

PROTOCOLO PARA DETECTAR Y PREVENIR LA SOLEDAD DE LAS PERSONAS MAYORES

CREARED



Para más información:

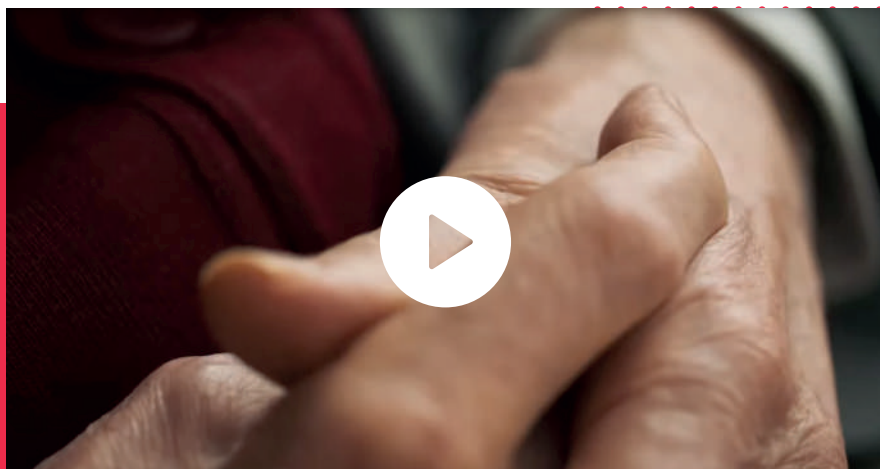
cruzroja.es contigocruzrojamadrid.com/creared/

1. Soledad no deseada

¿Qué es?

La soledad no deseada es la soledad que duele. Un sentimiento doloroso mantenido en el tiempo provocado por la falta de relación con otras personas y la desvinculación con el entorno comunitario. La soledad no deseada es la discrepancia entre las relaciones sociales que una persona tiene y las que le gustaría tener.

Si te preocupan las personas mayores de tu entorno, esta guía está diseñada específicamente para ti, independientemente de si eres vecino o vecina, comerciante, profesional de servicios comunitarios, participante en asociaciones locales, entre otros...



2. ¿PARA QUÉ SIRVE ESTA GUÍA?

Cruz Roja es una entidad de **referencia en España en lo que respecta a la atención a las personas mayores**. Su reputación se sustenta en una sólida trayectoria que se remonta a la década de los setenta, respaldada por una amplia cobertura territorial y una significativa dotación de recursos humanos y materiales.



El proyecto CREARED, impulsado por Cruz Roja en la Comunidad de Madrid, se enorgullece de presentar esta guía diseñada para promover la creación de redes de apoyo comunitario, destinadas a combatir la soledad entre las personas mayores de nuestra región. Nuestro objetivo principal es fomentar gestos simples y cotidianos de solidaridad entre los diversos miembros de la comunidad, garantizando así que las personas mayores se sientan acompañadas y respaldadas en todo momento. Este esfuerzo conjunto tiene un impacto positivo en su bienestar, salud y en la cohesión social de nuestra comunidad.

¿Quiénes conforman esta red? Todas las personas de la comunidad: desde vecinas y vecinos, comerciantes, hasta farmacias, empresas locales, asociaciones, entidades, parroquias, profesionales de servicios sociales, centros de salud y la policía, entre otras. Juntas, creamos una red solidaria que nos permite estar atentas a las necesidades de las personas mayores de nuestro entorno, identificar si se encuentran solas o se sienten así, ofrecerles ayuda práctica y emocional, enlazarlas con los recursos disponibles y promover su participación activa en la vida de su municipio.

Participar en las iniciativas de Cruz Roja no solo implica transformar el presente, sino también contribuir a construir un futuro más solidario y acogedor. Cada acción que emprendemos en favor de las personas mayores genera beneficios tangibles para toda la comunidad, fortaleciendo la inclusión, la resiliencia y la humanidad en nuestro entorno.

3. CAUSAS DE SOLEDAD: TAN VARIADAS COMO COMUNES

No te dejes llevar por las apariencias: hay personas que viven solas y no se sienten solas, así como hay personas que se sienten solas aunque puedan estar rodeadas de gente.



La falta de acceso o conocimiento de tecnologías

digitales, así como la limitada conectividad a Internet, dificulta a las personas mayores la participación en la comunidad y el mantenimiento de relaciones sociales.



Limitaciones de movilidad:

Las dificultades para desplazarse debido a problemas de salud o falta de accesibilidad en las infraestructuras obstaculizan la participación en actividades sociales y el mantenimiento de relaciones interpersonales.



Pérdida de seres queridos:

El fallecimiento de la pareja, amigos cercanos o familiares deja un vacío emocional significativo en la vida de las personas mayores, privándolas de fuentes importantes de apoyo y compañía.



Disminución de redes sociales:

A medida que envejecemos, es común que las redes sociales se reduzcan debido a la jubilación, la pérdida de amigos por mudanzas o fallecimientos, y la falta de interacción diaria en entornos laborales.



Falta de recursos comunitarios:

En áreas rurales, la escasez de recursos como centros de día, programas de transporte para personas mayores y espacios de encuentro comunitario limita las oportunidades de socialización y apoyo.



Aislamiento geográfico:

La distancia física de los servicios y la falta de opciones de entretenimiento contribuyen al sentimiento de desconexión y aislamiento en las personas mayores, especialmente en entornos geográficamente aislados.

