

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:



HAGA 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 en 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 para probar algo nuevo.
- Pruebe practicar yoga, taichí u otra actividad física nueva.
- Únase a un grupo coral, compañía teatral, grupo musical, u orquesta.
- Ayude en un jardín o parque comunitarios.
- Sea voluntario en una escuela, una biblioteca o un hospital.
- Únase a un grupo comunitario local.
- Manténgase activo en su comunidad.
- Viaje a diferentes lugares y conozca a nuevas personas.



CUÍDESE A USTED MISMO MIENTRAS CUIDA A LOS DEMÁS

Muchos de nosotros nos convertiremos en cuidadores en algún momento de nuestras vidas. El estrés y la tensión de cuidar a alguien 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.
- Siga realizando sus pasatiempos e intereses cuando pueda.
- Únase a un grupo de apoyo para cuidadores.
- 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.



MANTÉNGASE ACTIVO 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 ayudarle a mantenerse activo y realizar cambios para mejorar su salud.

Para estar activo junto a otras personas:

- Cree su red de apoyo.
- Tenga una rutina compartida. Comprométase a establecer un horario con otros.
- Sea responsable. Comparta sus objetivos con otros. Pídale su apoyo.
- Tome una clase en persona o virtual.
- Únase a un equipo. Busque un equipo deportivo local.
- Actividad familiar. Únase a sus hijos para actividades.
- Póngase a bailar. Vaya a un baile local o clase.
- Muévase más en el trabajo. Únase a grupo de bienestar.



FORME LOS HÁBITOS DE SALUD DE SU FAMILIA

Muchas cosas pueden influir en los niños, incluidos los amigos, los maestros y las cosas que ven cuando se sientan frente al televisor o la computadora. Si usted es una madre o un padre, sepa que su comportamiento diario también juega un papel importante en la formación del comportamiento de sus hijos. 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.
- Haga esfuerzos para que los hábitos saludables sean divertidos.
- Limite el tiempo frente a las pantallas.
- Verifique con los cuidadores o las escuelas para estar seguro de que ofrecen alimentos y actividades saludables.
- Haga cambios poco a poco.



VINCÚLESE CON SUS HIJOS

Las madres y padres tienen un trabajo importante. Criar niños es gratificante y un reto. Ser sensible, receptivo, constante y estar 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 superar 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.
- Encuentren juntos soluciones a problemas.
- Establezca límites para usted mismo para el uso de dispositivos móviles y otras distracciones.
- Pregunte a sus hijos sobre sus preocupaciones, inquietudes, metas e ideas.
- Participe en las actividades que sus hijos disfrutan.



CONSTRUYA 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 reproche. Sea amable y empático.
- Sea respetuoso cuando esté en desacuerdo con otros. Los conflictos no deben convertirse en ataques personales.
- Evite ser excesivamente crítico, los arrebatos de ira y los comportamientos violentos.
- 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/>.