y a las personas que sintonizan a través del fan page oficial de Oasis Estéreo en Facebook.

-

¿Qué se conmemora hoy 10 de septiembre?

-

Hoy 10 de septiembre tiene un significado muy especial para la salud mental, se conmemora el día mundial de la prevención del suicidio. Uno de los principales objetivos de las estrategias y programas enfocados en salud mental es la prevención del suicidio que implica eliminar el estigma hacia la salud mental (eliminar la creencia que solamente los "locos" acuden al Psicólogo o al Psiquiatra) y trabajar para que las personas pidan apoyo siempre que estén ante una situación emocional complicada.

¿Qué se hace desde el Plan de Intervenciones Colectivas PIC para fortalecer la salud mental y eliminar el riesgo de suicidio?

Desde el Plan de Intervenciones Colectivas 2025 se implementan diferentes estrategias establecidas por la Secretaría de Salud departamental, diseñadas para ser ejecutadas con diferentes grupos de la comunidad, estudiantes de la Institución Educativa Jaime Campos Jácome en la sede urbana y sedes rurales, comunidades rurales, docentes, funcionarias de la Administración municipal, comunidad en general y familias residentes en área rural y urbana.

Adicional a estas estrategias se cuenta con el Centro de escucha comunitario a través de la línea telefónica **3118909158.** A esta línea telefónica pueden comunicarse las personas que presenten alguna dificultad y quieran ser escuchados, allí se brinda escucha activa (sin recibir juzgamientos), orientación, canalización y seguimiento. Dicha línea telefónica funciona las 24 horas de los 7 días de la semana.

-

¿Cómo podemos cuidar a vida y la salud mental?

-

Haga ejercicio con regularidad. Tan solo 30 minutos de caminatas diarias pueden ayudarle a mejorar su estado de ánimo y su salud. Si no puede hacer 30 minutos de una sola vez, ¡no se desanime! Haga pequeñas cantidades de ejercicio durante el día y estas se irán sumando.
Consuma alimentos saludables y comidas con regularidad, y manténgase hidratado. Una dieta balanceada y mucha agua pueden aumentar su nivel de energía y de atención a lo largo del día. Preste atención a su consumo de cafeína y alcohol, y a cómo afectan su estado de ánimo y bienestar. Para algunas personas, disminuir el consumo de cafeína y alcohol puede ayudar.
Dar prioridad al sueño. Establezca un horario y asegúrese de dormir suficiente tiempo. La luz azul que emiten diversos dispositivos y pantallas puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño. Por eso, reduzca su grado de exposición a la luz azul de su teléfono o de su computadora antes de que llegue la hora de dormir.
Intente practicar una actividad relajante. Explore diversos programas o aplicaciones móviles de relajación o bienestar que podrían incorporar meditación, relajación muscular o ejercicios de respiración. Programe un horario regular para estas y otras actividades saludables que disfrute, como escuchar música, leer, pasar tiempo en la naturaleza, y practicar pasatiempos con un nivel bajo de estrés.
Establezca metas y prioridades. Decida lo que debe hacerse en este momento y lo que puede esperar. Aprenda a decir "no" a nuevas tareas si empieza a sentir que está asumiendo demasiadas cosas. Intente apreciar lo que ha logrado al final del día, en lugar de lo que no ha podido hacer.
Practique la gratitud. Recuerde diariamente cosas por las que está agradecido. Sea específico. Anótelas o repítalas mentalmente.
Centre su atención en las cosas positivas. Identifique y cuestione sus pensamientos negativos y poco útiles.

Manténgase en contacto con los demás. Comuníquese con sus amigos o familiares que puedan ofrecerle apoyo emocional y ayuda práctica.

Es importante destacar que cuidar la vida depende también de muchas acciones que se realizan en el día a día y que de manera inconsciente ponen en riesgo la vida, acciones como utilizar el casco cuando se conduce moto, no exceder los límites de velocidad, mantener los vehículos en las condiciones adecuadas, utilizar los elementos de protección personal las personas que lo requieren; estas acciones minimizan los riesgos de sufrir accidentes o situaciones que pongan en riesgo la vida. En no acatar las normas mínimas de seguridad y bienestar pueden considerarse también como conductas suicidas.

¿Cuáles son las señales de advertencia de una persona que presenta conducta suicida?

