



# Vivir el presente

## Establecer vínculos sociales y amistades

Interactuar con otros y generar conexiones es esencial para permanecer feliz y optimista. Muchos de nosotros disfrutamos de estar en un entorno activo o rodeados de amigos y familiares. Pero incluso si no puede interactuar cara a cara, existen formas de mantenerse conectado.

No es ninguna novedad que el estar solo puede generar una gran sensación de soledad. Y la soledad puede provocar depresión y ansiedad. Lo que quizás no sepa es

que también se asocia con otras enfermedades graves, como la enfermedad cardíaca. Así que no es de extrañar que los expertos en salud mental recomienden socializar y mantenerse en contacto con los demás para ayudar a evitar estos problemas.

Continúe leyendo para obtener consejos e ideas sobre cómo hacer conexiones importantes para su bienestar.

# Consejos para mantenerse socialmente activo

Estas son algunas maneras que le facilitarán relacionarse con los demás.



## Organice una reunión virtual

Programe citas virtuales para almorzar o para cenar. Aún puede almorzar con alguien o tener una cena romántica mediante una videollamada desde un teléfono inteligente o una computadora portátil. Disfrute de una comida y de una conversación relajante con sus amigos o con alguien especial directamente desde su dispositivo.



## Muévase

Únase a una sesión virtual de entrenamiento físico en vivo. Puede mantenerse socialmente activo y hacer ejercicio con una gran variedad de clases en línea.



## Haga un recorrido virtual

¿Tuvo que posponer una excursión o vacaciones en familia? No se preocupe. Varios museos ofrecen visitas virtuales que puede disfrutar con sus familiares y amigos desde la comodidad de su hogar.



## Organice una noche de juegos

Guarde sus dispositivos y desempolve los juegos de mesa, las trivias, el dominó y las cartas. También puede invitar virtualmente a sus amigos y hacer que se unan a la diversión a través de una cámara web.



## Adopte una mascota

Las mascotas pueden ser reconfortantes y, además, bajar los niveles de estrés y presión sanguínea. Adoptar una mascota es una excelente manera de mejorar el humor y prevenir los sentimientos de soledad.

## Mantenga los vínculos activos

Establezca un horario para conectarse con otros virtualmente o en casa. Programar horarios con su familia y amigos en los que todos pueden divertirse interactuando entre sí puede ayudar a prevenir que se sientan solos. Y si comienza a sentirse solo o aislado, hable con su médico o consejero.

**“Aetna” es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios ofrecidos por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas “Aetna”).**

“KFF/Economist Survey: One in Five Americans Report Always or Often Feeling Lonely or Socially Isolated, Frequently With Physical, Mental, and Financial Consequences”.

Esta información no pretende reemplazar el asesoramiento de un médico. Si tiene necesidades específicas de cuidado de salud o quiere información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor del cuidado de la salud. Para obtener más información sobre los planes de Aetna, visite **Aetna.com**.

Aetna.com

©2020 Aetna Inc.  
45.03.447.2 A (7/20)

