

Los seis puntos de conexión



La conexión social es un factor clave para la salud, la felicidad y la longevidad. La Cámara de Conexión de los Estados Unidos creó seis puntos de conexión para ayudar a las personas a comprender mejor y fortalecer sus vínculos sociales. Estos puntos se basan en investigaciones de campos como la psicología, la atención médica, la sociología y la planificación urbana. Se centran en aspectos importantes de las relaciones sociales, como la seguridad, el vínculo emocional y la participación cívica. Este enfoque basado en la investigación ayuda a las personas y a las comunidades a tomar medidas para crear conexiones sociales más profundas.

Los seis puntos de conexión:

- 1. Contacto con el vecindario.** Conocer a sus vecinos genera una sensación de pertenencia y seguridad. Entablar relaciones con las personas que viven a su alrededor fortalece sus conexiones sociales y crea un ambiente hogareño más seguro y acogedor. Estas conexiones con el vecindario pueden contribuir a su bienestar general y al fortalecimiento de su comunidad.
- 2. Comunidad de identidad.** Unirse a una comunidad con una identidad compartida crea conexiones profundas y significativas. Conectar con personas que comparten antecedentes, intereses o experiencias similares genera seguridad, comprensión y apoyo.
- 3. Relaciones individuales.** Mantener contacto regular con familiares o amigos es fundamental para su bienestar social. Las conexiones basadas en el compromiso mutuo y la empatía pueden brindar soporte mental y emocional.
- 4. Tercer lugar.** El término "tercer lugar" se refiere a un entorno social que fomenta las interacciones sociales informales. Los terceros lugares no son el hogar ni el trabajo, sino sitios como una cafetería, una biblioteca, un gimnasio, un centro comunitario o un parque donde las personas pueden interactuar de manera informal y entablar relaciones entre sí.
- 5. Comunidad de juego.** Estas comunidades basadas en actividades se reúnen en torno a intereses o aficiones compartidas y pueden ayudarle a establecer un sentido de propósito común con quienes le rodean. En un grupo basado en actividades, la conexión se construye haciendo algo juntos, como practicar deportes, hacer manualidades o voluntariado.
- 6. Servicio comunitario.** Participar en el servicio a la comunidad, como el voluntariado, la ayuda mutua o las organizaciones cívicas, no solo fortalece el bienestar personal, sino que también apoya a la comunidad en general. Al participar en el servicio a la comunidad, puede fomentar relaciones significativas a la vez que contribuye al bien común.

Fuente: [Cámara de Conexión](#)

Encontrar un sentido de pertenencia en su comunidad

Sentir que se pertenece a una comunidad es una parte importante del bienestar. Como seres sociales, las personas suelen etiquetarse a sí mismas y a los demás en función de los grupos, comunidades e identidades a las que pertenecen. Todos somos miembros de una familia, un equipo deportivo o una afición, un grupo espiritual o religioso, un partido político o una nacionalidad, entre otros. Casi todos los aspectos de su identidad y de su vida cotidiana giran en torno a la pertenencia a algo más grande que usted mismo.

Sentir que pertenece a su comunidad le ayuda a sentirte apoyado y menos solo, y le permite gestionar mejor el estrés, la ansiedad y su bienestar emocional en general. También refuerza su propia resiliencia y sus sistemas de apoyo, lo que puede ayudarle a afrontar mejor los retos de la vida.

Sentirse solo de vez en cuando es algo natural en la vida, especialmente durante transiciones importantes como una mudanza o un cambio de trabajo. Cuando surge esa sensación de desconexión, reconectar con las comunidades que le importan puede ser un paso importante para reestablecer el sentido de pertenencia.

Fuente: [Mayo Clinic Health System](#)

Estrategias para entablar y mantener relaciones saludables

Las relaciones saludables son una parte importante de su bienestar mental y físico, pero establecerlas y cultivarlas puede ser un desafío, ya que es fácil dejar que la vida se interponga. Aquí tiene algunos consejos útiles para entablar nuevas relaciones:

- **Asista a eventos comunitarios.** Busque grupos o clubes que giren en torno a sus intereses o aficiones, como un club de atletismo, una noche de preguntas y respuestas o reuniones para ver los partidos de sus equipos deportivos o programas favoritos.
- **De y acepte invitaciones.** Invite a un nuevo amigo a tomar un café o a dar un paseo. Cuando le inviten a un evento, diga que sí aunque no conozca muy bien a la gente.
- **Emprenda un nuevo pasatiempo o interés.** Encuentre un espacio compartido donde pueda aprender sobre una nueva afición mientras conoce gente nueva. Por ejemplo, puede tomar una clase en su centro comunitario local, unirse a un gimnasio o estudio de fitness, o inscribirse en una clase de arte.
- **Participe como voluntario en su comunidad.** No solo es una forma significativa de contribuir y sentirse bien con el impacto que genera, sino que también le permitirá conectar con personas afines que comparten sus intereses y valores.

