

### Lista de verificare a bunăstării sociale

Obiceiurile sociale pozitive vă pot ajuta să construiți sisteme de sprijin și să rămâneți mai sănătos psihic și fizic. Iată câteva sfaturi pentru conectarea cu alții:



#### REALIZATI LEGATURI

Conexiunile sociale ar putea ajuta la protejarea sănătății și prelungirea vieții. Oamenii de știință descoperă că legăturile noastre cu ceilalți pot avea efecte puternice asupra sănătății noastre. Fie cu familia, cu prietenii, cu vecinii, cu partenerii de viață sau cu alții, conexiunile sociale ne pot influența ritmul biologic și bunăstarea. Căutați modalități de a vă conecta cu ceilalți.

#### Pentru a găsi noi conexiuni sociale:

- Alăturați-vă unui grup axat pe un hobby preferat.
- Urmați cursuri pentru a încerca ceva nou.
- Încercați yoga, tai chi sau o altă activitate fizică nouă.
- Alăturați-vă unui grup coral, trupei de teatru, formație, sau orchestră. Multe sunt acum online sau virtuale.
- Unde este posibil, lucrați într-o grădină sau parc comunitar.
- Participați la evenimente din cartier.
- Alăturați-vă unui grup comunitar local.

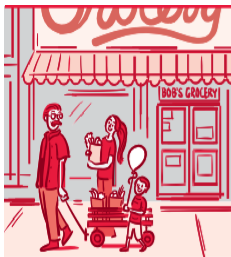


#### INGRIJITI-VA IN TIMP CE II INGRIJITI PE CEILALTI

Mulți dintre noi vom ajunge să devenim stalpul familiei la un moment dat în viața noastră. Stresul și acordarea îngrijirii vă pot afecta sănătatea. Este important să găsiți modalități de a vă îngriji sănătatea în timp ce aveți grijă de ceilalți. În funcție de circumstanțele dvs., unele strategii de auto-îngrijire pot fi mai dificil de realizat decât altele. Alegeți-le pe cele care funcționează în cazul vostru.

#### Să ai grijă de tine în timp ce ai grijă de ceilalți:

- Solicitați ajutor. Faceți o listă cu modalitățile prin care ceilalți vă pot ajuta. De exemplu, cineva ar putea sta cu persoana din îngrijire în timp ce efectuați alte servicii.
- Faceți liste de sarcini și stabiliți o rutină zilnică.
- Încercați să faceți pauze în fiecare zi.
- Țineți pasul cu hobby-urile și interesele voastre atunci când puteți.
- Alăturați-vă unui grup de sprijin.
- Consumați alimente sănătoase și faceți exerciții fizice la fel de des cât puteți.
- Construiți-vă abilitățile de îngrijire. Unele spitale oferă cursuri despre cum să avem grijă de o persoană accidentată sau care suferă de o boală.



## SA FIM ACTIVI IMPREUNA

Unde locuiți, lucrați sau mergeți la școală poate avea un impact mare asupra a cât de mult vă mișcați și chiar asupra greutății dvs. A fi activ cu ceilalți din comunitate, poate avea un efect pozitiv asupra obiceiurilor voastre de sănătate și poate crea oportunități de conectare. Vă puteți ajuta comunitatea să creeze modalități de a încuraja mai multă activitate fizică.

### Pentru a ajuta la crearea unei comunități mai active:

- Dacă este posibil, alcațuiți un grup de prieteni pentru a merge pe jos.
- Luați în considerare aderarea la un grup pentru exerciții. Multe sunt acum online sau virtuale.
- Participați la eforturile de planificare locală pentru a dezvolta căi de mers pe jos, trotuare și piste pentru biciclete.
- Alăturați-va altor părinți pentru a cere mai multe activități fizice la școală.
- Încercați diferite activități!



## FORMAȚI OBICEIURILE DE SĂNĂTATE ALE FAMILIEI DVS.

Multe lucruri pot influența un copil, inclusiv prietenii, profesorii și lucrurile pe care le văd când stau în fața televizorului sau a computerului. Dacă ești părinte, ești conștient de efectul pe care comportamentul tău de zi cu zi joacă un rol important în conturarea comportamentului copilului tău. Cu ajutorul tău, copiii pot învăța să-și dezvolte obiceiuri alimentare sănătoase și de activitate fizică care durează de-a lungul vieții.



## MENTINETI LEGATURA CU COPIII DVS.

Părinții au o slujbă importantă. Creșterea copiilor este plină de satisfacții și provocări. A fi sensibil, receptiv, consecvent și disponibil copiilor tăi va poate ajuta să construiți relații pozitive și sănătoase cu ei. Legăturile emoționale puternice care rezultă îi ajută pe copii să învețe cum să-și gestioneze propriile sentimente și comportamente și să dezvolte încrederea în sine. Copiii cu legături puternice cu părinții lor sunt mai predispuși să poată face față provocărilor vieții.

### Pentru a construi relații puternice cu copiii dvs:

- Fiti atenți când copii prezintă un comportament bun și oferiți-le laude specifice.
- Oferiți copiilor activități de muncă semnificative acasă și recompensați după aceea.
- Folosiți cuvinte, tonuri și gesturi amabile.
- Petreceți timp în fiecare zi într-un climat călduros, pozitiv și iubitor cu copiii dvs.
- Găsiți soluții împreună de rezolvare a problemelor.
- Setați reguli pentru dispozitivele mobile și alte distrageri.
- Întrebați copilul dvs despre preocupările, grijile, obiectivele și ideile lui.
- Participați la activitățile care îi plac copilului dvs.



## CONSTRUIȚI RELAȚII SĂNĂTOASE

Relațiile puternice și sănătoase sunt importante pe tot parcursul vieții. Ele vă pot afecta bunăstarea mentală și fizică. În copilărie învățați abilitățile sociale de care aveți nevoie pentru a forma și a menține relațiile cu ceilalți. La orice vârstă putem învăța modalități de a va îmbunătăți relațiile. Este important să știm cum arată o relație sănătoasă și cum să vă mențineți conexiunile.

### Pentru a construi relații sănătoase:

- Împărtășiți-vă sincer sentimentele.
- Cereți de la ceilalți ce aveți nevoie.
- Ascultați pe ceilalți fără judecată sau vina. Fiți grijulii și empatici.
- Oferiți respect când nu sunteți de acord cu ceilalți. Conflictele nu ar trebui să se transforme în atacuri personale.
- Evitați să fiți prea critici, să aveți izbucniri furioase și comportamente violente.
- Așteptați-vă ca ceilalți să vă trateze cu respect și onestitate.
- Faceți compromisuri. Încercați să ajungeți la acorduri care să funcționeze pentru toată lumea.
- Protejați-vă de persoanele violente și abuzive. Stabiliți limite cu ceilalți. Decideți ce sunteți sau nu dispuși să faceți. Este în regulă să spuneți nu.
- Aflați diferențele dintre modalitățile sănătoase, nesănătoase și abuzive de relaționare cu ceilalți.