

## Manténgase conectado

Todos necesitamos relaciones sociales. Pasar mucho tiempo solos nos hace sentir aislados y solitarios, lo que lleva a graves problemas de salud. Usted puede cuidar su salud si se mantiene activo y conectado. Cuando empiece a reconectarse, hágalo a su propio ritmo. Escuche a su cuerpo y sentimientos. No haga nada que le cause malestar o dolor. Sea paciente y abierto a nuevas experiencias. Todos perdimos la práctica. Considere estos consejos cuando comience a reconectarse.



### Renueve sus relaciones sociales y rutinas

- Invite a sus familiares, amigos, y vecinos a comer, pasar de visita, o dar un paseo. Lo puede hacer en persona, por teléfono, correo electrónico, chats de video o redes sociales.



### Únase a una clase en su centro comunitario

- Según su preferencia, participe en persona o por internet.
- Comuníquese con su centro comunitario local para conocer que medidas de prevención están siguiendo.



### Comience a moverse

- Salga a pasear, haga ejercicio, y tome aire fresco.
- Visite sus lugares favoritos y haga sus actividades favoritas.



### Siga las medidas preventivas que usted se sienta más cómodo y sea flexible con las decisiones de los demás

- Si desea, puede seguir usando mascarilla (cubrebocas) aunque otros no lo hagan o puede utilizar su propio desinfectante de manos.



### Vuelva a tomar contacto con sus médicos y cuide de su salud

- Siga con su atención médica, controles, y vacunas preventivos.
- Programe sus exámenes dentales, de visión y audición anuales.
- Elija alimentos nutritivos, manténgase hidratado, y dé prioridad al dormir.