

Social Wellness Checklist

Positive social habits can help you build support systems and stay healthier mentally and physically. Here are some tips for connecting with others:



MAKE CONNECTIONS

Social connections might help protect health and lengthen life. Scientists are finding that our links to others can have powerful effects on our health. Whether with family, friends, neighbors, romantic partners, or others, social connections can influence our biology and well-being. Look for ways to get involved with others.

To find new social connections:

- Join a group focused on a favorite hobby.
- Take a class to try something new.
- Try yoga, tai chi, or another new physical activity.
- Join a choral group, theater troupe, band, or orchestra.
- Help at a community garden or park.
- Volunteer at a school, library, or hospital.
- Participate in neighborhood events.
- Join a local community group.
- Travel to different places and meet new people.



TAKE CARE OF YOURSELF

WHILE CARING FOR OTHERS

Many of us will end up becoming a caregiver at some point in our lives. The stress and strain of caregiving can take a toll on your health. It's important to find ways to care for your health while caring for others. Depending on your circumstances, some self-care strategies may be more difficult to carry out than others. Choose ones that work for you.

To take care of yourself while caring for others:

- Ask for help. Make a list of ways others can help. For instance, someone might sit with the person while you do errands.
- Make to-do lists, and set a daily routine.
- Try to take breaks each day.
- Keep up with your hobbies and interests when you can.
- Join a caregiver's support group.
- Eat healthy foods, and exercise as often as you can.
- Build your caregiver skills. Some hospitals offer classes on how to care for someone with an injury or illness.



GET ACTIVE TOGETHER

Where you live, work, or go to school can have a big impact on how much you move and even how much you weigh. Being active with others in your community can have a positive effect on your health habits and create opportunities to connect. You can help your community create ways to encourage more physical activity.

To help make a more active community:

- Start a walking group with friends.
- Drive the speed limit and yield to people who walk.
- Consider joining an exercise group.
- Participate in local planning efforts to develop walking paths, sidewalks, and bike paths.
- Join other parents to ask for more physical activity at school.
- Try different activities!



SHAPE YOUR FAMILY'S HEALTH HABITS

Many things can influence a child, including friends, teachers, and the things they see when they sit in front of the TV or computer. If you're a parent, know that your everyday behavior plays a big part in shaping your child's behavior, too. With your help, kids can learn to develop healthy eating and physical activity habits that last throughout their lives.

To help kids form healthy habits:

- Be a role model. Choose healthy food and activities when together.
- Make healthy choices easy. Have nutritious food and sports gear readily available.
- Focus on making healthy habits fun.
- Limit screen time.
- Check with caregivers or schools to be sure they offer healthy food and activities.
- Change a little at a time.



BOND WITH YOUR KIDS

Parents have an important job. Raising kids is both rewarding and challenging. Being sensitive, responsive, consistent, and available to your kids can help you build positive, healthy relationships with them. The strong emotional bonds that result help children learn how to manage their own feelings and behaviors and develop self-confidence. Children with strong connections to their caregivers are more likely to be able to cope with life's challenges.

To build strong relationships with your kids:

- Catch kids showing good behavior and offer specific praise.
- Give children meaningful jobs at home and positive recognition afterward.
- Use kind words, tones, and gestures.
- Spend some time every day in warm, positive, loving interaction with your kids.
- Brainstorm solutions to problems together.
- Set rules for yourself for mobile devices and other distractions.
- Ask about your child's concerns, worries, goals, and ideas.
- Participate in activities your child enjoys.



BUILD HEALTHY RELATIONSHIPS

Strong, healthy relationships are important throughout your life. They can impact your mental and physical well-being. As a child you learn the social skills you need to form and maintain relationships with others. But at any age you can learn ways to improve your relationships. It's important to know what a healthy relationship looks like and how to keep your connections supportive.

To build healthy relationships:

- Share your feelings honestly.
- Ask for what you need from others.
- Listen to others without judgement or blame. Be caring and empathetic.
- Disagree with others respectfully. Conflicts should not turn into personal attacks.
- Avoid being overly critical, angry outbursts, and violent behavior.
- Expect others to treat you with respect and honesty in return.
- Compromise. Try to come to agreements that work for everyone.
- Protect yourself from violent and abusive people. Set boundaries with others. Decide what you are and aren't willing to do. It's okay to say no.
- Learn the differences between healthy, unhealthy, and abusive ways of relating to others. Visit www.thehotline.org/healthy-relationships/relationship-spectrum.

SU VERSIÓN MÁS SALUDABLE

Lista de control de bienestar social

Los hábitos sociales positivos pueden ayudarlo a construir sistemas de apoyo y mantenerse más saludable mental y físicamente. Aquí hay algunos consejos para conectarse con otros:



HACER CONEXIONES

Las conexiones sociales pueden ayudar a proteger la salud y alargar la vida. Los científicos están descubriendo que nuestros vínculos con los demás pueden tener efectos poderosos en nuestra salud. Ya sea con familiares, amigos, vecinos, parejas románticas u otros, las conexiones sociales pueden influir en nuestra biología y nuestro bienestar. Busque formas de involucrarse con los demás.

Para encontrar nuevas conexiones sociales:

- Únase a un grupo enfocado en su hobby favorito.
- Tome una clase de prueba de algo nuevo.
- Pruebe yoga, tai chi u otra actividad física nueva.
- Únase a un grupo coral, compañía teatral, banda, u orquesta.
- Ayude en un jardín o parque comunitario.
- Sea voluntario en una escuela, una biblioteca o un hospital.
- Participe en eventos del vecindario.
- Únase a un grupo de la comunidad local.
- Viaje a diferentes lugares y conozca gente nueva.



