



¿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



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.

Rlacionarnos 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.

> 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.

> 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.

> 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.

> 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.

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

Mi objetivo a corto plazo:

Pasos para alcanzar mi objetivo:
