

INVERTIR EN RELACIONES

Bienestar En El Lugar
De Trabajo Del
Cirujano General

La conexión social mejora significativamente la salud y el bienestar de todos los individuos. Puede reducir el riesgo de muerte prematura y puede predecir mejores resultados de salud física y mental y aliviar el estrés. A continuación se ofrecen algunos consejos para mejorar sus conexiones sociales.

- 1. Invierta tiempo en fomentar sus relaciones** a través de un compromiso constante, frecuente y de alta calidad con los demás.
- 2. Minimiza las distracciones** durante las conversaciones para aumentar la calidad del tiempo que pasas con los demás.
- 3. Busque oportunidades** para servir y apoyar a los demás. Intente ayudar a su familia, amigos y miembros de la comunidad o participar en un servicio comunitario.
- 4. Sea receptivo, solidario y practique la gratitud.** Refleja los valores fundamentales de la conexión en la forma en que te acercas a los demás a través de las acciones que realizas y las conversaciones que tienes.
- 5. Interactúe activamente con personas de diferentes orígenes y experiencias** para ampliar su comprensión y sus relaciones con los demás.

RECURSOS DE LA COMUNIDAD

Bellin Health quiere conectarlo con recursos que lo ayudarán a conectarse y vivir la vida más saludable posible.

NAVEGUE POR los desafíos de la vida y planifique sus próximos pasos con la ayuda de un Profesional del Centro Psiquiátrico de Bellin Health, llame al **920.433.3630** o solicite una derivación a su proveedor de atención primaria.

ÚNASE A nuestras nuevas sesiones mensuales **de coaching grupal** diseñadas para ampliar el contenido de salud y bienestar y cómo personalizarlo en su vida; comuníquese con **wellnessconsultant@bellin.org**.

COMUNÍQUESE CON nuestro equipo de Medicina del estilo de vida de Bellin Health en estilo de **lifestylemedicineteam@bellin.org** para obtener más recursos comunitarios, apoyo y próximos pasos.

ESCÚCHALO AHORA en  Podcast de Apple o  Spotify



Soluciones de la vida real para desafíos comunes de salud y bienestar.

Busque "Receta de por vida"



Consejos reales para personas reales para apoyar su salud mental.

Buscar "Momentos de salud mental"



REGÍSTRESE para recibir más recursos e invitaciones a eventos especiales, vaya a **bellin.org/lifesaver** y haga clic en el ícono "Nuevo usuario, comienza aquí."

bellinhealth



**Lifesaver
Wellbeing
Series**