

## Conéctese



Cuando pensamos en estar “conectados” muchos de nosotros pensamos en los teléfonos celulares o las conexiones de las redes sociales. Otros piensan sobre las relaciones laborales o las amistades, o cuando nos reunimos para ir a cenar a un restaurante local. Tenemos muchas herramientas a nuestro alcance para conectarnos y relacionarnos con nuestros amigos y familiares. Pero en realidad, ¿qué quiere decir estar conectados?

Estar socialmente conectado puede ser diferente para todo el mundo, algunos prefieren jugar deportes con los amigos, otros comparten aficiones que les permite conocer a personas similares, otros se relacionan en el trabajo, la escuela o la iglesia. ¡Al final, lo que importa es conectarse y compartir con otros, pasar tiempo en compañía de otra persona es bueno para nosotros!

¿Cómo puede conectarse y relacionarse con otros? ¡Intente una o dos de estas sugerencias y vea cómo se siente! ¿Cómo puede conectarse? ¡Intente uno de estos consejos y vea como se siente!

### **Únase a un grupo**

¿Ha pensado en aprender a jugar algún deporte nuevo? ¿Le gusta jugar al bingo, o le gustaría unirse a un grupo de caminatas? Los condados de York y de Adams tienen muchas actividades en las que puede participar. Los centros de actividades para personas mayores, parques los \ YMCA o los YWCA, el centro de la comunidad judío o las iglesias locales son buenos lugares para empezar.

### **Haga a un nuevo amigo o vuelva conectase nuevamente con un viejo amigo.**

Buscar nuevos amigos, o reencontrarse con una vieja amistad puede parecer difícil al principio pero generalmente vale la pena. Piense en algo que tenga en común antes de llamar o empezar la conversación.

### **Busque apoyo.**

No tenga miedo de pedir ayuda cuando la necesite. Llame a un amigo o miembro de su familia cuando esté pasando por un momento difícil. Hable con ellos sobre cómo le pueden ayudar, sea honesto sobre sus sentimientos. Pídeles que lo vuelvan a llamar después de haber hablado para ver cómo sigue.

### **Ayude a otros.**

Si usted está buscando una manera de relacionarse con otros y no está seguro de lo que le gustaría hacer, considere ofrecer su tiempo voluntariamente. Ofrecer ayuda en una despensa de comida, visitar a vecinos de la tercera edad, o brindar su ayuda a otros le ayudará a sentirse bien.

## **Visite o envíele un correo electrónico a alguien con quien no haya hablado**

¿Recuerda a ese amigo que usted ha estado tratando de llamar para ver cómo está? ¿Quizás se había comprometido a llamarlo la semana pasada, el mes pasado o el año pasado y nunca lo hizo? ¡Comuníquese con amigos con los que usted no haya hablado en un tiempo, o envíe un correo electrónico a un viejo amigo para ver cómo está!

## **Busque ayuda profesional.**

Si usted se siente aislado o tiene problemas para conectarse no dude en pedir ayuda. Los profesionales de salud, doctores, enfermeros o profesionales de salud pueden darle más consejos. Hable con un profesional de salud, esto le ayudará a hablar sobre las dificultades que tiene.

## **Salude a sus vecinos.**

Puede parecer tonto, pero entablar una conversación mientras recoge el correo o saca la basura puede ayudarle a sentirse más conectado en el lugar donde vive y con sus vecinos. Mucha gente piensa que la forma en que empezamos a sentirnos conectados es cuando nos sentimos como parte de la comunidad.

## **¡Tome un paso a la vez y siéntase orgulloso!**

Escoja uno de estos consejos que describimos y trátelo. Vea cómo le va, ¡Sea cual sea su decisión, siéntase orgulloso de sí mismo por haber tomado decisiones para mejorar su estado de ánimo! ¡Recuerde, estar conectado socialmente, reír, disfrutar de la compañía de otras personas es bueno para todos nosotros!

Para más información

(la siguiente información esta solo disponible en inglés)

[Social Connections Can Help to Reduce Depression](#)

[Connect to Thrive](#)

[Staying Socially Active with Depression](#)



Es muy importante que hable con su doctor de síntomas que tenga sobre la depresión que usted o sus seres queridos tengan.

Esta pagina no debe reemplazar una visita al doctor.