

5 ESTRATEGIAS PARA MANTENER RELACIONES DE CALIDAD EN TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL



1 Positividad:

Las noticias que estamos escuchando diariamente suelen ser malas o desalentadoras; sin embargo, **buscar interacciones alegres y pensar en cosas buenas**, en lo que nos gusta hacer y en cómo lo podemos hacer, nos ayudarán a motivarnos y a sentirnos mejor.

2 Apertura:

Es bueno **hablar de cómo estamos viviendo esta situación y cómo nos sentimos**. También es importante que estemos atentos a lo que otros tienen para compartirnos. **Presta atención al contacto visual**, al uso de afirmaciones no verbales y a mostrar interés en lo que la gente cercana a ti tiene para aportar.

3 Garantías:

Muchas veces damos por sentado que nuestros seres queridos saben lo que significan para nosotros, por lo que lo dejamos de expresar o demostrar. Hoy y siempre, recuerda **darles muestras de cariño, incluso si es alguien que ves diariamente**.

4 Interés mutuo:

Una relación, ya sea amorosa o de amistad, involucra a dos o más personas, por lo que **debemos compartir la responsabilidad de mantener la conexión**. Para mejorar la comunicación, podemos **asignar tareas o actividades** para que esa relación perdure. Por ejemplo, quién hablará, a qué hora y por qué plataforma, de manera que ambos sientan que contribuyen de la misma manera a fomentar la relación de forma saludable.

5 Redes:

Mantente conectado, tanto con amigos o colegas, como con nuevas personas. Las redes sociales son un buen medio de hacerlo, pero si puedes, levanta el teléfono, organiza una sesión virtual o únete a un grupo de algún tema de tu interés (lectura, juegos, etc.).

Sabemos que no es fácil, pero recuerda que hay personas y actividades que nos pueden hacer sentir mejor.