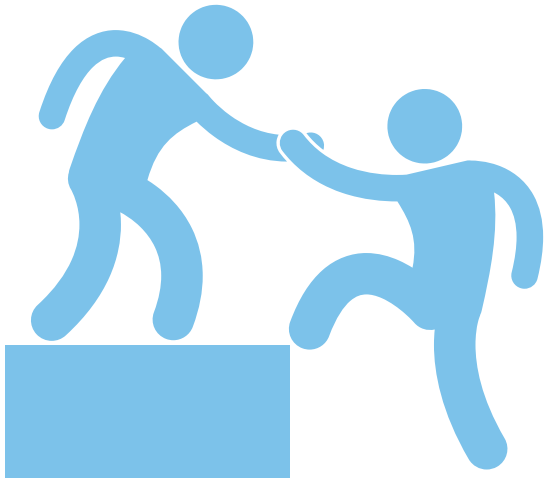


Construir el apoyo social con familiares, amigos o compañeros de equipo puede mejorar el éxito en el cumplimiento de los objetivos de salud. La investigación muestra que tener apoyo social puede ser beneficioso para nuestra salud física y mental. Tener amigos que están trabajando para alcanzar una meta similar puede ayudarlo a tomar decisiones saludables.

Trabajar para alcanzar una meta con alguien puede aumentar la probabilidad de que continúe, puede brindar responsabilidad y puede ayudar a brindar apoyo emocional.



## Cultivar el apoyo social:

- Únete a un deporte, clase o equipo (baile, fútbol, gimnasia, kárate, natación, cocina, etc.)
- Pídele a un amigo que te acompañe en tu hábito de ejercicio
- Hable con su familia sobre las formas en que pueden apoyarse mutuamente para trabajar hacia las metas de salud

## Ejemplos de apoyo social:

- Pasear al perro con tu hermano todos los días después de la escuela
- Planificar las comidas en familia y turnarse para cocinar
- Andar en bicicleta a la escuela con un amigo
- Unirse a una clase de baile
- Consultar con su entrenador de salud