Hablar sobre: querer morirse, sentir una gran culpa o vergüenza,ser una carga para los demás.

Sentirse:vacío, sin esperanza, atrapado o sin razón para vivir; extremadamente triste, ansioso, agitado o lleno de ira; con un dolor insoportable, ya sea emocional o físico.

Cambiar de comportamiento, como: hacer un plan o investigar formas de morir; alejarse de los amigos, decir adiós, regalar artículos importantes o hacer un testamento; hacer cosas muy arriesgadas como conducir con una rapidez extrema; mostrar cambios de humor extremos; comer o dormir demasiado o muy poco; consumir drogas o alcohol con más frecuencia.

¿Cuáles son algunos factores de riesgo del suicidio?

El comportamiento suicida es complejo y no hay solo una causa que lo origina. Los principales factores de riesgo son: depresión u otros trastornos mentales o de consumo de sustancias; dolor crónico; historial personal de intentos de suicidio anteriores; antecedentes familiares de trastornos mentales o de consumo de sustancias; antecedentes familiares de suicidio; exposición a violencia familiar, incluido el maltrato físico o abuso sexual; presencia de pistolas u otras armas de fuego en el hogar; libertad reciente de un reclusorio o una cárcel; exposición, ya sea directa o indirectamente, a comportamientos suicidas de otros, como de sus familiares o compañeros, o de alguna celebridad.

ALGUNOS MITOS SOBRE EL SUICIDIO

Sólo las personas con trastornos mentales son suicidas	Los problemas de salud mental pueden ser un factor de riesgo de presentar estos comportamientos; sin embargo, **no se les puede atribuir la causa directa** (como si la relación entre problemas de salud mental-conducta suicida fuera lineal, evidente y unívoca), pues como se ha mencionado, **este fenómeno es multifactorial**. Las causas más frecuentes, se relacionan con: 1) El deseo de escapar de un sufrimiento intolerable. 2)Un estado de desmoralización y desesperanza que nubla la posibilidad de pensar de forma positiva en el futuro. 3) Tras una muerte o pérdida afectiva. Cabe destacar que es incorrecto decirle a una persona "suicida" pues fomenta el estigma. Lo adecuado es referirnos como "persona con riesgo de suicidio".

Las personas que intentan quitarse la vida no desean morir, sólo hacen alarde.	Las personas con comportamientos de riesgo suicida sienten un **fuerte malestar emocional y es un grave error minimizarlo**, pues con ello se puede incrementar el riesgo. Este tipo de mensajes en todos los casos muestran la necesidad de ayuda. El acceso al apoyo emocional en el momento propicio puede prevenir el suicidio.
La mayoría de los suicidios suceden repentinamente sin advertencia previa.	La **mayoría de las muertes por suicidio han sido precedidas de signos de advertencia verbal o conductual** (el 80%), sólo algunos ocurren sin advertencia previa. Es por esto que es muy importante conocer los signos de alerta.
El que intenta un suicidio es un cobarde o un valiente.	Este criterio pretende equiparar el fenómeno del suicidio con una cualidad negativa/positiva de la personalidad; cuando en realidad **es una condición transitoria a causa de un fuerte sufrimiento** con origen en múltiples factores (físicos, sociales, de salud, etc.).
Sólo las personas mayores se suicidan, los niños no se suicidan.	Si bien el grupo de riesgo en nuestro país se encuentra entre los jóvenes, **se han registrado muertes en las diferentes etapas de la vida**, como por ejemplo, en niñas, niños y adolescentes.

¿Como evitar el suicidio en personas que h manifestado señales del mismo?

- Promover y fortalecer la capacidad con la que cuenta para buscar ayuda.
- Identificar las personas, lugares y actividades que le transmitan calma y seguridad.
- Procurar estar acompañada o acompañado, la mayor parte del tiempo.
- Acompañar con amabilidad, respeto y solidaridad para persona que atraviesa por un momento doloroso.
- Identificar las situaciones que causan estrés, para ayudar a verbalizar la emociones frente a eso, conversar y comprender los pensamientos que generan para poner un alto a lo que lastima.
- Promover que la persona se mantenga activa practicando alguna actividad recreativa o agradable, así apoyar a aumentar la motivación.
- Promover una mirada autocompasiva, donde el diálogo interno sea de amabilidad.
- Reconocer que el momento por el cual atraviesa es complejo y doloroso, pero es importante ayudar a recordar que es un estado transitorio.
- Ayudar a resignificar los "obstáculos" como oportunidades de cambio.
- Reconocer que en otros momentos ha solucionado dificultades, sólo hay que tener paciencia para encontrar la solución a estos nuevos acontecimientos.
- Poner en práctica ejercicios de respiración profunda y de agradecimiento, generando espacios de reflexión y contacto con sus emociones, de tal forma que le permita comprenderlas y le acompañemos a manejarlas.
- Analizar metas, valores y motivos como parte de un diálogo interno productivo en el momento que se presenta la ideación suicida.

