

COMO MANTENERTE CONECTADO CON AMISTADES

Mantenernos conectados con nuestras amistades nos hace sentir bien, pero, puede ser difícil mientras practicamos distanciamiento social. Aquí hay algunos consejos creativos para ayudarte a conectar con amistades durante este tiempo.

CONECTA

Usa aplicaciones de redes sociales para conectar con tus amigos. Considera una fiesta virtual, video juegos, y también hasta pueden hacer tareas juntos.



¡Fija tiempo para pasar un rato en línea, por ejemplo, puedes usar un calendario con recordatorios. ¡De esta manera no se te olvidara!



Si tus amistades no pueden caminar contigo, intenta llamarlos por teléfono o video mientras caminas.

SAL A CAMINAR

¡Caminar con amistades te ayuda a mantener tu cuerpo activo!

REÚNANSE AFUERA

Pasar tiempo afuera con tus amistades es una forma genial de conectar. Cuando estés afuera, nota lo que está a tus alrededores (sonidos, olores, clima).



Quando tu piel está expuesta a la luz del sol, crea vitamina D. Esta vitamina tiene muchas funciones en nuestros cuerpos y es necesaria para nuestra salud.