

## Recomendaciones para vivir en comunidad

Siempre es importante tener presente que “la unión hace la fuerza”; para ello se requiere mantener la unidad entre sus integrantes. Esto se logra con consensos en asambleas para definir decisiones y acciones.

Para promover la participación comunitaria se requiere, además, actuar de manera desinteresada, dejando a un lado los beneficios económicos o políticos personales en aras del bien común.

La transparencia es un pilar para la vida comunitaria. Siempre es importante dar a conocer tanto a los integrantes de la agrupación como al público en general cómo es que se han administrado los recursos, en caso de haberlos y por mínimos que sean.

Lo anterior permitirá que las acciones que se realicen sean sanas, propositivas y duraderas.



## La química de la conexión humana

La oxitocina, conocida como la “hormona del amor”, juega un papel crucial en la formación de vínculos sociales, promoviendo la conexión emocional entre las personas a través de actividades como el contacto físico y la interacción social positiva.



Especialistas, a través de estudios han demostrado que las personas con relaciones sociales sólidas tienden a tener una mejor salud física y mental, experimentando menos estrés y una mayor longevidad. Esto subraya la importancia de cultivar conexiones significativas dentro de nuestra comunidad para mejorar nuestro bienestar general.

## Visítanos

<https://unadmsaludable.unadmexico.mx>

#UnADMSaludable



Comunidad y conexión



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



# Comunidad y conexión

UnADM Saludable



## Comunidad y conexión

La diversidad cultural de nuestro país ha enriquecido las experiencias de vida en comunidad.

Esta diversidad trae consigo la necesidad de reconocer a los integrantes y las características de la sociedad en la que convivimos para poder generar propuestas colectivas que nos permitan influir positivamente en nuestro entorno.

Para establecer conexión con nuestra comunidad es importante mantener una comunicación fluida y asertiva con sus integrantes, reconocer sus necesidades y buscar alternativas de solución a los problemas que prioricen el bien común.

Es nuestro deber identificar cuáles son los aspectos que nos identifican y dónde podemos influir positivamente para atender los problemas comunes; así como para participar en las actividades que fomenten la vida colectiva.

## ¿Cómo hacer comunidad?

Para incidir positivamente en nuestro entorno, es necesario:

- Organizar una agrupación vecinal.
- Identificar dónde queremos participar, en nuestro:
  - Barrio
  - Pueblo
  - Unidad habitacional
  - Fraccionamiento
  - Colonia
- Reconocer las formas de organización activas del lugar en el que vivimos en lo:

- Cultural
- Social
- Político
- Civil
- Económico



Una vez delimitado el lugar y la forma de organización en la que se desea participar es momento de formar un plan de acción.

## Sugerencias de participación comunitaria

Formar una orquesta musical que toque en fechas especiales de nuestra comunidad e incluso ir a localidades vecinas para compartir nuestros saberes. En el mismo sentido se puede formar un grupo de teatro o de baile.

Hacer campañas de reforestación o para limpiar áreas abandonadas de nuestra localidad y con ello generar conciencia de la importancia de respetar y proteger la Naturaleza.

Indagar sobre el pasado del lugar en el que vivimos. Es decir, buscar fotografías antiguas y recientes de nuestra localidad; preguntar a las personas mayores sus vivencias; y formar una exposición comunitaria.

Las acciones por desarrollar pueden ser muchas y el límite es la imaginación.

