



Protege tu salud combatiendo el aislamiento social y la soledad

Conectar con amigos, familiares y allegados es una de las mejores sensaciones y más reconfortantes. Es además una estrategia para combatir el aislamiento social y la soledad, ayudando a mantener una mejor salud física y mental.

Para identificar si debes mejorar tus prácticas sociales, debes comenzar evaluando estos factores de riesgo: vives solo o sola sin tener cerca amistades, familiares o una red de apoyo; tu vivienda está alejada o es insegura, falta de transportación, exposición a violencia doméstica o comunitaria; retos psicológicos y cognitivos o problemas de movilidad o discapacidad sensorial. Estas circunstancias pueden contribuir a una situación de aislamiento social y al desarrollo del sentimiento de soledad.

Luego, diseña estrategias para contrarrestarlos y mejorar tu calidad de vida. Identifica tus gustos y las actividades que disfrutas y que puedes realizar.

Te recomendamos:

- Muévete: El ejercicio disminuye el estrés, mejora el estado de ánimo y aumenta la energía.
- Conéctate: Programa tiempo cada día para comunicarse con familiares, amigos y vecinos en persona, por teléfono, correo electrónico, chat de video o redes sociales.
- Disfruta: Reinicia un viejo pasatiempo.
- Aprende: Toma una clase grupal para aprender algo nuevo.
- Participa: Participa de las actividades que se anuncian en los centros comerciales, en tu edificio o urbanización o en las plazas de los pueblos.
- Ayuda: Conviértete en voluntario o voluntaria para ayudar a otros en su comunidad.
- Adopta: Si es posible y puedes cuidarla, adopta una mascota. Los animales pueden ser una fuente de consuelo y también pueden reducir el estrés y la presión arterial.

De igual forma hay organizaciones que pueden proveerte herramientas de ayuda. Para conocer las organizaciones y más información visita <https://management.grupotriples.com/socializaressaludable/>



FUNDACIÓN
TRIPLE-S