

# Es normal sentirse solo a veces.

Muchos residentes de Nueva York se sienten solos a veces o todo el tiempo. Incluso las personas que están rodeadas por otros pueden sentirse solas.

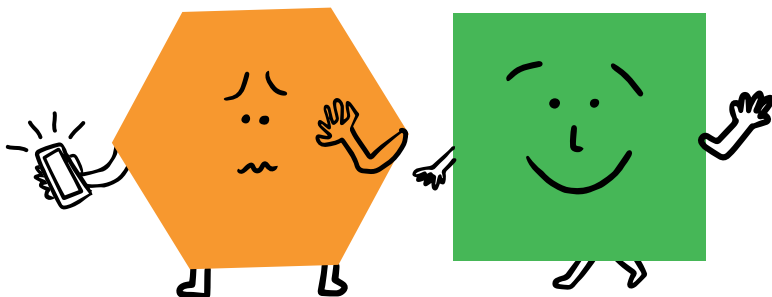
La **soledad** es el sentimiento de que a las personas que nos rodean no les importamos, no nos valoran o no nos ven.

## Puede que se sienta solo si usted:

- Tiene problemas para salir de su casa
- Tiene dificultades para comunicarse con los demás
- Experimenta un acontecimiento de vida importante, como una hospitalización, la pérdida de su empleo o la pérdida de un ser querido
- Tiene problemas económicos o pocos recursos financieros
- Es un cuidador, en particular si cuida de un recién nacido
- Tiene escaso apoyo social o pocos vínculos sociales
- Siente que no tiene propósito
- Es víctima de prejuicios (la creencia de que una persona o grupo es mejor que otro) y estigmas (opiniones negativas y a menudo injustas sobre algo o alguien); por ejemplo, prejuicios contra los inmigrantes, las comunidades de color, las personas LGBTQIA+ y las personas con discapacidad.

## La soledad puede aumentar el riesgo de:

- Enfermedades crónicas como las enfermedades del corazón
- Depresión y ansiedad
- Demencia, incluida la enfermedad de Alzheimer



**Los vínculos sociales nos hacen sentir mejor y nos mantienen sanos. Si se siente solo, pruebe con estas acciones:**

- **Comuníquese con alguien todos los días.** Póngase como objetivo acercarse a un amigo, un familiar, un vecino o un colega cada día. Hable en persona, en una llamada o en un videochat.
- **Fortalezca sus relaciones actuales.** Procure que sus amigos y familiares sepan que los está escuchando dándoles su total atención. Si hace tiempo que no hablan, comuníquese solo para saludar.
- **Encuentre una actividad o clase que le interese.** Podría también hacer un nuevo amigo. Busque ideas en su biblioteca pública local, su organización religiosa o su centro comunitario. Puede que tenga que probar diferentes actividades antes de encontrar una que lo ayude a conectar con los demás.
- **Ayude a otros en su comunidad.** Ofrézcase a hacerle un mandado a un vecino, o participe como voluntario en un proyecto comunitario. Apoyar a los demás nos ayuda a sentirnos más conectados.
- **Pida ayuda si siente que no puede manejar su soledad.** Hable con su médico sobre cómo se siente.

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

**Para obtener 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](https://nyc.gov/nycwell). Estos servicios son gratuitos y confidenciales, y se ofrece interpretación en más de 200 idiomas.**

