

FORMAS ALTERNATIVAS PARA EL CONTACTO SOCIAL

Contacto social y nuevas tecnologías

En general, cuando hablamos de contacto social, pensamos en la **situación “ideal” o “más habitual”**: **encuentros cara a cara con otras personas.**

En cambio, **en ocasiones esto no es posible.** Puede que por diferentes circunstancias te encuentres lejos de otras personas, tengas que permanecer en casa o existan otras limitaciones que te impiden temporalmente el contacto directo.

Esto no significa que no sea posible mantener contacto social, realizar intercambios con otras personas, establecer nuevas conexiones o vínculos, realizar actividades grupales y sentirse parte de una comunidad o grupo.

Algunas tecnologías, nos pueden ofrecer alternativas para fomentar este contacto.

Llamadas, videollamadas y mensajes

Todos podemos sentir que esto “no es lo mismo” pero en algunas circunstancias, **esta es una buena vía para mantenerse conectado con familia, amigos y otros seres queridos.**

¡Explora nuevas opciones! ¡Haz planes! Incluso puedes “quedar para cenar” en familia o visionar una película simultáneamente.

Actividades online

A veces nos apetece realizar una actividad (por ejemplo, taller, actividad artística, algún tipo de ejercicio, etc.). Cada vez existen más opciones para realizar este tipo de actividades online, pero conectando en directo con personas que comparten tus gustos e inquietudes. **Explora estas opciones, valora bien sus ventajas y anímate a probar.**

Foros, páginas webs, asociaciones.

Este tipo de recursos, pueden ayudarte a tejer una red de apoyo y a contactar con otros miembros de la comunidad en una circunstancia similar a la tuya. Piensa en algo de ti mismo/a que te represente o que te pueda inquietar, algo que te gustaría compartir y busca espacios en línea para poder hacerlo. **Ve poco a poco y regula cuanto quieres compartir.**

