

La conexión social es un sentido de pertenencia a los demás y a la comunidad. De vecindarios con lugares para reunirse y con actividades positivas fortalecen un sentido de pertenencia y confianza.



### Salud Mental

Ser parte de un grupo te ayuda a sobrevivir en tiempos difíciles.

### Salud Física

Las comunidades con actividades y lugares para reunirse reducen la obesidad, la hipertensión y la diabetes entre los residentes.

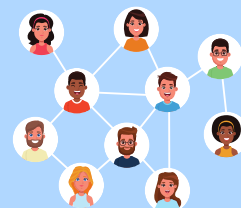


### Longevidad

Tienes un 50% menos de probabilidades de morir en el próximo año si perteneces a un grupo.

### Recuperación de la Comunidad

Después de urgencias/emergencia



La conexión social puede parecer difícil con las prácticas de distanciamiento social, pero son más importantes que nunca. El distanciamiento físico no tiene que significar aislamiento social.

## Cosas que puede hacer mientras mantiene la distancia física.



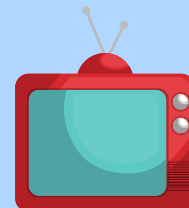
### Nuevos Saludos

Pensar en formas creativas de saludar a las personas manteniendo distancia



### Conéctese con los familiares Mayores

Ellos podrían apreciar una nota o tarjeta escrita a mano



### Disfruta de su programa favorito

o película con otros



### Mantenerse en Contacto

Llamar y hacer video-llamadas a sus amigos y familiares



## ¡Disfruta del Aire Libre!

El aire libre proporciona una forma conveniente de mantener la distancia mientras se socializa. Comience su trabajo de primavera en el jardín, ande en bicicleta y patinetas, pasee a sus mascotas, salga a correr, camine por un sendero, pase tiempo con amigos que no estén enfermos mientras mantiene una distancia segura.