CUIDARSE MIENTRAS CUIDA A LOS DEMÁS

La mayoría de nosotros se volverá un cuidador en algún momento de su vida. El estrés y la tensión del cuidado pueden afectar su salud. Es importante encontrar formas de cuidar su salud mientras cuida a los demás. Según sus circunstancias, algunas estrategias de autocuidado pueden ser más difíciles de llevar a cabo que otras. Elija las que funcionen para usted.

Para cuidarse mientras cuida a los demás:

- Pida ayuda. Haga una lista de maneras en que otros pueden ayudar. Por ejemplo, alguien podría sentarse con la persona mientras hace los quehaceres.
- Haga listas de tareas pendientes y establezca una rutina diaria.
- Intente tomar descansos todos los días.
- Manténgase al día con sus aficiones e intereses cuando pueda.
- Únase a un grupo de apoyo al cuidador.
- Coma alimentos saludables y haga ejercicio tan a menudo como pueda.
- Desarrolle sus habilidades de cuidador. Algunos hospitales ofrecen clases sobre cómo cuidar a alguien con una lesión o enfermedad.



PONERSE EN MOVIMIENTO CON OTROS

Dónde vive, trabaja o va a la escuela puede tener un gran impacto sobre cuánto se mueve e incluso cuánto pesa. Ponerse en movimiento con otras personas en su comunidad puede tener un efecto positivo en sus hábitos de salud y crear oportunidades para conectarse. Puede ayudar a su comunidad a crear formas de alentar más actividad física.



DAR FORMA A LOS HÁBITOS DE SALUD DE SU FAMILIA

Muchas cosas pueden influir en un niño, incluidos los amigos, los maestros y las cosas que ven cuando se sientan frente al televisor o la computadora. Si es padre, sepa que su comportamiento diario también juega un papel importante en la formación del comportamiento de su hijo. Con su ayuda, los niños pueden aprender a desarrollar hábitos saludables de alimentación y actividad física que perduren a lo largo de sus vidas.

Para ayudar a tener una comunidad más activa:

- Comience un grupo de caminatas con amigos.
- Respete el límite de velocidad cuando esté al volante y ceda el paso a los peatones.
- Considere unirse a un grupo de ejercicios.
- Participe en los esfuerzos de planificación local para desarrollar senderos, aceras y senderos para bicicletas.
- Únase a otros padres para pedir más actividad física en la escuela.
- ¡Pruebe diferentes actividades!

Para ayudar a los niños a formar hábitos saludables:

- Sea un ejemplo a seguir. Elija alimentos y actividades saludables cuando estén juntos.
- Facilite la toma decisiones saludables. Tenga comida nutritiva y equipos deportivos disponibles.
- Concéntrese en hacer que los hábitos saludables sean divertidos.
- Limite el tiempo de pantalla.
- Verifique con cuidadores o las escuelas para estar asegurarse de que ofrezcan alimentos y actividades saludables.
- Haga cambios poco a poco.



CREAR VÍNCULOS CON SUS HIJOS

Los padres tienen un trabajo importante. Criar niños es gratificante y desafiantes. Ser sensible, receptivo, constante y disponible para sus hijos puede ayudarlo a construir relaciones positivas y saludables con ellos. Los vínculos emocionales fuertes que resultan ayudan a los niños a aprender a cómo manejar sus propios sentimientos y comportamientos y desarrollar la confianza en sí mismos. Los niños con fuertes conexiones con sus cuidadores tienen más probabilidades de enfrentar los desafíos de la vida.

Para construir relaciones sólidas con sus hijos:

- Observe cuando los niños muestren buen comportamiento y hágales elogios específicos.
- Dele a los niños trabajos significativos en el hogar y un reconocimiento positivo después.
- Use palabras, tonos y gestos amables.
- Dedique un poco de tiempo todos los días a la interacción cálida, positiva y amorosa con sus hijos.
- Haga una lluvia de ideas compartida para resolver problemas juntos.
- Establezca reglas para usted mismo sobre los dispositivos móviles y otras distracciones.
- Pregunte sobre las preocupaciones, inquietudes, metas e ideas de su hijo.
- Participe en las actividades que le gustan a su hijo.



CONSTRUIR RELACIONES SALUDABLES

Las relaciones fuertes y saludables son importantes a lo largo de su vida. Pueden afectar su bienestar mental y físico. De niño, usted aprendió las habilidades sociales necesarias para formar y mantener relaciones con los demás. Pero a cualquier edad puede aprender formas de mejorar sus relaciones. Es importante saber cómo es una relación saludable y cómo mantener sus conexiones de apoyo.

Para construir relaciones saludables:

- Comparta sus sentimientos honestamente.
- Pida aquello que necesita de los demás.
- Escuche a los demás sin juicio o culpa. Sea cuidadoso y empático.
- Sea respetuoso cuando esté en desacuerdo con otros. Los conflictos no deben convertirse en ataques personales.
- Evite ser excesivamente crítico, arrebatos de ira y comportamiento violento.
- Espere que los demás lo traten con respeto y honestidad a cambio.
- Comprométase. Intente llegar a acuerdos que funcionen para todos.
- Protéjase de las personas violentas y abusivas. Establezca límites con otros. Decida lo que esté y no esté dispuesto a hacer. Está bien decir que no.
- Conozca las diferencias entre las formas saludables, no saludables y abusivas de relacionarse con los demás. Visite <http://espanol.thehotline.org/>.