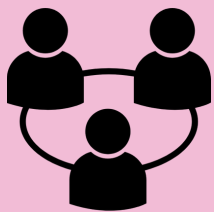
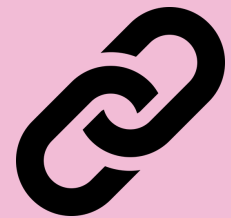


RELACIONES SOCIALES EN "CUARENTENA"

El “distanciamiento social” puede aumentar manifestaciones de estrés y ansiedad; como por ejemplo cambios en patrones de sueño, irritabilidad, tristeza, confusión, aburrimiento o falta de concentración, entre otros.

Los **vínculos sociales** o **redes de apoyo** pueden continuar activos y presentes en este proceso de distanciamiento.



Las **buenas relaciones** nos ayudan a lidiar con el estrés, promueve conductas saludables y una buena salud en general. Sentir amor y cuidado aumenta la confianza, seguridad y satisfacción con la vida.

Mantenerse en **contacto** es importante en estos momentos:

- Llama, envía correos electrónicos o **mensajes** de texto.
- Utiliza algún servicio de **videollamadas**, para ver cara a cara a personas especiales.
- **Escucha** con atención.
- Mantén conversaciones **positivas** y de esperanza.
- Brinda **apoyo** a tus familiares y amistades siempre que lo necesiten.
- Toma tiempo para dar **gracias**.
- Saluda a tus **vecinos** y conversa, manteniendo la distancia física.



El objetivo de crear tu red de apoyo social es reducir el nivel de estrés, no aumentarlo. Ten cuidado con aquellas situaciones que te quiten la **energía**.

¡Si es necesario busca ayuda profesional!