

# Lista de control de bienestar social

Los hábitos sociales positivos pueden ayudarlo a construir sistemas de apoyo y mantenerse más saludable mental y físicamente. Aquí hay algunos consejos para conectarse con otros:



## CONSTRUIR RELACIONES SALUDABLES

Las relaciones fuertes y saludables son importantes a lo largo de su vida. Pueden afectar su bienestar mental y físico. De niño, usted aprendió las habilidades sociales necesarias para formar y mantener relaciones con los demás. Pero a cualquier edad puede aprender formas de mejorar sus relaciones. Es importante saber cómo es una relación saludable y cómo mantener sus conexiones de apoyo.

### PARA CONSTRUIR RELACIONES SALUDABLES:

- Comparta sus sentimientos honestamente.
- Pida aquello que necesita de los demás.
- Escuche a los demás sin juicio o culpa. Sea cuidadoso y empático.
- Sea respetuoso cuando esté en desacuerdo con otros. Los conflictos no deben convertirse en ataques personales.
- Evite ser excesivamente crítico, arrebatos de ira y comportamiento violento.
- Espere que los demás lo traten con respeto y honestidad a cambio.
- Comprométase. Intente llegar a acuerdos que funcionen para todos.
- Protéjase de las personas violentas y abusivas. Establezca límites con otros. Decida lo que esté y no esté dispuesto a hacer. Está bien decir que no.
- Conozca las diferencias entre las formas saludables, no saludables y abusivas de relacionarse con los demás. Visite <http://espanol.thehotline.org>