

DEBAGOIENA EHUNTZEN: SUELTA EL NUDO DE LA SOLEDAD

¿Qué podemos hacer como ciudadanos para prevenir situaciones de soledad? Aquí **10 recomendaciones** obtenidas de la participación ciudadana.

ADINBERRI

OSASUNTSU
ZAHARTZEKO
ESTRATEGIA



DEBAGOIENENKO MANKOMUNITATEA



GIPUZKOA

Foru Aldundia

»
*La soledad no es
cuestión de edad.*

»
*La soledad es una
experiencia personal
pero universal.*

»
*Todos podemos hacer
algo pequeño pero
significativo.*



1 COMENZAR POR EL PRINCIPIO. RECUPERAR Y FOMENTAR LAS NORMAS DE CONVIVENCIA.

- Saludar cuando entras a un lugar donde hay gente, saludar a conocidos y desconocidos.
- Ser amable con las demás personas, no sabemos cómo está siendo su día.
- Mirar a los ojos, mirar a las personas que tenemos al lado.
- Usar menos los auriculares o el móvil.
- Llamar por teléfono en lugar de mandar Whatsapps. Elige a una persona con la que haga tiempo que no hables y llámale por teléfono o queda a tomar un café.



2 ESTAR PENDIENTES DE LAS PERSONAS CON LAS QUE VIVIMOS.

- Presentarnos a gente que llega nuevo a un lugar. Si ya no nos conocemos, hacer por conocernos.
- Tratarlos bien entre nosotros.
- Mantener las relaciones con el entorno cercano.
- Saludar a la gente en las escaleras de casa.
- Responsabilidad entre vecinos. Preguntar entre vecinos cómo está la otra persona.
- Mirar cada día si las persianas de los vecinos están subidas.



3 MEJORAR LAS RELACIONES QUE TENEMOS.

- Aceptarnos sin invadir al otro. No juzgar.
- Amar: aceptar al otro tal y como es. Ser abierto/a.
- Mantener los grupos de referencia con roles rotatorios: convocar las quedadas, quien pasa a buscar a otros.
- Abrir las cuadrillas. Si vemos a alguien que venga de otro municipio, que esté solo, etc., invitarle a formar parte de la cuadrilla, dejar los prejuicios a un lado.
- Animar a que la gente se acerque al grupo y acompañarlos a algún plan.



4 OFRECER AYUDA PRÁCTICA A LAS PERSONAS DE NUESTRO ENTORNO.

- Ofrecerse como persona puente para gestiones que exigen movilidad (compras, consultas médicas, documentación).
- Ayudar a vecinos/as o nuestra familia con las compras cuando vamos hacia casa.
- Ofrecer ayuda con los trámites si tenemos experiencia o se nos dan bien los trámites burocráticos.



5 ESCUCHAR A LOS DEMÁS.

- Escuchar lo que nos dicen, permitir a las demás personas expresarse.
- Hay necesidad de espacios pequeños para la escucha. Poner una mesa o habilitar un lugar concreto para reunirse y conversar fuera del bar.
- Escuchar y esforzarse por entender lo que las personas que nos rodean nos quieren decir, no proponer soluciones de inmediato. Si queremos apoyar, preguntar ¿cómo puedo ayudarte?

6 FOMENTAR RELACIONES DE APOYO MUTUO Y DE INTERCAMBIO.

- Hacer algo por los demás.
- Sabiendo lo que les gusta, hacer algún detalle.
- Pedir ayuda o consejo (“¿me enseñas tu receta?”, “¿me acompañas a...?”).
- Si queremos ayudar a alguien, pedirle también algo en lo que te puede ayudar.
- Animarse a hacer alguna labor de voluntariado o auzolan.

7 ROMPER EL MIEDO O EL ESTIGMA A LA VULNERABILIDAD.

- Normalizar lo que necesitamos.
- Evitar consejos rápidos y comparaciones.
- Tolerar el silencio cuando hay dolor, a veces simplemente estar es suficiente.

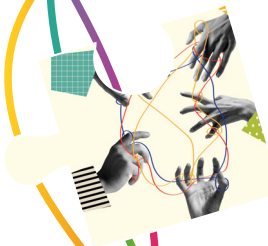
8 ENTENDER LO QUE SIGNIFICA LA SOLEDAD.

- Escuchar las experiencias de los demás sin juzgarlas.
- Romper el binomio soledad-vejez. La soledad no es cosa solo de personas mayores, hay que trabajar desde la infancia y entender que también se pueden sentir solas las personas jóvenes.
- Verbalizar nuestras experiencias sin juzgarlas.



9 DAR UN PASO PARA ABORDAR LA SOLEDAD, PONER UNA PIEZA EN EL PUZZLE DE LA SOLEDAD.

- Mirar a nuestro alrededor con los ojos abiertos y entender que las personas que están acompañadas también se pueden sentir solas.
- Si vemos a alguien que está sola, ofrecer algún plan que vayamos a hacer.
- Acompañar a las personas a donde pueden ayudarle si son situaciones complicadas, animarle a dar el paso y estar con ella.
- Si crees que te sientes solo/a o que te cuesta estar mucho tiempo a solas, dar un paso para pedir ayuda.
- Detectar a las personas cercanas que tenemos solas y que sientan nuestra cercanía. Acercarse a la gente. Invitar o acompañar a las personas que vemos solas a participar en actividades. Decirle al vecino que estamos disponibles para ayudar y ayudar.



10 PARTICIPAR EN LA VIDA DE NUESTROS PUEBLOS.

- Participar y mantenerse activo en las asociaciones/ actividades de los pueblos. La importancia de la participación y la implicación.
- Dar la bienvenida a personas que llegan a vivir a nuestro pueblo.
- Favorecer que pasen cosas de interés, ofrecer alguna iniciativa que conozcamos y probar.
- Sumarnos a las iniciativas de otras personas.
- Lo queremos todo hecho, pero también debemos hacer algo. Asumir responsabilidad tanto a nivel individual como colectivo.

