



# 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**

