



5 Maneras de Mantenerse en Contacto

Con la gran cantidad de medios sociales y aplicaciones móviles que hay actualmente, podría pensarse que es fácil mantenerse en contacto con otras personas. Pero no es así. Ponga en práctica estos consejos para fomentar la comunicación y fortalecer las relaciones reales:

- 1. Invite a sus amigos sin tener un motivo especial—**Tome un descanso de los mensajes de texto y los filtros de Snapchat para disfrutar de la espontaneidad de reunirse con personas que le hagan sonreír.
- 2. Escriba una carta, fírmela y envíela—**Dedique suficiente tiempo para anotar sus reflexiones en la carta, ya que seguramente se convertirá en un recuerdo perdurable.
- 3. Inscribese en un club o una liga recreativa—**La participación en un equipo deportivo o un grupo de aficionados es una manera ideal para ampliar su círculo social y aprovechar más sus talentos.
- 4. Aprenda algo nuevo—**Averigue cuáles clases están disponibles. Antes de lo que se imagina, usted pudiera estar preparando un menú de cuatro tiempos o fortaleciendo vínculos mientras revisa un mapa de los senderos cercanos.
- 5. Done su tiempo y reciba dividendos—**Encuentre una organización local que dependa de voluntarios de la comunidad. Usted hará nuevos amigos y tendrá la satisfacción de haber hecho una diferencia.

¿Desea obtener información adicional?

Obtenga más información en **PacificSource.com/stayconnected**

