



10 maneras de mantenerse en contacto

Tal vez le parezca normal mantenerse en contacto con los demás a través de las redes sociales, pero no hay nada como la auténtica interacción humana. Estas son algunas maneras de promover su bienestar realizando actividades sociales.

- 1. Conviva con sus amigos.** Disfrute de la espontaneidad de una reunión informal, ya sea tomando un café por la tarde o participando en una sesión de repostería improvisada.
- 2. Escriba una carta.** Si usted se toma el tiempo de escribir y enviar una carta a alguien, le estará demostrando que usted está pensando en él/ella.
- 3. Saque los juegos de mesa.** Invite a sus conocidos a jugar Twister, Go Fish o Monopolio. Tenga por seguro que pasarán buenos momentos y crearán recuerdos inolvidables.
- 4. Guarde los dispositivos.** Si usted hizo el esfuerzo de reunirse en persona, asegúrese de estar plenamente presente. Guarde su teléfono para demostrar a las demás personas que son importantes para usted.
- 5. Inscribese en un club o una liga recreativa.** La participación en un equipo o un grupo de aficionados es una manera ideal para ampliar su círculo social, hacer nuevos amigos y despertar sus talentos escondidos.
- 6. Aprenda algo nuevo.** Tome algunas clases locales para aprender a preparar menús de cuatro tiempos, hablar otro idioma o estrechar lazos con personas que tengan sus mismos intereses.
- 7. Done su tiempo.** Las actividades de voluntariado son una forma gratificante de retribuir y de ampliar el papel que usted juega en su comunidad.
- 8. Evite las distracciones durante las comidas.** Para disfrutar juntos de una comida divertida, asegúrese de que todos se sienten a la mesa al mismo tiempo, con el televisor apagado y los dispositivos lejos de la mesa.
- 9. Programe reuniones periódicas.** Si programa reuniones periódicas con un amigo, su pareja, sus hijos o sus seres queridos, usted ayudará a que la relación prospere, incluso cuando la vida se entrometa.
- 10. Ponga en práctica la empatía.** Si usted cree que alguien está pasando por una mala racha, pregúntele cómo se encuentra y escúchelo con atención. A veces la gente sólo necesita que la escuchen.



**Aprenda más sobre
el bienestar**

Visite
Blog.PacificSource.com

