Hallazgos seleccionados para ayudarte

Fortalece tu comunidad

Minuto de Salud

Vea el Minuto de Salud Mental de este mes con Catherine Van Tassell.

Ver ahora ▶

Rincón Comunitario

JustServe.org es un sitio web gratuito y fácil de usar que conecta a las personas con oportunidades de voluntariado en sus comunidades locales. Puedes buscar por ubicación, causa o interés para encontrar formas de contribuir. Las oportunidades van desde proyectos de una sola vez hasta roles continuos, lo que facilita encontrar algo que se adapte a tu horario e intereses.

Selecciones de medios

LEER

***Juntos* de Dr. Vivek Murthy**
El poder de la conexión humana

El ex Cirujano General de los Estados Unidos, Dr. Vivek Murthy, explora la soledad como un problema de salud pública y explica cómo la conexión apoya el bienestar físico y mental.

VER

El poder de la vulnerabilidad con Brené Brown
TED Talk

Brené Brown estudia la conexión humana: nuestra capacidad de empatizar, pertenecer y amar. En una charla conmovedora y con toques de humor, comparte una profunda reflexión de su investigación, una que la llevó a una búsqueda personal para conocerse a sí misma y comprender mejor a la humanidad. Una charla para compartir.

ESCUCHAR

El laboratorio de la felicidad con Dr. Laurie Santos
Episodio: El Secreto para Hacer Amigos en la Edad Adulta

La soledad es un problema mucho más común y serio de lo que pensamos. Afecta a uno de cada cinco ameicano tiene un impacto en nuestro cuerpo y mente. Para prosperar, necesitamos varios tipos de interacciones sociales, tanto casuales como más íntimas.

© GBS Population Health