PROGRAMA RADIAL 2

EL DUELO

¿Qué es el duelo?

El duelo es una respuesta natural y universal a cualquier pérdida significativa; Es un proceso de adaptación a una pérdida.

¿Cuáles tipos de duelo existen?

Los duelos mas conocidos y frecuentes son: muerte de un familiar o un ser querido, divorcio, pérdida de un empleo, ruptura de relaciones (relación de pareja o amistad), muerte de una mascota, deterioro de la salud o diagnostico definitivo, el no poder realizar y cumplir con un sueño, cambio de residencia. No se limita solamente a la muerte.

¿Todas las personas viven procesos de duelo?

Sí, todas las personas atraviesan un proceso de duelo en algún momento de sus vidas al experimentar una pérdida significativa, como la muerte de un ser querido, un amigo o incluso la pérdida de un sueño. Este proceso, aunque universal, es profundamente personal y se manifiesta de manera única en cada individuo, influenciado por experiencias vitales, personalidad y recursos emocionales.

¿Por qué el proceso de duelo puede ser diferente para cada persona?

Vínculos individuales: Cada persona tiene diferentes tipos de vínculos y relaciones, y la intensidad de la pérdida varía.

Factores de vida: Las experiencias de vida, la personalidad y los recursos emocionales de cada individuo son determinantes en su proceso de duelo.

Circunstancias de la pérdida: La forma en que ocurrió la pérdida (súbita, esperada, traumática) también influye en el proceso.

Lo importante es el proceso, no un estándar:

No existe un "tiempo adecuado" o una forma "correcta" de vivir el duelo. Las supuestas "etapas del duelo" son solo una guía general y no todas las personas las viven ni en el mismo orden.

¿Cuáles son las fases del duelo?

1. Negación: Es la primera reacción de incredulidad y confusión ante la pérdida, un mecanismo de defensa para no asimilar inmediatamente la realidad del dolor.
2. Ira: Tras la negación, surge la frustración e impotencia, manifestándose como enojo. Esta ira puede dirigirse hacia uno mismo, los demás o la situación.
3. Negociación: En esta fase, la persona intenta buscar formas de evitar la pérdida o cambiar el resultado, haciendo promesas o cuestionando lo inevitable.
4. Depresión: Se asume la realidad de la pérdida, lo que lleva a un estado de tristeza profunda, desesperanza y pérdida de interés en actividades cotidianas.
5. **Aceptación:** Finalmente, se comprende que la pérdida es definitiva y la persona logra aceptar la situación, encontrando un estado de calma e integrándola en su vida.

Puntos importantes sobre las fases del duelo:

No son un camino lineal: Puedes pasar de una fase a otra de forma errática, e incluso volver a una etapa anterior.

No son obligatorias: No todas las personas pasan por todas las fases, o pueden experimentarlas en un orden diferente.
Son personales: La intensidad y duración de cada fase son únicas para cada individuo y cada pérdida.

¿Cuáles son los tipos de duelo?

1. Duelo anticipado
El duelo anticipado es aquel que **se da antes de que la muerte haya ocurrido**. Es habitual cuando se diagnostica una enfermedad que no tiene cura. El proceso de duelo es el habitual, lo que la persona experimenta diversos sentimientos y emociones que anticipatorios que le prepararán emocional e intelectualmente para la inevitable pérdida.
El duelo anticipado es un proceso de duelo prolongado, no tan agudo como el resto, dado que cuando llega la muerte se suele experimentar, en parte, como algo que da calma.

2. Duelo sin resolver
El duelo sin resolver, como su nombre indica, **significa que la fase de duelo sigue presente**. Sin embargo, suele denominarse así al tipo de duelo que sucede cuando ha pasado cierto tiempo (entre 18 y 24 meses) y todavía no se ha superado.

