



## Salud y Conexión

La conexión social es la sensación de pertenecer a un grupo o sentirse cerca de otras personas. Implica sentirse amado, protegido y valorado, y es una base para relaciones saludables. Las conexiones saludables pueden:

- Disminuir ansiedad y depresión
- Ayudar a equilibrar las emociones
- Fomentar una mayor autoestima y empatía.
- Mejorar nuestro sistema inmunológico
- Nos ayuda a recuperarnos de una enfermedad más rápido y puede alargar nuestra vida



La falta de conexión social puede ser más perjudicial para nuestra salud que la obesidad, fumar y la alta presión. La tecnología es una forma de conectarnos, pero no reemplaza nuestra necesidad de contacto con otras personas, la naturaleza e incluso con nosotros mismos. Si te sientes solitario, sé que no eres el único. Todos necesitamos conexión. Aquí hay algunas ideas para conectarse con otros:

- Únete a un club o se voluntario en la comunidad.
- Comunícate con un viejo amigo con el que hayas perdido el contacto
- Llame o envíe un mensaje de texto a un amigo o familiar.

Puede alegrarles el día.

- Pídale ayuda a alguien cuando la necesite.
- Haz un acto de bondad espontáneamente.
- Escribe una carta y envíala a un amigo o ser querido.

Haz clic aquí para obtener más información [sobre la conectividad y la salud](#) y [Conexión adolescente](#).

## Relaciones saludables

Algunas señales de una relación sana son que te sientes respetado, confiado y animado. Nos sentimos bien con nosotros mismos cuando otros muestran que se preocupan por nosotros. La forma en que hablamos puede ayudar a nuestras relaciones. Los consejos de comunicación positiva son:

- Mantén la calma • Haz preguntas • No saques conclusiones precipitadas
- Descubre los sentimientos • Expresa tus propios sentimientos utilizando "yo siento"
- Intercambiar ideas para una posible solución

Algunos consejos de "alerta roja" de que una relación no es buena:

- Te sientes presionado a hacer cosas que quizás no quieres hacer
- Te sientes culpable o sientes que "le debe" algo a la persona
- La persona reacciona negativamente (con tristeza, enojo o resentimiento) si o dices "no" a algo o no estás de acuerdo de inmediato
- La persona ignora tus deseos. • La persona amenaza con extorsión



## COMER SANO

¿Quieres construir un muñeco de nieve?

Ingredientes:

- plátanos, fresas, arándanos
- pretzels
- gel de decoración y brochetas



Direcciones:

1. Cortar el plátano en rodajas gruesas. Recorta el tallo de las fresas y se cortan en la mitad para hacer sombreros. Corta los arándanos por la mitad hacer botones.
  2. Para armar, ensarta tres rebanadas de plátano a cada brocheta seguido de un sombrero de fresa y arándano.
  3. Pegue pretzels en el medio del plátano para formar las manos.
  4. Dibuja una cara con gel de decoración.
- \* Nota de seguridad: tenga cuidado al usar brochetas afiladas.

## MUÉVANSE

Mejor juntos

El dicho "Mejor juntos" se ha utilizado innumerables veces y aplica para cuando juntos estamos haciendo ejercicio también. El CDC comparte tres razones para hacer ejercicio con un amigo porque es probable que:

1. Siéntete más motivado.
2. Se más aventurero.
3. Se más consistente.

Entonces, sal y muévete con alguien.

## MANTENGA LA CALMA Y...

Construye Carácter

Los atributos de carácter muestran a los demás quiénes somos como personas e influye en las decisiones de vida que tomamos. Desarrollar un buen carácter requiere práctica y paciencia. Cuando tenemos buen carácter, podemos hacer del mundo un mejor lugar tratándonos bien unos a otros. Algunos de los atributos de carácter positivos incluyen:

- Siendo responsable. • Ser un gran trabajador
  - Siendo honesto. • Tener valor
  - Mostrar bondad y compasión
- esto es lo que Kid President tiene que decir.



Tressa Bronner y Mary Niedererger caminando juntos