

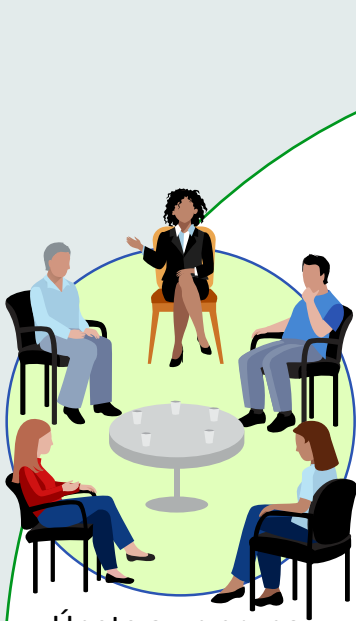


¿Evitas las situaciones sociales?

¿Tu dolor empeora cuando está solo?

¿A veces estás ansioso o deprimido?

## Cuando te relaciones con otras personas, el dolor no te molestará tanto



Únete a un grupo o clase sobre el manejo del dolor



Relacionate con familiares y cuidadores



Relacionate con amigos



Haz un plan



Únete a un grupo en línea



Relacionate con grupos comunitarios

### Socializar con otras personas reconfigura tu cerebro y esto puede cambiar tu dolor



## ENCUENTRA MÁS FORMAS DE ALIVIAR EL DOLOR:

Cuando las personas viven con dolor, pueden quedar aisladas. El aislamiento puede amplificar el dolor en el cerebro. Cuando las personas no se relacionan socialmente, tienden a hacer menos y a centrarse más en el dolor.

## CÓMO PUEDEN AYUDAR LAS RELACIONES SOCIALES:

Podemos empezar a reconfigurar el cerebro y reducir el dolor cambiando algunos hábitos.

Relacionarnos con otros nos ayuda a ser más activos, más felices y a centrarnos en lo que nos importa. Puedes decidir qué actividades tienen más sentido para ti.



### > RELACIONATE CON FAMILIARES Y CUIDADORES

- La familia y los cuidadores suelen ser testigos de tus dificultades.
- Usar nuevas herramientas y compartirlas con tu familia puede ayudar a que todos se sientan más conectados y esperanzados.



### > RELACIONATE CON AMIGOS

- Reconectarse con viejos amigos puede recordarte quién eras antes de que la vida se convirtiera en todo un problema de dolor.
- Compartir experiencias divertidas con gente nueva libera sustancias químicas cerebrales poderosas que nos ayudan a sentirnos más seguros y capaces.



### > RELACIONATE CON GRUPOS COMUNITARIOS

- Compartir tiempo y actividades con personas que comparten intereses similares mejora la calidad de vida, incluso si aún sientes dolor.
- Explora comunidades espirituales, grupos de acondicionamiento físico, centros para personas mayores, oportunidades de voluntariado, eventos comunitarios o mercados de agricultores.



### > ÚNETEE A UN GRUPO EN LÍNEA

- No eres el único que está lidiando con el dolor; puedes obtener apoyo y aprender cosas útiles que otras personas han probado.
- Busca grupos en línea que ofrezcan un apoyo positivo y orientado a la acción sin prometer soluciones rápidas.



### > ÚNETE A UN GRUPO O CLASE SOBRE EL MANEJO DEL DOLOR

- Los grupos comunitarios ofrecen habilidades, apoyo y conexión social que pueden ayudar a cambiar tu experiencia de dolor de manera poderosa.
- Consulta con tu proveedor de atención médica acerca de los grupos de control del dolor en su área.

**Celebra cada relación social que establezcas, sin importar lo pequeña que sea.**

**Mi objetivo a corto plazo:**

---



---



---

**Pasos para alcanzar mi objetivo:**

---



---



---