

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:



HACER CONEXIONES

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. Ya sea con familiares, amigos, vecinos, parejas románticas u otros, las conexiones sociales pueden influir en nuestra biología y bienestar. Busque formas de involucrarse con los demás.

PARA ENCONTRAR NUEVAS CONEXIONES SOCIALES:

- Únase a un grupo enfocado en su pasatiempo favorito, como leer, caminar, pintar o tallar en madera.
- Aprenda algo nuevo. Tome una clase de cocina, escritura, arte, música o computadora.
- Tome una clase de yoga, tai chi u otra actividad física nueva.
- Únase a un grupo coral, compañía teatral, banda u orquesta.
- Ayude con la jardinería en un jardín o parque comunitario.
- Sea voluntario en una escuela, una biblioteca, un hospital o una institución religiosa.
- Participe en eventos del vecindario, como la limpieza de un parque a través de su centro de recreación local o asociación comunitaria.
- Manténgase activo en su comunidad. Ayudar a los demás puede reducir los sentimientos de soledad.
- Viaje a diferentes lugares y conozca gente nueva.