Las relaciones consolidadas requieren dedicación. Aquí tiene algunos consejos para fortalecer sus relaciones:

- **Conózcase a usted mismo.** Dedique un tiempo a la reflexión personal. Estar en contacto con sus propias emociones le ayudará a expresar mejor sus sentimientos a los demás.
- **Esfuércese.** Las relaciones sanas requieren esfuerzo y dedicación. Una relación sana requiere compromiso y disposición para adaptarse a los horarios y necesidades del otro.
- **Establezca y respete los límites.** Los límites son una parte importante de cualquier relación sana. Establecer límites le ayuda a comunicar cómo le gusta que le traten los demás, lo que puede conducir a una relación y una conexión más sólidas.
- **Hable y escuche.** Compartir sus experiencias y escuchar a los demás es fundamental en cualquier relación. Expresé sus sentimientos con honestidad y vulnerabilidad, y escuche atentamente a los demás cuando hagan lo mismo.
- **Reflexione y aprenda.** Reflexionar sobre las relaciones más importantes en su vida puede proporcionarle una buena guía para construir otras relaciones. Pregúntese qué cualidades tienen estas relaciones, por qué funcionan y cómo puede implementar esas estrategias con otras personas.

Fuente: [Mental Health Foundation](#)

Fomentar la conexión a través de la participación comunitaria

Conectar con los demás a través de la participación comunitaria no solo fortalece sus lazos sociales y su salud mental, sino que también puede ayudarle a desarrollar un sentido de propósito. Dedicar su tiempo a causas locales en su comunidad puede ayudarle a conocer gente fuera de su círculo habitual y a obtener nuevas perspectivas. Estas experiencias compartidas crean una red social resiliente que brinda apoyo a todos los involucrados. Involucrarse con la comunidad es una excelente manera de establecer un mayor sentido de propósito y fortalecer las conexiones locales.

Su bienestar florece cuando se centra en algo más grande que usted mismo. Ayudar a los demás ha demostrado ser una forma de aliviar el estrés y mejorar el estado de ánimo que las actividades en solitario no pueden lograr. Al participar en eventos locales, invierte en la comunidad donde vive y trabaja. Esta participación activa fomenta una cultura de pertenencia y respeto mutuo.

Puede entablar estas relaciones a través de actividades sencillas. Considere estas opciones como oportunidades para fomentar la conexión a través de la participación comunitaria:

- Ofrezca su ayuda como voluntario en un banco de alimentos local para apoyar a sus vecinos.
- Únase a una jornada de limpieza de vecindario para mejorar los espacios comunes.
- Ofrezca sus habilidades profesionales a los estudiantes.
- Participe en una carrera benéfica para promover el ejercicio físico y la solidaridad.
- Done suministros a escuelas o refugios de su zona.

Fuente: [Cámara de Conexión](#)

Tacos de camarones a la parrilla fáciles con salsa de mango y aguacate



¡Estos tacos de camarones a la parrilla están listos en menos de 30 minutos y son una excelente receta para una cena entre semana durante los meses de verano!

Rinde 4 porciones.

Ingredientes:

Para los camarones:

- 1 libra de camarones medianos crudos, pelados y desvenados, sin cola y secados con palmaditas
- 1 cucharada de aceite de aguacate o de oliva
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ de cucharadita de chile ancho en polvo (se puede sustituir por chile en polvo normal)
- ½ cucharadita de sal

Para la salsa de mango y aguacate:

- 1 aguacate mediano cortado en cubos
- 1 taza de mango fresco
- ¼ de taza de cilantro fresco picado
- ¼ de taza de cebolla morada finamente picada
- 1 diente de ajo picado o rallado
- ½ jalapeño pequeño finamente picado
- 2 cucharadas de jugo de lima
- Sal al gusto

Para servir:

- 8 tortillas de maíz
- 1 taza de col morada rallada o mezcla para ensalada de col
- ¼ de taza de queso cotija desmenuzado

Instrucciones:

1. Precaliente la parrilla a fuego medio-alto (190-204°C).
2. En un tazón mediano, mezcle los camarones con el aceite. Reserve.
3. En un tazón pequeño, combine el chile en polvo, el comino, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el chile ancho en polvo y la sal. Espolvoree sobre los camarones y mezcle para cubrirlos.
4. Para preparar la salsa, combine el aguacate, el mango, el cilantro, la cebolla, el jalapeño y el jugo de lima. Incorpore suavemente para combinar. Pruebe y sazone con sal al gusto. Refrigere hasta el momento de servir.
5. Ensarte los camarones en brochetas y coloque las brochetas en la parrilla. Cocine durante 2-3 minutos por cada lado o hasta que los camarones estén bien cocidos.
6. Retire los camarones de la parrilla y repártalos entre las tortillas. Cubra cada taco con col rallada, salsa de mango y aguacate y queso cotija.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías por porción	315
Sodio	650 mg
Grasa	10 g
Grasas saturadas	1 g
Carbohidratos	38 g
Proteína	21 g
Azúcares totales	9 g
Fibra	7 g

Fuente: [Real Food Dieticians](#)