

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 nuestro bienestar. Busque formas de involucrarse con los demás.

Para encontrar nuevas conexiones sociales:

- Únase a un grupo enfocado en su hobby favorito.
- Tome una clase de prueba de algo nuevo.
- Pruebe yoga, tai chi u otra actividad física nueva.
- Únase a un grupo coral, compañía teatral, banda, u orquesta.
- Ayude en un jardín o parque comunitario.
- Sea voluntario en una escuela, una biblioteca o un hospital.
- Participe en eventos del vecindario.
- Manténgase activo en su comunidad. Ayudar a los demás puede reducir los sentimientos de soledad.
- Viaje a diferentes lugares y conozca gente nueva.



CUIDARSE MIENTRAS CUIDA A LOS DEMÁS

La mayoría de nosotros se volverá un cuidador en algún momento de su vida. El estrés y la tensión del cuidado pueden afectar su salud. Es importante encontrar formas de cuidar su salud mientras cuida a los demás. Según sus circunstancias, algunas estrategias de autocuidado pueden ser más difíciles de llevar a cabo que otras. Elija las que funcionen para usted.

Para cuidarse mientras cuida a los demás:

- Haga listas de tareas pendientes y establezca una rutina diaria.
- Pida ayuda. Haga una lista de maneras en que otros pueden ayudar. Por ejemplo, alguien podría sentarse con la persona mientras hace los quehaceres.
- Intente tomar descansos todos los días.
- Manténgase al día con sus aficiones e intereses cuando pueda.
- Únase a un grupo de apoyo al cuidador.
- Coma alimentos saludables y haga ejercicio tan a menudo como pueda.
- Desarrolle sus habilidades de cuidador. Algunos hospitales ofrecen clases sobre cómo cuidar a alguien con una lesión o enfermedad.



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.
- Respete el límite de velocidad cuando esté al volante y ceda el paso a los peatones.
- Considere unirse a un grupo de ejercicios.
- Participe en los esfuerzos de planificación local para desarrollar senderos, aceras y senderos para bicicletas.
- Únase a otros padres para pedir más actividad física en la escuela.
- ¡Pruebe diferentes actividades!



DAR FORMA A LOS HÁBITOS DE SALUD DE SU FAMILIA

Muchas cosas pueden influir en un niño, incluidos los amigos, los maestros y las cosas que ven cuando se sientan frente al televisor o la computadora. Si es padre, sepa que su comportamiento diario también juega un papel importante en la formación del comportamiento de su hijo. Con su ayuda, los niños pueden aprender a desarrollar hábitos saludables de alimentación y actividad física que perduren a lo largo de sus vidas.

Para ayudar a los niños a formar hábitos saludables:

- Sea un ejemplo a seguir. Elija alimentos y actividades saludables cuando estén juntos.
- Facilite la toma de decisiones saludables. Tenga comida nutritiva y equipos deportivos disponibles.
- Concéntrese en hacer que los hábitos saludables sean divertidos.
- Limite el tiempo de pantalla.
- Verifique con cuidadores o las escuelas para estar seguro de que ofrezcan alimentos y actividades saludables.
- Haga cambios poco a poco.



CREAR VÍNCULOS CON SUS HIJOS

Los padres tienen un trabajo importante. Criar niños es gratificante y desafiante. Ser sensible, receptivo, constante y disponible para sus hijos puede ayudarlo a construir relaciones positivas y saludables con ellos. Los vínculos emocionales fuertes ayudan a los niños a aprender a cómo manejar sus propios sentimientos y comportamientos y desarrollar la confianza en sí mismos. Los niños con fuertes conexiones con sus cuidadores tienen más probabilidades de enfrentar los desafíos de la vida.

Para construir relaciones sólidas con sus hijos:

- Observe cuando los niños muestren buen comportamiento y hágalos elogios específicos.
- Dele a los niños trabajos significativos en el hogar y un reconocimiento positivo después.
- Use palabras, tonos y gestos amables.
- Dedique un poco de tiempo todos los días a la interacción cálida, positiva y amorosa con sus hijos.
- Juntos hagan una lluvia de ideas para resolver problemas.
- Establezca límites para usted mismo para el uso de dispositivos móviles y otras distracciones.
- Pregunte sobre las preocupaciones, inquietudes, metas e ideas de su hijo.
- Participe en las actividades que le gustan a su hijo.



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/>.