3. Duelo crónico
El duelo crónico también es una clase de duelo sin resolver, que **no remite con el paso del tiempo y que dura durante años**. También se denomina duelo patológico o duelo complicado.
El duelo patológico puede darse cuando la persona es incapaz de dejar de revivir de forma detallada y vívida los sucesos relacionados con la muerte, y todo lo que le ocurre le recuerda esa experiencia.

4. Duelo ausente
Este tipo de duelo hace referencia a **cuando la persona niega que los hechos hayan ocurrido**. Por tanto, es la etapa de negación de la que hemos hablado con anterioridad, en la que el individuo sigue evitando la realidad pese a haber pasado mucho tiempo. Es decir, la persona ha quedado estancada en esta fase porque no quiere hacer frente a la situación.

5. Duelo retardado
Es similar al duelo normal, con la diferencia a que su inicio se da al cabo de un tiempo. **Suele ser parte del duelo ausente, y también recibe el nombre de duelo congelado**. Suele aparecer en personas que controlan sus emociones en exceso y se muestran aparentemente fuertes. Por ejemplo, una persona que tiene hijos y debe mostrarse entera.
El duelo retardado suele darse cuando la persona que lo sufre, en un primer momento, **debe hacerse cargo de muchas cosas que requieren su atención inmediata**, como por ejemplo el cuidado de una familia.

6. Duelo inhibido
El duelo inhibido se produce cuando **hay una dificultad en la expresión de los sentimientos**, por lo que la persona evita el dolor de la pérdida. Suele venir asociado a quejar somáticas. Las limitaciones de la personalidad del individuo le impide llorar o expresar el duelo. A diferencia del duelo ausente, no es un mecanismo de defensa.

7. Duelo desautorizado

Este tipo de duelo ocurre **cuando el entorno que rodea a la persona no acepta el duelo de ésta**. Por ejemplo, cuando transcurrido un tiempo largo la familia le reprocha a la persona que siga en duelo. Ésta reprime los sentimientos de cara a la familia, pero internamente no lo ha superado.

Muchas veces, este tipo de duelo se da cuando la persona que murió o se marchó para siempre llevaba asociado un **estigma** y se encontraba excluida, al menos para el entorno cercano de la persona que lo sufre (por ejemplo, su familia). Expresar duelo puede llegar a ser un acto simbólico que subvierta ciertas ideas políticas y sociales. Por ejemplo, si la persona ausente era la pareja homosexual de alguien y la familia no aprueba este tipo de relaciones.

8. Duelo distorsionado

El duelo distorsionado **se manifiesta como una fuerte reacción desproporcionada en cuanto a la situación**. Suele ocurrir cuando la persona ya ha experimentado un duelo previo y se encuentra ante una nueva situación de duelo.

Por ejemplo, puede haber experimentado la muerte de un padre, y al morirse un tío, revive también la muerte de su padre, lo que le lleva a una situación mucho más intensa, dolorosa e incapacitante.

¿Cuándo buscar ayuda profesional?:

Si el duelo se torna abrumador, con sentimientos de apatía, desesperanza, o si interfiere significativamente en la vida diaria por un período prolongado.

Si se experimentan ideas de suicidio o un descuido significativo.

En resumen, el duelo es una experiencia humana común pero individualizada, y es fundamental reconocer y validar el propio proceso para transitarlo de manera saludable.

¿Cómo sobrellevar los procesos de duelo?

Permítete sentir y expresar tus emociones

Acepta tus sentimientos: Es normal sentir tristeza, enojo, culpa o frustración. No te juzgues ni pienses que deberías sentirte diferente.

Encuentra formas de expresar: Habla con alguien de confianza, escribe en un diario, medita o usa la creatividad (dibujar, conversar con la persona fallecida) para procesar lo que sientes.Cuida tu bienestar

Cuida tu cuerpo: Come bien, haz ejercicio y descansa lo suficiente, esto te ayudará a asimilar la pérdida y te dará fuerza emocional.

Evita el aislamiento: Ten tiempo para estar solo, pero no te alejes por completo de las personas que te apoyan y te importan.

Conéctate con otros: Habla con amigos y familiares. Si ellos no saben cómo ayudarte, considera unirte a un grupo de apoyo donde compartirás tu experiencia con otras personas que entienden por lo que pasas.

