

Relacionarse: ¡es bueno para su salud!

Las relaciones sociales generan un sentimiento de conexión con otros y pertenencia a un vecindario o una comunidad. Los vecindarios con lugares para reunirse y actividades positivas fortalecen el sentimiento de pertenencia y la confianza.

Las relaciones sociales contribuyen a...



La salud mental.
Ser parte de un grupo o una comunidad lo ayuda a sobrevivir en momentos difíciles.



El estado físico.
Las comunidades con actividades y lugares para reunirse reducen el aislamiento, la obesidad, la hipertensión y la diabetes entre los residentes.



La longevidad.
Hay un 50 % menos de probabilidades de que muera en el próximo año si pertenece a un grupo.



La recuperación de la comunidad después de emergencias.

Puede hacer lo siguiente:



Conocer a sus vecinos. Comparta planes para casos de emergencia con ellos. Coman juntos. Ofrezcan ayudarse entre sí.



Desarrollar y mantener al menos tres relaciones estrechas (personas con las que puede contar cuando necesita ayuda), por ejemplo, cuando necesita que alguien lo lleve al médico o que le cuide los niños.



Hablar en persona en lugar de usar las redes sociales o el teléfono cuando pueda.



Involucrarse en una causa que sea importante para usted.



Unirse a un club, un equipo o un grupo donde vive, estudia, trabaja o juega.

Para obtener más información, comuníquese con Marcy Boulet llamando al (253) 576-9582 o envíe un correo electrónico a mboulet@tpchd.org.