

LA SOLEDAD EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO



TIPOS DE SOLEDAD

Soledad emocional: debida al fallecimiento o a la separación de un ser querido.

Soledad social: se produce cuando no tenemos relaciones sociales o cuando éstas se han reducido o impedido, como ha sucedido durante el confinamiento y mientras tengamos que seguir protegiéndonos del coronavirus.



2.-RED DE APOYO SOCIAL

Aunque, poco a poco, iniciamos etapas de desconfinamiento, las personas mayores deben seguir tomando precauciones y evitar el contacto social. Pero... **seguimos conectados con nuestros seres queridos** mediante el teléfono y las nuevas tecnologías.



4.-MANTENER UN BUEN ÁNIMO

-Para ello, podemos cantar, recordar chistes o situaciones agradables, revisar fotografías antiguas...

-Compartir habilidades, de forma virtual, con familiares y amigos. Ahora, puedo aprovechar para convertirme en su maestro/a de costura, cocina, repostería...

¿QUÉ ES LA SOLEDAD?

**Una sensación,
un estado mental**

Como seres sociales **necesitamos sentirnos parte de un grupo social**, que nos dé seguridad, bienestar y favorezca nuestra autoestima...

Por eso, nos revelamos ante la soledad impuesta.



OPORTUNIDADES ANTE LA SOLEDAD SOCIAL

1.-AUTOCUIDADO

Personal: debe ser más consciente y esmerado, manteniendo rutinas, haciendo ejercicio físico (según lo permita nuestra salud), llevando una alimentación saludable y durmiendo ocho horas cada noche.

Mental: leer, hacer ejercicios de memoria y cálculo, pintar,...

Emocional: centrando nuestra atención en lo mejor que puede pasar, en lugar de en todo lo peor.



3.-ES TIEMPO DE RECUPERAR...

-**Aficiones "aparcadas":** leer, pintar, coser, bordar, cocinar platos elaborados...

-**Amistades y contacto con familiares lejanos:** a través del teléfono (y las nuevas tecnologías).

-**Estar pendiente de los vecinos y personas de nuestro entorno:** tanto para apoyarles, como para recibir su apoyo.

**NUESTRA MEJOR
PROTECCIÓN:
ESTAR SOLOS, PERO
SIN SENTIRNOS SOLOS**