



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/>