



# Cómo desarrollar y mantener relaciones sanas

## 7 maneras de fortalecer sus vínculos

Las relaciones personales sanas pueden servir de apoyo y ayudan a reducir el estrés. De hecho, los estudios indican que las personas con amigos y parientes cercanos pueden vivir más tiempo y padecer menos enfermedades. Intente lo siguiente para dar un impulso a sus relaciones:

- 1. Dé prioridad al tiempo con los amigos y la familia.** Pasar tiempo con otras personas puede elevar su estado de ánimo y reforzar sus vínculos.
- 2. Manténgase en contacto.** Entre visita y visita, tómese su tiempo para llamar por teléfono, enviar un correo electrónico o escribir una nota rápida. Esto indica que a usted le importa la otra persona y que valora la relación.
- 3. "Organice una cita romántica" con su cónyuge o pareja.** Esto puede ser difícil si tiene niños pequeños. Pero la cita puede ser algo tan sencillo como ver una película juntos después de que los niños estén en la cama.
- 4. Haga nuevos amigos.** Establecer vínculos nuevos con personas que compartan sus intereses puede ayudarle a sentir que alguien comprende sus retos diarios. Puede intentar con grupos de padres, una comunidad espiritual u oportunidades de voluntariado.
- 5. Comuníquese abiertamente.** Sea sincero sobre cómo se siente. Por ejemplo, si se siente demasiado agotado para hablar, dígalos. También escuche para comprender, más que para responder.
- 6. Expresé su gratitud.** Dar las gracias de forma sincera a un amigo o miembro de la familia, ya sea por algo que hizo o simplemente por ser quien es, celebra lo positivo y estrecha los lazos entre las personas.
- 7. Esté presente.** Una de los mejores cosas que usted puede hacer por alguien es prestarle toda su atención. Aunque a veces es necesario realizar varias actividades al mismo tiempo, la atención plena mejora la calidad de la comunicación.

Material protegido por derechos de autor y adaptado con autorización de Healthwise, Incorporated.



**¿Quiere  
saber más?**

Visite  
[Blog.PacificSource.com](https://blog.pacificsource.com).

