

# 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:



## PONERSE EN MOVIMIENTO CON OTROS

Dónde vive, trabaja o va a la escuela puede tener un gran impacto sobre cuánto se mueve e incluso cuánto pesa. Ponerse en movimiento con otras personas en su comunidad puede tener un efecto positivo en sus hábitos de salud y crear oportunidades para conectarse. Puede ayudar a su comunidad a crear formas de alentar más actividad física.

### PARA AYUDAR A TENER UNA COMUNIDAD MÁS ACTIVA:

- Comience un grupo de caminatas con amigos, vecinos o compañeros de trabajo.
- Haga que las calles sean más seguras para caminar al respetar el límite de velocidad cuando esté al volante y ceder el paso a los peatones.
- Considere unirse a un grupo de ejercicios de bajo o ningún costo o un equipo deportivo de la oficina, como softball o kickball, e inscriba a los niños en equipos deportivos comunitarios o lecciones.
- Participe en los esfuerzos de planificación local para desarrollar senderos, aceras y senderos para bicicletas.
- Trabaje con los padres y las escuelas para alentar a los niños a caminar o andar en bicicleta de forma segura a la escuela.
- Únase a otros padres para pedir más actividad física en la escuela.
- Pruebe diferentes actividades para encontrar las que realmente disfruta y diviértase mientras está activo.