

VitaMin

Información vital sobre la salud en un minuto

Compartir momentos con amigos es invertir bien el tiempo



Compinches. Compañeros. Mejores amigos. Cualquiera sea el nombre que les ponga, tener buenos amigos es bueno por muchos motivos, más allá de la compañía. Los amigos pueden ayudarle a reducir el estrés, mejorar su salud y hacerle sentir mejor con usted mismo. Los amigos, además, pueden formar un valiosísimo sistema de apoyo.

Hacer nuevos amigos

Quizás es nuevo en la ciudad. O acaba de tener un bebé. O falleció uno de sus padres. Cualquiera sea su situación, siempre es bueno conocer nuevas personas, especialmente personas con las que tenga intereses en común. Le explicamos cómo:

- Grupos de apoyo: Busque un grupo de personas que tengan intereses similares a los suyos o que estén atravesando por su misma situación.
- Eventos comunitarios: Es probable que su ciudad organice muchas actividades públicas, como eventos deportivos, espectáculos teatrales y eventos políticos. Y muchas de ellas seguramente sean gratis.
- Voluntariado: Distribuya la comida en un comedor de beneficencia. Léales a los niños en la escuela. Visite un asilo de convalecencia. Se conectará con otras personas y conocerá a otros voluntarios que comparten sus intereses.

Amigos activos

Los amigos son excelentes compañeros de ejercicio. ¿Por qué no juntarse con un amigo para buscar maneras de mantenerse activos? Pueden ayudarse a motivarse y hacerse compañía. Estas son algunas actividades divertidas que puede hacer con un amigo:

- Salgan a andar en bicicleta
- Si acaba de tener un hijo, júntese con otra mamá o papá y salgan a pasear con sus bebés por el vecindario
- Inscribáanse en clases de yoga o kickboxing
- Caminen por los laterales de la cancha mientras sus hijos juegan al fútbol
- Elija un deporte para el que necesite un compañero, como tenis, racquetball o squash
- Den inicio a un grupo de caminatas

Fuentes:

<http://store.samhsa.gov/shin/content//SMA-3716/SMA-3716.pdf>
<http://www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthy lifestyle/PlayHard/makefamilytimeanactivetime.htm>

GO YOUSM



"Cigna" es una marca de servicio registrada, y el logo "Tree of Life" y "GO YOU" son marcas de servicio, de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, o a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc., Cigna Behavioral Health, Inc., vielife Limited y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation y Cigna Dental Health, Inc. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.