

## Importancia de la conexión social y el apoyo

Tener conexiones fuertes con otras personas no solo es agradable, ¡es importante para manejar el estrés y mantener tu mente y cuerpo saludables! Estamos hechos para necesitarnos unos a otros.

Tómate un momento para pensar en quiénes en tu vida te brindan apoyo. ¿Quién te escuchó recientemente sin ofrecer consejos no deseados ni juzgarte? Piensa en dos o tres personas a las que puedas acudir cuando necesites apoyo y anótalas en tu teléfono.



Si no tienes esas personas de apoyo, ¿cuál podría ser la razón? ¿Es porque estás lidiando con problemas emocionales que te hacen más fácil alejarte de los demás? ¿Te sientes solo? ¿Estás en un lugar nuevo o en una nueva escuela?

Los lazos sociales son importantes para tu salud mental. Muchos estudios muestran que tener conexiones sociales fuertes hace que las personas sean más saludables y felices.

Busca maneras de obtener más apoyo y construir relaciones. Unirte a grupos, como clubes, puede ser una forma divertida de conocer gente nueva y hacer amigos.

Piensa en el tipo de apoyo que necesitas. Por ejemplo, ¿prefieres grupos pequeños o grandes? Los grupos pequeños pueden ofrecer un ambiente más íntimo donde puedes formar conexiones más profundas con las personas. También pueden ser menos abrumadores y más fáciles de manejar para algunas personas.

Si prefieres grupos pequeños, podrías asistir a noches de juegos de mesa, clubes de lectura, grupos de pasatiempos o incluso clases de ejercicio en pequeños grupos.

Por otro lado, los grupos grandes ofrecen oportunidades de conocer a una variedad de personas y realizar diferentes actividades. También puedes integrarte en la multitud y observar en lugar de participar activamente. Busca actividades en grupo como deportes en equipo, teatro, proyectos de voluntariado o grupos de baile.

Tal vez prefieras conversaciones uno a uno, donde puedas concentrarte completamente en una persona y en una conversación a la vez. Para interacciones más personales, considera buscar un programa de mentoría, grupos de estudio o charlas informales con café. Estas opciones pueden ayudarte a construir relaciones individuales más fuertes.

Recuerda que tú también puedes brindar apoyo. El voluntariado y ayudar a los demás puede ayudarte a formar conexiones significativas. Ayudar a otros no solo les beneficia a ellos, ¡sino que también te hace sentir bien a ti!