



## Descarga el NUEVO calendario digital Socializar es saludable

Tener una vida social que te haga sentir acompañado es importante para tu salud. Al tener vínculos más fuertes con las personas que te rodean, puedes ayudar a minimizar el riesgo de padecer ciertas condiciones de salud física y mental.

**El aislamiento social** es un estado marcado por la falta de conexiones sociales. El aislamiento social puede llevar a la soledad en algunas personas, mientras que otras personas pueden sentirse solas sin necesariamente estar aisladas socialmente.

Mientras que **la soledad** significa sentirse solo incluso en momentos en los que estás acompañado. No necesariamente hay que estar socialmente aislado para experimentar sentimientos de soledad.

Para combatir el aislamiento social y la soledad, ya sea en ti mismo o en algún ser querido que te das cuenta de que está retirado de actividades sociales, hemos diseñado un nuevo calendario digital libre de costo llamado [Socializar es Saludable](#). Este calendario te ayudará a crear más espacios en tu agenda para mantener esas conexiones sociales, ya sea con familiares, amigos, o para conocer personas nuevas. Esta tecnología es un gran paso que puedes tomar por tu salud y bienestar. El calendario digital Socializar es Saludable te recordará y dará consejos útiles todas las semanas sobre lo importante que es compartir con otras personas.

Es bien fácil:

1. Oprime este link y [descarga tu calendario Socializar es Saludable](#) – No es una nueva aplicación. Este calendario se adaptará al que ya usas en tu teléfono o computadora regularmente
2. Una vez en la página web, selecciona la opción del botón **“Conoce el calendario”**
3. En la próxima página, pasa a seleccionar el botón **“Descarga el calendario”**
4. Escoge tu tipo de celular **“Apple”** o **“Google”**
5. Esto te llevará a tu calendario, presiona **“Suscribir”**
6. Asegúrate de activar las alertas, luego presiona **“Añadir”** y ¡listo!

**Ver el vídeo explicativo con todos los detalles:**

iPhone



[Ver video](#)

Android



[Ver video](#)

Una vez te suscribas recibirás semanalmente una notificación con sugerencias para llevar a cabo y retomar esas conexiones sociales tan importantes para tu bienestar. Por ejemplo:

Conviértete en voluntario y ayuda a otros en tu comunidad. O, si has identificado a un ser querido que padece de aislamiento, invítalo a convertirse en voluntario ofreciéndole una lista de opciones para hacerlo.

Planifica un compartir con personas cercanas. O visita a ese ser querido, e invita a otras personas de la familia o amistades en común para que también visiten a esa persona frecuentemente.

Felicita a las Madres en tu vida – Puede ser tu mamá, una tía, madrina, una vecina, la mamá de una amistad o una compañera de trabajo. Dedicar tiempo a conectar con esas mujeres maravillosas de te dan cariño de forma maternal. Visítalas, llámalas y dedícales un poco de tu tiempo.

Retoma algo que disfrutas hacer – Haz una clase de ejercicios, participa en un grupo de lectura, pasea tu perro por las tardes en el parque. Haz una lista de actividades que puedes llevar a cabo a la vez que conectas con otras personas.

Llama a un adulto mayor – Llámalos y dedica unos minutos a saludarlos. Harás una gran diferencia en su vida.

Utilizar la tecnología de forma positiva puede ser un aliado que produce resultados beneficiosos. Por eso tener contigo el calendario digital Socializar es Saludable, te ayudará a recordar momentos en el día que puedes aprovechar como oportunidades para conectar con otras personas. Además, te brindará datos valiosos sobre por qué socializar es tan importante para vivir vidas más largas y saludables.