



BEST LIFE

FIRST CHOICE

¡Unámonos para mejorar nuestro bienestar!



¿Qué son las conexiones sociales?

- ❖ *La sensación de que perteneces a un grupo y generalmente te sientes cerca de otras personas.*
- ❖ *Tener vínculos estrechos con los demás.*
- ❖ *Sentirse amado, cuidado, valorado y apreciado por los demás.*

[Social Connection Definition | What Is Social Connection \(berkeley.edu\)](https://www.berkeley.edu/social-connection-what-is-social-connection)

Consejos para mejorar nuestro bienestar

- ❖ *Practique la gratitud hacia los demás.*
- ❖ *Voluntario en la comunidad.*
- ❖ *Haga nuevos amigos.*
- ❖ *Sal con tu/s amigo.*
- ❖ *Escribir una carta a mano a un ser querido, amigo o compañero de trabajo.*
- ❖ *Conozca a sus vecinos.*
- ❖ *Haga videollamada a un amigo o familiar de larga distancia.*
- ❖ *Únete a un grupo que le interese.*
- ❖ *De un paseo con amigos o familiares.*

Conexiones sociales, la clave del bienestar!

- ❖ *Las personas felices son muy sociales y tienden a tener relaciones sólidas.*
- ❖ *Los niños con una red más extensa de conexiones crecen para ser adultos más felices.*
- ❖ *En un estudio sobre estrategias de felicidad, las personas que escribieron al menos una estrategia social tendían a seguir adelante y pasar más tiempo socializando ese año, y (a su vez) se sintieron más satisfechas con sus vidas.*

Beneficios para la salud de las conexiones sociales

La conexión social influye en nuestras mentes, cuerpos y comportamientos. La investigación muestra que la conexión social puede conducir a una vida más larga, una mejor salud y un mejor bienestar.

- ❖ *Promueve la alimentación saludable, la actividad física y el peso.*
- ❖ *Mejora el sueño, el bienestar y la calidad de vida.*
- ❖ *Reduce el riesgo de comportamientos violentos y suicidas.*
- ❖ *Da un sentido de pertenencia.*
- ❖ *Proporciona apoyo de amigos, familiares y otras personas de la comunidad.*
- ❖ *Conduce a una mejor calidad de vida.*

<https://www.cdc.gov/emotional-wellbeing/social-connectedness>

Visitas en grupo

En la Clínica de South Broadway

- **Martes**, 5 de septiembre a las 10am
Tema: **Competencia de cocina para pacientes**
- **Jueves**, 7 de Septiembre a las 5:30pm
Topic: **Informational Session**
- **Martes**, 12 de Septiembre a las 10 am
Tema: **Cardio de bajo impacto. Salsa**
- **Martes**, 19 de septiembre a las 10 am
Tema: **Alimentos procesados- Entretenimiento gastronómico**
- **Martes** 28 de septiembre a las 10 am
Tema: **Ejercicios sentados**

Eventos de estilo de vida en la ciudad

- **Cocinando para la salud ¡GRATIS!**
Sábado 9 de Septiembre
10am - 1pm
Clínica del Valle del Sur
2001 Centro Familiar Blvd SW
- **Fractales del primer Viernes**
Museo de Historia Natural y Ciencia
1801 Mountain Rd NW
505-841-2800
Hora: 6,7,8, y 9 pm presentaciones
Adultos \$10
Personas mayores y de 13-1años \$10
3-10años \$5
<https://nmnaturalhistory.org/events/first-friday-fractals>

¿Tiene preguntas?

Contacte a:

Toya Abatso-Diaz DO, MPH
Coordinadora de Medicina del Estilo de Vida
South Broadway Clinic
505-924-7993



BEST LIFE

FIRST CHOICE

Group Visits

At South Broadway Clinic

- **Tuesday**, September 5th at 10am
Topic: **Patient Cooking Competition**
- **Thursday**, September 7th at 5:30pm
Topic: **Informational Session**
- **Tuesday**, September 12th at 10am
Topic: **Low Impact Cardio. Salsa**
- **Tuesday**, September 19th at 10am
Topic: **Processed Foods- Entertainment**
- **Tuesday** September 28th at 10am
Topic: **Seated Exercises**

Lifestyle Events Around Town

- **Cooking For Health**
FREE!
Saturday September 9th
10am - 1pm
South Valley Clinic
2001 El Centro Familiar Blvd SW
- **First Friday Fractals**
Museum of Natural History and Science
1801 Mountain Rd NW
505-841-2800
Time: 6,7,8, and 9pm showings
Adult \$10
Seniors and 13-17yrs \$10
3-10yrs \$5
<https://nmnaturalhistory.org/events/first-friday-fractals>

Have Questions?

Contact:

Toya Abatso-Diaz DO, MPH
Lifestyle Medicine Coordinator
South Broadway Clinic
505-924-7993

Let us stick together to improve our wellbeing!



What are social connections?

- ❖ *The feeling that you belong to a group and generally feel close to other people.*
- ❖ *Having close bonds with others.*
- ❖ *Feeling loved, cared for, valued, and appreciated by others.*

[Social Connection Definition | What Is Social Connection \(berkeley.edu\)](#)

Social Connections, the Key to Well-Being!

- ❖ *Very happy people are highly social and tend to have strong relationships.*
- ❖ *Kids with a richer network of connections grow up to be happier adults.*
- ❖ *In a study on happiness strategies, people who wrote down at least one social strategy tended to follow through and spend more time socializing that year, and they (in turn) became more satisfied with their lives.*

Tips to Improve Our Wellbeing

- ❖ *Practice gratitude toward others.*
- ❖ *Volunteer in the community.*
- ❖ *Make new friends.*
- ❖ *Go out with your friend.*
- ❖ *Hand write a letter to a loved one, friend, or co-worker.*
- ❖ *Get to know your neighbors.*
- ❖ *Video call a long-distance friend or a relative.*
- ❖ *Join an interest group.*
- ❖ *Take a walk with friends or family.*

Health Benefits of Positive Social Connections?

Social connectedness influences our minds, bodies, and behaviors. Research shows that social connectedness can lead to longer life, better health, and improved well-being.

- ❖ *Promotes healthy eating, physical activity, and weight.*
- ❖ *Improves sleep, well-being, and quality of life.*
- ❖ *Reduces your risk of violent and suicidal behaviors.*
- ❖ *Gives a sense of belonging.*
- ❖ *Provides support from friends, families, and others in the community.*
- ❖ *Leads to a better quality of life.*

<https://www.cdc.gov/emotional-wellbeing/social-connectedness>