

# ENRIQUEZCA SU VIDA CON LA CONEXIÓN SOCIAL

*La conexión social es una parte esencial de la vida. Pero hoy en día, la soledad está más extendida que otros problemas médicos en EE. UU. La conexión social es una manera poderosa de ayudar a nuestra mente y cuerpo a estar más saludables.*



## Datos

La falta de la conexión social puede aumentar el riesgo de muerte prematura, tanto como fumar hasta 15 cigarrillos al día.

La información en este documento es una recomendación general. No reemplaza servicios médicos o de salud mental. No es un sustituto para tratamientos médicos y el contenido quizás no se ajuste a todas las situaciones.

En UK HealthCare, hacemos lo posible por mantener la información precisa y al día. No hacemos representaciones o garantías de ningún tipo, ya sean expresas o implícitas, de que este contenido sea completo, correcto, confiable o adecuado a sus necesidades.



## CREAR UN KENTUCKY MÁS SALUDABLE

En UK HealthCare, estamos abriendo el camino para ayudar a todos los residentes de Kentucky a vivir vidas más saludables.

## Lo que puede hacer

- **Entender que el poder de la conexión social** puede impactar las relaciones, la salud y el bienestar.
- **Dedicar tiempo y cultivar las relaciones** al pasar tiempo con otros de forma regular y aprovechar el momento. Intente contactar a un amigo o un miembro de su familia cada día.
- **Prestar atención durante las conversaciones.** Cuando converse con alguien intente no distraerse. Por ejemplo, no revise su teléfono.
- **Buscar maneras de ser útil y ayudar a otros.** Esté listo para ofrecer ayuda a un familiar, colega de trabajo, amigos o extraños. También no se olvide de participar en actividades que ayudan a su comunidad.
- **Ser amable y agradecido.** Ayude y asista a otros, de las gracias. Cuando hacemos estas cosas, otras personas se darán cuenta y devolverán la amabilidad. Esto fortalecerá sus relaciones.
- **Intentar conocer diferentes tipos de personas.** Converse y pase el tiempo con personas de diferentes orígenes. Esto le ayudará a entenderlos mejor y hacer amigos con más facilidad en un futuro.
- **Unirse a grupos sociales y de la comunidad.** Tome parte de comunidades sociales, como el gimnasio, grupos religiosos, pasatiempos y reuniones profesionales y organizaciones de servicio a la comunidad. Esto puede darle la sensación de pertenencia, significado y propósito.
- **Reducir las cosas que lleven a desconectarse con otros.** Estas incluyen demasiado tiempo en pantallas, redes sociales y las relaciones poco saludables. Busque maneras de pasar más tiempo en persona con otros.
- **Buscar ayuda cuando la necesite.** Si se siente solo o aislado acérquese a un familiar, amigo, asesor, proveedor médico o a la línea 988 de *Suicide and Crisis Lifeline*.
- **Ser sincero con su proveedor médico.** No tenga miedo de conversar sobre los cambios importantes en su vida. Esto puede ayudarle al médico a entender cómo estos cambios pueden afectar su bienestar y ofrecerle consejos para reducir los riesgos de la salud.
- **Reflexionar sobre los valores centrales de la relación.** Cuando piense sobre el tiempo que pasa con otros plantéese estas preguntas esenciales: ¿Cómo puede la bondad cambiar esta situación?, ¿cómo sería tratar a otros con respeto?, ¿cómo puedo ser útil?, ¿cómo puedo reflejar mi preocupación y compromiso con otros?

## Cinco medidas para cinco días

El cirujano general de EE. UU. sugiere tomar el «5-for-5 Connection Challenge» como una manera de construir y fortalecer sus relaciones.

- 1.º paso:** comprometerse a conectarse. Elija cinco medidas y cinco días seguidos para conectarse con las personas en su vida.
- 2.º paso:** conectarse cada día durante cinco días. Cada día tome una medida simple de su elección para expresar gratitud, ofrecer apoyo o pedir ayuda.
- 3.º paso:** reflejar y compartir. Tome un momento. ¿Cómo lo hizo sentir la conexión?