



# En Contacto

## ¿Se Siente Solo? No Es el Único

Una de las formas para mantenerse feliz y optimista es interactuar con los demás. Muchos disfrutan estar en un ambiente ajetreado, con personas y actividades a su alrededor. Por eso el distanciamiento social puede suponer un verdadero desafío.

Sin embargo, el distanciamiento social tiene sentido en este momento. Lo hacemos por nuestro propio bien, por el de la comunidad y el del país. Es una acción responsable.

### **Estar solo puede conducir a la soledad**

Y eso no es ninguna noticia. La soledad puede conducir a la depresión y la ansiedad, o empeorarlas. De hecho, los expertos en salud mental recomiendan socializar y estar conectado con otros para mantener a raya estos problemas.

### **Entonces, ¿qué se puede hacer ahora?**

Estas son algunas recomendaciones si se siente solo, deprimido o ansioso:

- Manténgase en contacto con amigos y familiares que lo entienden y lo apoyan. Hable con ellos con frecuencia a lo largo del día para reducir sus sentimientos de soledad.
- [Lea este artículo](#) para encontrar formas de conectarse virtualmente con otras personas.

### **El PAE es administrado por Resources For Living, LLC.**

Todas las llamadas del PAE son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas. Los instructores, educadores y proveedores participantes del PAE son contratistas independientes y no son representantes de Resources For Living. La participación del proveedor puede cambiar sin previo aviso.

- Hablar sobre cómo se siente puede ser de ayuda. Si desea encontrar un consejero o un terapeuta, comuníquese con su programa de asistencia al empleado o su aseguradora. Una sesión por teléfono o cámara web puede ser útil.
- Si ya ve a un terapeuta, comuníquese con él para hablar de sus sentimientos y su plan de tratamiento.

### **No dude en pedir ayuda**

Todos estamos bajo presión en este momento mientras intentamos adaptarnos a nuestra “nueva normalidad” temporal. Si se siente triste o molesto, comuníquese con un amigo, un familiar o un profesional para obtener ayuda en estos tiempos difíciles.

Trate de mantenerse positivo y obtenga apoyo. Estamos todos juntos en esto.