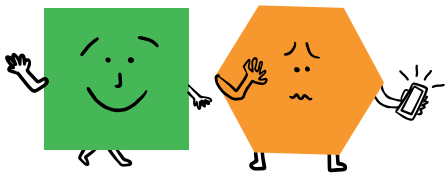


Hablemos sobre la soledad

La **soledad** es el sentimiento de que a las personas que nos rodean no les importamos, no nos valoran o no nos ven.

Muchas personas se sienten solas, pero pocas hablan sobre el tema. Hablar sobre la soledad y el aislamiento social puede generar sentimientos de vergüenza o incomodidad, y por eso la gente suele evitarlo, aunque no debería.

Hablar con amigos, familiares, colegas y vecinos sobre estos sentimientos puede crear conciencia sobre la soledad, disminuir el estigma (opiniones negativas y a menudo injustas sobre algo o alguien) y ayudarnos a todos a sentirnos más conectados.



Lo que hay que saber

- No existe una "forma correcta" de hablar con otros sobre la soledad, y no se necesita ninguna capacitación especial.
- La soledad podría ser invisible. Incluso las personas que se ven felices pueden sentirse solas. La soledad también podría parecerse a la depresión, al estrés o a otros problemas de salud.
- Nunca es mal momento para preguntar sobre la soledad, ya que cualquiera podría sentirla en cualquier momento.

Consejos para conversar

- **Genere un entorno seguro** compartiendo sus propias experiencias sobre la soledad. Esto ayuda a validar (o dar valor a) los sentimientos de la otra persona. Intente decir esto: "Ha habido momentos en mi vida en que me he sentido solo. Creo que a casi todos les ha pasado, y me resultó útil hablar con otra persona sobre el asunto".

- **Tómese el tiempo para escuchar.** Las personas que se sienten solas a menudo sienten que los demás no las escuchan ni las entienden. Puede ayudar escuchando activamente: preste toda su atención a la persona, deje su teléfono y evite estar haciendo otras cosas. Si no está seguro sobre qué decir, algo como "Cuéntame más sobre eso" podría ayudar a la persona a sentirse escuchada. Cosas pequeñas, como asentir con la cabeza, demuestran a la persona que la está escuchando.
- **Hable con empatía.** Ofrecer consejos ("¡Tienes que salir!") o palabras tranquilizadoras ("¡Hay muchas maneras de conocer gente nueva!") podría ser fácil, pero estos métodos no son muy eficaces, sobre todo cuando la persona se siente triste. Más bien, intente ponerse en el lugar de la otra persona. No suponga que sabe por qué alguien se siente solo: pregunte.

- **Haga preguntas abiertas.**

Formule sus preguntas de manera que requieran más de una palabra para responder. Esto animará a la persona a compartir más.

Por ejemplo:

- "¿Cómo van las cosas?
Últimamente no he sabido mucho de tí".
- "Últimamente parece triste
¿Cómo te sientes?"
- "Sé que has pasado por muchos cambios últimamente.
Seguro no es fácil ¿Te sientes solo o aislado?"

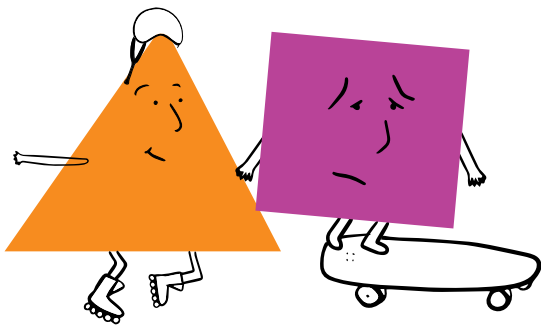
- **Pregunte cuáles son los obstáculos para la conexión con otros.** Por ejemplo:

- "¿Qué cosas te hacen difícil conectarte con los demás?"
- "¿Hay algo que pueda hacer para ayudarte a sentirte más acompañado?"

La persona podría enfrentar obstáculos físicos, como la pérdida de audición o la falta de acceso a la tecnología, o relacionales, como pensar que nadie la entiende. Identificar los obstáculos y hablar sobre ellos puede ser útil para superarlos.

Todos somos diferentes.

Su conversación debe orientarse por lo que sabe sobre las necesidades, inquietudes y creencias únicas de la otra persona.



Imaginar un futuro más esperanzador

Sentirse solo puede significar sentirse desesperado y "estancado". Para ayudar a la persona a imaginar un futuro más esperanzador, con relaciones y sentido de pertenencia, intente con estas preguntas:

- "¿En qué te gustaría que las cosas fueran distintas?"
- "¿Qué te da sentido de pertenencia y te hace sentir conectado?"
- "¿Hay actividades que te gusten que puedas hacer con otros?"

Durante la charla, ayude a la persona a establecer un objetivo realista dentro de un plazo concreto, para que pueda hablar con ella más tarde y ver cómo le ha ido.

Por ejemplo:

- "Voy a saludar a tres vecinos esta semana cuando me los cruce en el pasillo".

- "Voy a buscar unirme a un nuevo grupo de apoyo para padres".
- "La semana que viene voy a probar una de las clases de mi biblioteca".

Tras fijar un objetivo, haga un seguimiento de la persona. Pregunte: "¿Puedo preguntarte más adelante cómo te fue?". Esto le demuestra a la persona que se preocupa por ella. Programe un recordatorio, y asegúrese de hablar otra vez con la persona en un plazo de dos semanas. Pregunte: "¿Cómo te fue? ¿Cómo te sentiste?"

Recuerde que sus acciones pueden cambiar lo que otros sienten. Cuando otros se sienten solos, hablar con usted puede hacer una enorme diferencia. También puede hacer que usted se sienta más conectado. Juntos, podemos construir una comunidad más fuerte y acogedora.

Si se siente **solo** todo el tiempo, es posible que necesite apoyo adicional.

Para obtener más ayuda y hablar con un consejero las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame al **888-692-9355**, envíe un mensaje de texto con la palabra "**WELL**" al **65173** o visite nyc.gov/nycwell. Estos servicios son gratuitos y confidenciales, y se ofrece interpretación en más de 200 idiomas.

