



# 10 Maneras de Mantenerse en Contacto Incluso a Distancia

Si usted está pasando demasiado tiempo alejado de su familia y sus amigos, recuerde mantenerse en contacto poniendo en práctica estas 10 ideas para no perder la comunicación:

1. **Dedique tiempo para charlar.** Programe horas sociales virtuales cada semana o quincena utilizando herramientas de videochat.
2. **Manténgase en contacto diario.** Una vez al día, envíe un mensaje de email para saludar a un amigo o un ser querido.
3. **Envíe una nota sorpresa.** Escriba pensamientos para animar a alguien en el hospital o en una institución de cuidados.
4. **Demuestre su gratitud.** Envíe un agradecimiento a un trabajador de la salud o a alguien que preste un servicio de primera línea.
5. **Véanlo juntos.** Utilice aplicaciones como Netflix Party, Scener y Rave para ver sus programas favoritos al mismo tiempo que sus amigos (donde quiera que se encuentren).
6. **Organice un festín remoto.** Organice un evento virtual en el cual los amigos puedan disfrutar de una comida juntos desde donde estén.
7. **Sea espontáneo.** Busque las posibilidades que le permitan ponerse en contacto con sus amigos y sus compañeros de trabajo o de clase.
8. **Deje pequeñas sorpresas.** Deje notas divertidas para los repartidores y otros trabajadores de servicio que alegren su día.
9. **Tire los dados y barajee las cartas.** Participe en juegos de mesa con la familia ampliada a través de Zoom o Google Hangouts.
10. **Olvídense de los memes y los comentarios negativos.** Si la interacción en medios sociales afecta su estado de ánimo, ¡tome un descanso! Pasar tiempo de alta calidad con otras personas puede hacer maravillas para el bienestar.



**¿Quiere saber más?**

Más información en  
**PacificSource.com/  
wellness**

