



(Correo #3): ¿Te sientes aislado? No estás solo.

La investigación indica que la clave más importante para desarrollar la resiliencia, o sea la capacidad de recuperarse frente a la adversidad, es tener relaciones de apoyo, pero muchos no tienen este apoyo.

Se ha comprobado que la gente que tiene interacción social de calidad con otros, como tener conversaciones con amistades o pasar tiempo de calidad con la familia, no se sienten tan solos y tienen mejor salud mental que los que no tienen este elemento en sus vidas.

### **¿Qué puedes hacer para tener más interacciones sociales de calidad con la gente en tu vida?**

- Relájate para que la otra persona se sienta cómodo y pueda escucharte.
- Deja atrás tus responsabilidades y pasa tiempo con las personas que te aman.
- Ten curiosidad. Expresa interés en la gente a tu alrededor y así podrás conectarte más fácilmente.
- Ten confianza. Para realmente conectarte con otros, tendrás que confiar y compartir tus sentimientos con ellos.

Visita [www.eachmindmatters.org/May2019](http://www.eachmindmatters.org/May2019) para materiales bilingües de SanaMente, recursos, ideas para las redes sociales y otras actividades.

### **Recursos adicionales:**

Visita <https://www.elsuicidio.esprevenible.org/> para aprender las señales del suicidio, cómo tener una conversación sobre este tema y donde recibir ayuda. El sufrimiento no siempre se nota—especialmente si el comportamiento es nuevo o está relacionado con un acontecimiento de dolor - di algo.

Si tu o alguien que conoces necesita ayuda, llama a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454. El personal de las líneas está capacitado para lidiar con situaciones de crisis y están disponibles para hablar en español las 24 horas, los 7 días de la semana.