Considera la ayuda profesional: Si después de varios meses el duelo te incapacita para seguir con tu vida normal, o si experimentas síntomas de depresión, busca un terapeuta o consejero. Sé paciente contigo mismo
Tu proceso es único: No hay un tiempo "correcto" para sanar, y cada persona vive el duelo de manera diferente.

Pospón grandes cambios: Evita tomar decisiones importantes, como mudarte, cambiar de trabajo o iniciar una nueva relación, hasta que te sientas más preparado. Recuerda y honra a tu ser querido
Crea un legado: Considera donar a una obra benéfica que tu ser querido apoyara, planta un jardín en su memoria o celebra su vida revisando fotos o vídeos.

Mantén una conexión: Hablar o escribirle a la persona puede ser una forma de mantener una conexión que trascienda la muerte.

PROGRAMA RADIAL 3

Bienvenidos a *Cuidando tu Mente*, un espacio dedicado a la salud mental, al bienestar emocional y a las herramientas que nos ayudan a vivir con mayor equilibrio. Reciban un saludo muy especial de la ESE Centro de salud de Macanal mediante la implementación del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2025.
Hoy hablaremos sobre un tema que muchas personas viven en silencio: **la ansiedad**. ¿Qué es realmente?, ¿cómo podemos reconocerla? y sobre todo, ¿qué podemos hacer cuando sentimos que nos desborda?.

La ansiedad no es algo malo en sí misma. Es una reacción natural de nuestro cuerpo frente a situaciones de estrés o peligro.
Es como una alarma que nos prepara para actuar.

El problema aparece cuando esa alarma se enciende sin motivo claro o permanece encendida demasiado tiempo.
Ahí es cuando la ansiedad interfiere en nuestra vida diaria.

Algunos síntomas comunes son:

Palpitaciones o respiración acelerada.

Sensación de inquietud o nerviosismo.

Dificultad para concentrarse.

Problemas para dormir.

Si te identificas con varios de estos síntomas, no estás solo. Millones de personas en el mundo experimentan ansiedad cada día.

Consecuencias y mitos

LOCUTOR:
Existen muchos mitos alrededor de la ansiedad.
Uno muy común es pensar que se trata simplemente de "estar nervioso" y que la persona puede controlarlo con fuerza de voluntad.

La realidad es que la ansiedad sostenida puede afectar tanto la mente como el cuerpo:

Cansa emocionalmente.

Aumenta el riesgo de problemas de salud física, como hipertensión.

Puede llevar al aislamiento social.

Por eso, no debemos minimizarla ni avergonzarnos de buscar ayuda. Reconocer la ansiedad es el primer paso para afrontarla.

Estrategias prácticas

Ahora bien, ¿qué podemos hacer cuando la ansiedad aparece?
Te comparto algunas estrategias simples que puedes probar:

Respira profundamente. Inhala contando hasta 4, retén el aire por 4 segundos y exhala contando hasta 6. Hazlo varias veces.

Pon en movimiento tu cuerpo. Caminar, bailar o hacer ejercicio ayuda a liberar tensión.

Duerme lo suficiente. El descanso regula tus emociones

Escribe lo que sientes. Tener un cuaderno para descargar tus pensamientos ayuda a aclarar la mente.

Habla con alguien de confianza. No subestimes el poder de compartir lo que sientes.

Y recuerda: si la ansiedad interfiere con tu vida diaria, buscar apoyo profesional es fundamental. Psicólogos y médicos cuentan con herramientas para acompañarte.

Hoy aprendimos que la ansiedad es una señal natural, pero que debemos prestarle atención cuando interfiere en nuestra vida diaria.
Hablamos de sus síntomas, derribamos mitos y compartimos estrategias prácticas para afrontarla.

Quiero dejarles un mensaje final:
No estás solo. Hablar de lo que sientes no te hace débil, te hace valiente.

PROGRAMA 4

Bienvenidos a *Cuidando tu Futuro*, un espacio dedicado a la salud, la prevención y al bienestar de nuestra comunidad.Reciban un saludo muy especial de la ESE Centro de Salud de Macanal y la Administración Municipal mediante la implementación del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2025.

.

¿Por qué es un riesgo?, ¿qué consecuencias trae?, y sobre todo, ¿qué podemos hacer para prevenirlo?

