



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. **Olvídese 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**

