

# Lista de control sobre el bienestar social

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



## MANTENERSE ACTIVOS FÍSICAMENTE EN COMUNIDAD

La actividad física tiene muchos beneficios. Puede mejorar su salud, estado de ánimo y niveles de energía, pero a veces puede faltar la inspiración para ponerse en movimiento. Este es el momento en que los amigos, la familia y otras relaciones sociales pueden ayudar. Las investigaciones científicas han demostrado que relacionarnos con otras personas, lo que se denomina apoyo social, puede ayudarlo a mantenerse activo y realizar cambios para mejorar su salud.

### PARA MOVERSE CON OTRAS PERSONAS:

- Cree su red de apoyo.** Encuentre un grupo para personas con intereses compartidos, como un club de caminatas, excursiones, baile o ciclismo.
- Tenga una rutina compartida.** Comprométase a establecer un horario de caminata con un vecino, familiar o amigo.
- Sea responsable.** Comparta sus objetivos de actividad física con personas de su confianza. Pídale su apoyo.
- Tome una clase.** Pruebe una clase de yoga, taichí o acondicionamiento físico con un amigo. Incluso puede tomar una clase virtual en internet.
- Únase a un equipo.** Busque equipos locales de fútbol, fútbol u otros deportes.
- Actividad familiar.** Únase a sus hijos para dar un paseo en bicicleta u otra actividad.
- Póngase a bailar.** Vaya a un baile local, o tome clases de baile.
- Muévase más en el trabajo.** Únase a grupos de caminata y bienestar en su lugar de trabajo.