El alcohol es una de las drogas legales más consumidas en el mundo.
Muchos lo ven como parte de la diversión, de las reuniones sociales o de las celebraciones.
Pero lo cierto es que su consumo excesivo trae riesgos graves para la salud física, mental y social.

Algunos datos importantes:

El consumo de alcohol está relacionado con más de 200 enfermedades.

Cada año, millones de personas mueren en el mundo por causas relacionadas con el alcohol.

El inicio temprano en adolescentes aumenta el riesgo de dependencia en la adultez.

Por eso, hablar de **prevención** es clave.

¿Qué pasa cuando consumimos alcohol en exceso o desde edades tempranas?

En la salud: daño en el hígado, gastritis, presión alta, y mayor riesgo de accidentes.

En la mente: disminuye la concentración, afecta la memoria y puede aumentar la depresión o la ansiedad.

En la vida social: peleas, violencia, conductas de riesgo y problemas familiares.

Un mito común es pensar que "todos beben" o que "un poco no hace daño".
La verdad es que **no todas las personas consumen alcohol** y que incluso pequeñas cantidades pueden ser riesgosas, especialmente en adolescentes y jóvenes.

¿Cómo podemos prevenir el consumo de alcohol, especialmente en jóvenes?

Informándonos bien. Saber la verdad sobre sus riesgos es el primer paso.

Aprendiendo a decir NO. No necesitas beber para divertirte ni para ser aceptado

Buscando alternativas saludables. Deportes, música, arte o voluntariado son formas de disfrutar el tiempo libre.

Fortaleciendo la comunicación en la familia. Padres que escuchan y acompañan, reducen el riesgo de consumo en sus hijos.

Acudiendo a redes de apoyo. Amigos, profesores o profesionales de salud pueden ser aliados cuando se sienten presiones sociales.

Recuerda: divertirse y celebrar no depende del alcohol.

Vamos a responder algunas preguntas

"¿Es cierto que un poco de alcohol no hace daño?"
La realidad es que **no existe un consumo completamente seguro**. Aunque una

copa ocasional no significa dependencia, siempre implica riesgos, sobre todo en adolescentes.

"¿Qué hacer si un amigo insiste en que beba?"
Lo mejor es **ser firme pero respetuoso**. Puedes responder: "No gracias, prefiero estar bien mañana" o "Hoy no quiero beber". Los verdaderos amigos respetan tu decisión.

¿Cómo puedo ayudar a alguien que bebe mucho?"
Ofrece tu apoyo sin juzgar. Anímalo a buscar ayuda profesional y acompáñalo en el proceso.

Hoy aprendimos que el alcohol, aunque socialmente aceptado, puede traer consecuencias graves si no lo prevenimos.
La mejor decisión es cuidar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras relaciones eligiendo alternativas saludables.

4. Conclusiones:

- La salud mental es tan importante como la salud física. Cuidar de nuestras emociones y pensamientos es clave para vivir con bienestar.
- Hablar de lo que sentimos no es debilidad, es fortaleza. Compartir nuestras emociones con alguien de confianza puede marcar la diferencia.
- Pedir ayuda es un acto de valentía. Psicólogos, médicos y redes de apoyo comunitarias están disponibles para acompañarnos cuando lo necesitamos.

Cordialmente,

Lizeth Johanna Alfonso

Lizeth Johanna Alfonso – Psicóloga
Profesional que ejecuta la actividad
E.S.E. Centro de Salud de Macanal

990 AM

LA VOZ DE GARAGOA
La Radio del Futuro

NIT. 23490468-8

EL SUSCRITO GERENTE DE LA EMISORA LA VOZ DE GARAGOA

CERTIFICA QUE:

A través de esta emisora la voz de Garagoa 990 a.m. se dio difusión 4 programas radiales en el mes de Septiembre de la ESE CENTRO DE SALUD DE MACANAL informando sobre el cuidado de la salud mental

Para constancia se firma en el Municipio de Garagoa, el día veintiséis (26) de Septiembre de 2025.

Atentamente,

ALCIRA DEL CARMEN PEDROZA R.
Gerente

Carrera 10 No. 13 – 07 Celulares 311 877 19 61 – 314 323 79 42
www.lavozdegaragoa.com
Email: vozdegaragoa@hotmail.com
GARAGOA-BOYACA