



# MANTÉNGASE EN CONTACTO

**Estamos** acostumbrados a tener incorporadas formas de conectarnos - la escuela, el trabajo, eventos, actividades sociales e incluso simples recados como ir a la tienda de comestibles. Estamos acostumbrados a visitar y socializar como parte de nuestra vida cotidiana. Por el momento, esto ya no es una característica incorporada en nuestras vidas. Tenemos que hacer un esfuerzo para mantenernos conectados y para ser creativos sobre las formas en que nos conectamos.

## Hágalo parte de su rutina.

Fije una hora, o varias horas, en el transcurso del día y llámelo "tiempo de conexión social". Este será un momento de dedicación en el que dejará de lado todas las distracciones y se encontrará o compartirá con otros, como en su paseo matutino.

Al igual que en una reunión (o en una cita con el dentista) escriba la hora en su calendario o ponga una alerta en su teléfono. "A tal o cual hora, voy a contactar con un amigo, colega o miembro de la familia". Quieren saber de usted en esos momentos..

## Permítase ser vulnerable.

**Si tiene muchos deseos de comunicarse, hágaselo saber a los demás. Déjeles saber que se siente aislado. Profundizar sus conversaciones profundizará sus relaciones.**

## Sea honesto.

Si no se siente bien, no oculte sus sentimientos. Compártalos abiertamente.

## Sea generoso y amable.

La amabilidad puede funcionar para contrarrestar el estrés, lo cual es particularmente importante en estos tiempos. Envíe unas palabras de gratitud en los medios sociales o un mensaje amable por correo electrónico. Esto le alegrará el día a alguien y es en sí mismo una conexión significativa.

## Practique la escucha.

Realmente escúchense unos a otros y dele a la otra persona el espacio para que cuente cómo se siente realmente. Aprender a escuchar activa y cuidadosamente es la clave para tener una interacción social significativa.

## ¡Piense fuera de su círculo!

Sus familiares y buenos amigos no son las únicas fuentes de apoyo social. ¿Quién le ofreció apoyo en el pasado? Este puede ser un buen momento para volver a conectarse.

## Unase a una comunidad virtual.

Adelante, únase a un grupo virtualmente. Hay grupos de Facebook de casi todo y este es un buen momento para encontrar una comunidad.

## Recuerde las viejas formas poco tecnológicas.

El teléfono puede haber sido inventado hace dos siglos, pero es una de las herramientas más duraderas e importantes que tenemos para la conexión social. Escribir cartas también puede ser un arte perdido.

## Si tiene dificultades: Encuentre un grupo de apoyo.

Con una simple búsqueda en Google puedes encontrar grupos de apoyo en línea y servicios de apoyo de otros para participar en los temas que más le interesan. O reúna a algunos compañeros y organice su propio grupo de apoyo.

## Aprovechar al máximo la alta tecnología.

**Utiliza tecnologías de video, como Facebook, WhatsApp o Skype. Inscríbese gratis. Todo lo que se necesita es una computadora con cámara o un teléfono inteligente. No sea tímido: el video es un momento cara a cara. Si todavía sientes vergüenza: apague su cámara para que no lo vean en el video. Esto podría ayudar a aligerar los sentimientos de autoconciencia.**

## Planifique un evento virtual.

Participar en actividades de grupo puede acercarte a tus amigos, familia y miembros de tu comunidad. Esta es una lista parcial de las actividades sociales que puedes organizar en Zoom: cena, cita para jugar, karaoke, noche de juegos, concurso de cultura general, reunión del club de lectura, pausas para café o presentaciones de diapositivas. Sea creativo, riase de sí mismo y aprenda de sus errores mientras recorremos juntos esta nueva forma de conectarnos.

Fuente: <https://mentalhealthweek.ca/your-social-distancing-survival-guide/>