

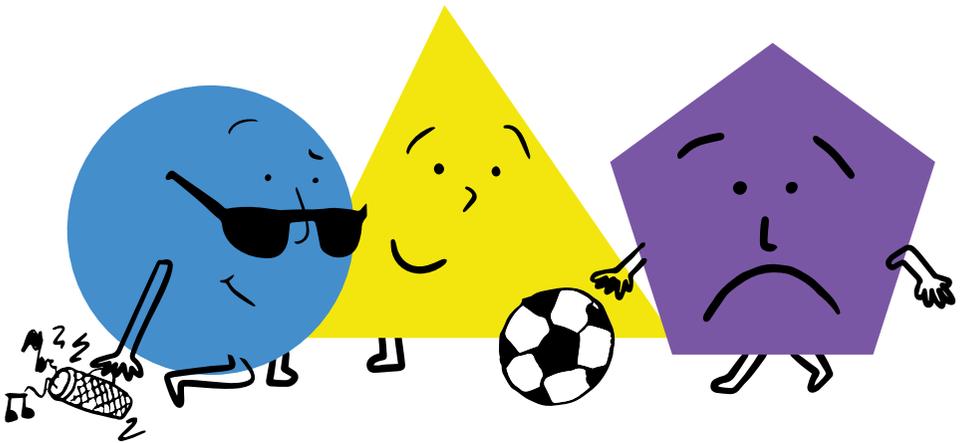
Es normal sentirse solo a veces.

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 te sientas solo si:

- Te has mudado a un vecindario nuevo o te has cambiado de escuela
- Has dejado de participar en una actividad extraescolar
- Ha habido cambios en las personas que viven en tu casa
- Te has sentido nervioso al socializar con otros
- Has perdido a un familiar o un amigo
- Has tenido una discusión con un amigo o has roto con tu pareja
- Has sentido que las personas que conoces no te aceptan por lo que eres
- Has sentido que otros te excluyen en las redes sociales



Las relaciones sociales nos hacen sentir mejor y nos mantienen sanos. Si te sientes solo, prueba con estas acciones:

- **Habla con alguien de confianza.** Puede ser un familiar, un amigo, un profesor o un entrenador. Compartir tus experiencias puede ayudarte a sentirte conectado y más acompañado. Es posible que descubras que otras personas se sienten como tú y que les alivia hablar sobre le tema.
- **Encuentra una actividad o clase que te interese:** puede ser una clase de arte, un deporte, un club en la escuela o un trabajo a tiempo parcial. Cuando nos relacionamos con personas con las que compartimos intereses, nos sentimos más cerca de ellas.
- **Participa activamente en tu comunidad.** Únete a un grupo comunitario local, preséntate como voluntario u ofrécete a hacerle un mandado a un vecino. Apoyar a los demás puede ayudarnos a sentirnos menos solos.
- **Encuentra formas saludables de relacionarte con otros en las redes sociales.** Muchas personas presentan en las redes sociales una imagen de su vida que parece perfecta, y eso puede hacer que otros se sientan mal o excluidos. Si pasar tiempo en las redes sociales te hace sentir peor contigo mismo, considera desconectarte por un tiempo.
- **Pide ayuda si sientes que no puedes gestionar tu soledad.** Habla sobre cómo te sientes con uno de tus padres, con un profesor o con otro adulto de confianza .

Si te sientes solo todo el tiempo, es posible que necesites apoyo adicional.

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

