

Construyendo su comunidad

Si bien la pandemia pudo haber afectado su capacidad para conectarse con los demás o haber aumentado la ansiedad social, las investigaciones muestran que tener conexiones sociales sólidas puede conducir a una mayor resiliencia, felicidad y sentido de propósito.

Considere estas acciones para fortalecer su comunidad personal:

- Conozca a sus vecinos
- Pase tiempo con su familia y amigos
- Apoye a las escuelas de su vecindad
- Compre localmente para reinvertir dinero dentro de su comunidad
- Organice una venta de garaje en su vecindad
- Ofrézcase como voluntario para una causa que sea importante para usted
- Participe en persona o en línea en eventos donde puede interactuar y disfrutar algo con otras personas.



Tener un sentido de conexión con los demás puede tener un gran impacto tanto en su bienestar físico como emocional. Únase a nosotros en línea para aprender más maneras de construir y mantener su comunidad.

Para acceder:

Vaya a: www.cascadecenters.com

Haga clic en: Member Log In: EAP Member Site

Regístrese como un nuevo usuario