

SOLEDAD NO DESEADA

¿Qué es?

La soledad no deseada es la soledad que duele. Un sentimiento doloroso mantenido en el tiempo provocado por la falta de relación con otras personas y la desvinculación con el entorno comunitario. La soledad no deseada es la discrepancia entre las relaciones sociales que una persona tiene y las que le gustaría tener.



Haz una captura del código QR para visualizar el video.

¿Cómo combatir la soledad no deseada?

- 1 **Identifica el sentimiento** y no te dejes vencer por la frustración o las limitaciones.
- 2 Inicia o retoma un **proyecto personal**.
- 3 **Cuida y cultiva las relaciones sociales** de tu entorno.
- 4 **Aprende a valorar la soledad** y a vivir con ella.
- 5 **Fomenta espacios amigables**: cambia la forma de ver tu entorno y tu barrio y promueve siempre que puedas el encuentro y la relación con otras personas del vecindario, ofreciendo tu ayuda.
- 6 Si lo necesitas, contacta con el **Multicanal Cruz Roja TE ACOMPAÑA**, un servicio gratuito de información, orientación y acompañamiento frente a la soledad no deseada. **¿Hablamos?**



Haz una captura del código QR para visualizar el video.



¿Cómo detectarla?

- 1 **Identifica algunas señales**. Si la persona se entretiene más de lo normal y alarga las conversaciones o siempre dice que está bien cuando le preguntas, es posible que no quiera reconocer la situación.
- 2 Pregunta a esa persona que crees que siente soledad no deseada **si necesita ayuda con alguna tarea concreta**.
- 3 **Detecta si ha habido cambios** en sus rutinas y hace tiempo que no la ves.
- 4 **Sin juicio y con respeto**. No normalices la soledad no deseada como algo inevitable o como el resultado de malas decisiones personales. **La soledad no deseada es a menudo algo oculto**, ya que sentirse solo/a no es algo de lo que las personas se sientan orgullosas.



Aprende a manejar las emociones



Haz una captura del código QR para visualizar el video.

¿Qué hacer?

- 1 **No alimentes el estigma**. Ten en cuenta que muchas personas no buscarán ayuda si sienten vergüenza o creen que lo que les pasa es algo que deben ocultar.
- 2 **Mostrar comprensión, confianza y apoyo a hacia las personas que sufren la soledad**, hará más fácil que puedan encontrar el apoyo que necesitan.
- 3 **Respetar siempre los derechos y las preferencias de las personas**. Las personas que se sienten solas eligen si quieren o no estar en compañía de otras personas y el hecho de que estén solas no significa que tengan que aceptar lo que les proponemos.
- 4 **Las personas que se sienten solas tienen mucho que aportar** y esa soledad puede convertirse en una oportunidad para incrementar y mejorar las relaciones sociales.



Haz una captura del código QR para visualizar el video.