

# Lista de control de bienestar emocional

El bienestar emocional es la capacidad de manejar con éxito las tensiones de la vida y adaptarse a los cambios y los tiempos difíciles. Estos son algunos consejos para mejorar su salud emocional:



## FORTALECER LAS CONEXIONES SOCIALES

Las conexiones sociales pueden ayudar a proteger la salud y alargar la vida. Los científicos están descubriendo que nuestros vínculos con los demás pueden tener efectos poderosos en nuestra salud, tanto emocional como física. Ya sea con parejas, familiares, amigos, vecinos u otros, las conexiones sociales pueden influir en nuestra biología y nuestro bienestar.

### PARA CONSTRUIR SISTEMAS DE APOYO SALUDABLES:

- Establezca relaciones sólidas con sus hijos.
- Manténgase activo y comparta buenos hábitos con familiares y amigos.
- Si es cuidador familiar, pida ayuda a los demás.
- Únase a un grupo enfocado en su hobby favorito, como leer, ir de excursión o pintar.
- Tome una clase para aprender algo nuevo.
- Ofrézcase como voluntario para las cosas que le interesan en su comunidad, como un jardín comunitario, una escuela, una biblioteca o un lugar de culto.
- Viaje a diferentes lugares y conozca gente nueva.