

Envejecimiento, La Soledad y Tu Salud

Los humanos son naturalmente sociales. Buscamos conexiones con otros.

Pero conforme envejecemos, con frecuencia ocurren cosas y podemos perder algunas de nuestras conexiones sociales.

Sigue esta lista para ayudar a mantenerte conectado o reconectarte:

Debes: Buscar nuevos lugares para hacer lo que disfrutas. Explora tu centro para adultos local y regístrate en una clase. Crea nuevas conexiones o amistades.

Debes: Ser voluntario. Bibliotecas, museos y hospitales son lugares que con frecuencia aprecian a voluntarios.

Debes: Aprender una actividad nueva. Trata el Tai-Chi. Toca un instrumento musical. Pinta. Cualquier experiencia nueva.

Debes: Conectarte con amigos y familia en persona o con tu teléfono, tu Tableta o computadora.

Debes: Adoptar una mascota. Tener a una mascota, si no la tienes ya, puede servirte de compañía y una fuente de calor.

No Debes: Evitar hacer algo nuevo porque lo haces solo. Busca conexiones que puedas hacer.

No Debes: Temer hablar con tu profesional médico si te sientes solo o desconectado.

Tal vez te recomiende grupos interesantes en tu comunidad.

Estar solo o sentirte desconectado puede ser difícil.

Sigue unos de estos tips para tratar de ser sociable. Esto hará que estés más contento y saludable.