



COMUNICADO DE PRENSA 276

Por salud mental comparte en familia este fin de año

La Secretaría de Salud promueve la unión familiar para mejorar los lazos y la convivencia.

Tunja, 26 de diciembre de 2017. (OPGB). La Gobernación de Boyacá, a través de la Secretaría de Salud, en el marco de las festividades de fin de año promueve el compartir en familia y disfrutar esta época sanamente.

Según el referente de Salud Mental, Martín Barrera, durante estos días se percibe una sensación de alegría, plenitud y reencuentro, lo cual se debe aprovechar, porque de esta manera la salud mental mejora, en la medida en que mejora la relación con los otros y en ese ámbito de la convivencia es donde mejor se estrechan los lazos y la unión familiar.

“Esta es la oportunidad para poder conversar sobre algunas situaciones que sabemos que son importantes para mejorar el clima familiar, lograr la reconciliación y afianzar algunos valores y principios que se tienen como familia”, aseguró Barrera.

Agregó que en esta época del año se incrementa el consumo de alcohol y por lo tanto desde la Secretaría de Salud se ha promovido la campaña ‘Saber beber, Saber vivir’, que busca concientizar a las personas sobre el consumo responsable, moderado y controlado.

“No tomemos con el propósito de embriagarnos, sino como una oportunidad para compartir y estar bien, para acompañar comidas o como un momento de esparcimiento, pero no como el eje de las cosas ni los momentos, es importante tener en cuenta que cuando se consume alcohol no es el momento oportuno para solucionar problemas, la mejor forma de lograrlo es en estado de sobriedad, en condición tranquila y confortable, de manera que podamos hablar y ser escuchados de manera afectiva”, indicó Martín.

Añadió que para quienes están atravesando una etapa de depresión es importante que mantengan la esperanza, porque la vida tiene sentido sobre cualquier circunstancia; en esos momentos difíciles es cuando se deben recuperar, superar el dolor y entender que se es valioso y se puede contar con otros seres humanos.

“El compartir en familia ayuda mucho, por eso quien esté atravesando algún momento de depresión debe buscar a alguien con quien se sienta bien para hablar, porque cuando no se es capaz de ponerle palabras a lo



GOBERNACIÓN DE
Boyacá

Secretaría de Salud

Creemos
en **Boyacá**

Comunicado de prensa

que siente, se toma un rumbo diferente y no se llega a una solución; la mejor sanación es la palabra", concluyó el referente de Salud Mental. **(Fin/ Elsy E. Sarmiento Rincón – Prensa Secretaría de Salud).**

Síguenos en nuestras redes sociales:

Twitter: @SSaludBoyaca

Facebook: Secretaría de Salud de Boyacá