



Mejore su salud social

Consejos prácticos para establecer mejores conexiones

Si se siente solo o sin apoyo, es posible que quiera evaluar su “salud social”, que hace referencia a la calidad de sus relaciones interpersonales. Utilice esta guía para ver algunos pasos prácticos para mejorar su salud social.

Fortalezca sus conexiones

- **Reviva las relaciones:** intente volverse a conectar con alguien con quien haya perdido contacto.
- **Conozca personas nuevas:** únase a un grupo o comunidad que se alinee con sus intereses para conocer personas nuevas.
- **Priorice el tiempo de calidad:** tómese un tiempo para tener interacciones significativas con sus seres queridos.

Involúcrese en su comunidad

- **Haga voluntariados:** ofrezca su tiempo a una causa que le importe, como un banco de alimentos local, un refugio o un programa juvenil, shelter, or youth program.
- **Participe:** asista a eventos locales como festivales, eventos de recaudación de fondos o reuniones de vecinos.

Mantenga sus relaciones

- **Póngase en contacto:** dé el primer paso y acostúmbrese a llamar a sus amigos y familiares.
- **Ofrezca ayuda:** las personas aprecian la ayuda en tiempos difíciles. Incluso los pequeños gestos pueden ayudar a establecer relaciones de apoyo mutuo.

Mantener relaciones sólidas es importante para estar saludable en todos los aspectos de su vida. Mantenerse conectado y fomentar la comunidad puede incluso mejorar su salud física, reduciendo el riesgo de afecciones crónicas como las enfermedades cardíacas. Si fomenta las relaciones con los demás, invierte en su propio bienestar.



Llame al **1-888-287-2680**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. Podemos asignarle un especialista en salud mental en su área o ayudarlo a encontrar un tratamiento para las adicciones.

Para obtener ayuda fuera de horario, llame al **1-800-297-6877** a fin de que podamos evaluar sus síntomas, indicarle los siguientes pasos o comunicarnos con un psiquiatra de guardia



La mejor aplicación para el sueño y la meditación, diseñada para ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y más.

Inicie sesión en [kp.org](https://www.kp.org) para comenzar.



Headspace Care (antes llamada Ginger) ofrece apoyo emocional personalizado y actividades de autocuidado para ayudar con muchos desafíos comunes.

Inicie sesión en [kp.org](https://www.kp.org) para comenzar.