



PAUTAS PARA EVITAR LA SOLEDAD Y EL AISLAMIENTO

“La soledad es muy hermosa... cuando se tiene alguien a quien decírselo”. Gustavo Adolfo Bécquer.

El tiempo que exige la atención y cuidado **te restan tiempo libre** para pasarlo con familiares, amigos y para estar en otros entornos que no sean tu casa. El **cansancio** puede hacer que iniciar cualquier actividad parezca agotador. Además, **las preocupaciones habituales** por situaciones diarias pueden desanimarte para realizar actividades fuera de casa y relacionarte.

Tal vez sientas cierta culpa por disfrutar de las relaciones o te puedas sentir como una preocupación o molestia para tus amigos al contarles tus problemas.

También puede aparecer un **sentimiento de culpa** en el que cuida, que le empuja a elegir entre lo que quiere y lo que cree que debe hacer. No elijas posponer tus necesidades para que este sentimiento desaparezca.



¿Cuánto tiempo hace que no quedo con mis amigos o que no hago reuniones familiares? ¿Dispongo de algunas horas a la semana para dedicarlas solo a mí mismo y a las cosas que me gustan? ¿Recuerdo la última vez que realicé aquella actividad agradable que antes solía hacer? ¿Tengo la sensación de estar agotado todo el día y de que necesito tiempo para poder descansar? ¿Siento que soy la única persona que puedo cuidar de mi familiar? ¿A quién puedo acudir para explicar lo que me está pasando?

ALGUNAS SUGERENCIAS

- Dedicar **un tiempo al día** a ti mismo haciendo algo que te guste.
- **Comparte las experiencias que tienes** con otras personas que estén pasando por situaciones similares.
- **Intentar salir de casa un día o una noche a la semana** para desconectar de los problemas. Seguro que puedes encontrar modos de hacerlo. **Las cosas ven de otra manera después de un descanso.**
- **Planifica** durante una semana los espacios libres de los que dispones: tal vez descubras que puedes incluir una actividad agradable que hace tiempo has dejado de hacer.
- **Queda con amigos** que te hagan reír y sentirte bien contigo mismo.
- **Si alguien te ofrece ayuda, no la rechaces.** Acéptala.

