**Pautas puntuales sobre el autocuidado social**

**Establece límites saludables:** Aprende a decir “no” cuando sea necesario y define claramente lo que estás dispuesto a aceptar en tus relaciones. Los límites te protegen y ayudan a mantener relaciones sanas y respetuosas.

**Participa en actividades de convivencia:** Asiste o planea actividades sociales como excursiones, visitas a museos, maratones, fiestas o reuniones. Compartir experiencias favorece el desarrollo de habilidades sociales y fortalece los lazos con los demás.

**Gestiona tus redes sociales de forma saludable:** Selecciona cuidadosamente a las personas que forman parte de tus redes digitales. Prioriza aquellas que respetan tus opiniones y privacidad, y limita el contacto con quienes no aportan positivamente a tu bienestar.

**Escucha y déjate escuchar**: Practica la escucha activa para comprender mejor a los demás y convertirte en una fuente de apoyo. Al mismo tiempo, permite que otros te escuchen, compartiendo tus emociones y necesidades.

**Identifica y cultiva relaciones saludables:** Rodéate de personas que te respeten, te apoyen y te impulsen a crecer. Reconoce las señales de relaciones tóxicas y aléjate de quienes no contribuyen a tu bienestar

**Únete a grupos con intereses afines:** Participa en grupos, clubes o clases donde puedas conocer personas nuevas y compartir intereses. Esto amplía tu red de apoyo y te permite aprender de otros

**Mantén el contacto con seres queridos:** Dedica tiempo a fortalecer la relación con amigos y familiares, incluso si están lejos. Usa llamadas, mensajes o videollamadas para mantener la cercanía emocional

**Apoya y pide apoyo:** No dudes en brindar ayuda cuando puedas ni en pedirla cuando la necesites. El apoyo mutuo es clave para el bienestar social

**Resuelve conflictos de manera constructiva:** Fomenta la comunicación efectiva y la empatía para resolver desacuerdos sin violencia y fortalecer las relaciones

**Reflexiona sobre tus necesidades sociales:** Tómate tiempo para identificar qué tipo de relaciones y actividades sociales te hacen sentir bien y priorízalas en tu vida cotidiana