4. QUÉ PUEDES HACER POR Y PARA LAS PERSONAS MAYORES



Colabora en la detección y prevención de la soledad.

Pon en práctica las recomendaciones de la guía proporcionada para identificar y prevenir la soledad en las personas mayores de tu entorno.

Da a conocer el proyecto.

El fallecimiento de la pareja, amigos cercanos o familiares deja un vacío emocional significativo en la vida de las personas mayores, privándolas de fuentes importantes de apoyo y compañía.

Participa en la creación y difusión de actividades de sensibilización y de entorno comunitario.

Colabora en la planificación y difusión de actividades para y con las personas mayores.

Únete a la red comunitaria de tu municipio.

Las dificultades para desplazarse debido a problemas de salud o falta de accesibilidad en las infraestructuras obstaculizan la participación en actividades sociales y el mantenimiento de relaciones interpersonales.

Crea conciencia en tu entorno.

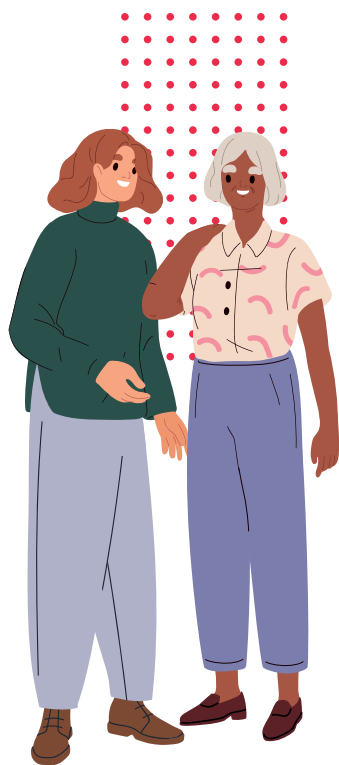
Informa y sensibiliza a tu entorno sobre la importancia de contar con un municipio que brinde cuidado y atención adecuada a las personas mayores, promoviendo así una comunidad más inclusiva y solidaria.

Fomenta un trato digno a la vejez.

En tu día a día un trato digno a la vejez, una etapa de la vida a la que todas las personas llegaremos.

3. CLAVES PARA DETECTAR SI UNA PERSONA MAYOR ESTÁ O SE SIENTE SOLA

Estas son algunas pistas que pueden ayudarte a identificar posibles situaciones de soledad: no consiste en hacer un interrogatorio a la persona mayor, sino de estar pendiente de algunos detalles cotidianos.



- 1 **Identifica algunas señales.** Si la persona se entretiene más de lo normal y alarga las conversaciones o siempre dice que está bien cuando le preguntas, es posible que no quiera reconocer la situación.
- 2 Pregunta a esa persona que crees que siente soledad no deseada **si necesita ayuda con alguna tarea concreta.**
- 3 **Detecta si ha habido cambios** en sus rutinas y hace tiempo que no la ves.
- 4 **Sin juicio y con respeto.** No normalices la soledad no deseada como algo inevitable o como el resultado de malas decisiones personales. **La soledad no deseada es a menudo algo oculto**, ya que sentirse solo/a no es algo de lo que las personas se sientan orgullosas.

4. ¿QUÉ HACER SI DETECTAS QUE UNA PERSONA MAYOR ESTÁ SOLA?

1 Fomenta confianza: Identifica momentos en los que la persona mayor se sienta más cómoda para conversar. Evita la presencia de personas desconocidas, ya que puede representar un obstáculo para establecer una conexión.

2 Abordaje sensible y respetuoso: Mantener una actitud empática y comprensiva al hablar con la persona mayor sobre sus sentimientos y necesidades. Escuchar activamente sin juzgar ni minimizar su experiencia.

3 Valoración de la situación: Evaluar la situación de la persona mayor de manera integral, considerando su entorno familiar, estado de salud física y emocional, redes de apoyo y recursos disponibles.

4 Acompaña desde la emoción: Reconoce la importancia de las emociones en el proceso de acompañamiento. A veces, mostrar comprensión con un simple "te entiendo" puede ser suficiente. Si no tienes una solución inmediata, no temas admitirlo con un sincero "no sé qué decirte". Lo más importante es que la persona mayor sepa que cuenta con tu apoyo y no está sola en su situación.

5 Cultiva la humildad: Aborda la situación desde una posición humilde, demostrando disposición para aprender y contribuir. Comparte tus experiencias personales con el objetivo de enriquecer la conversación, pero evita imponer tus opiniones de manera abrupta.

6 Información sobre el proyecto created: Informar a la persona sobre el proyecto CREARED para reducir la soledad no deseada donde podrá realizar actividades a través de uso de herramientas digitales que le ayuden a mantenerse conectada, actividades comunitarias, entre otras.

Estas acciones pueden contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas mayores que experimentan soledad no deseada, fortaleciendo su sentido de pertenencia, conexión social y satisfacción personal.

Explica a la persona en qué consiste el proyecto creado, utilizando estas pautas:

- **Enfoque positivo:** Evita dramatizar sobre la soledad para evitar cualquier sensación de estigma o vergüenza. Destaca los beneficios saludables de la compañía y el apoyo vecinal para prevenir situaciones de aislamiento.
- **Disponibilidad para el futuro:** Aunque no tenga necesidades actuales, es importante que conozca el proyecto para cuando lo requiera en el futuro, ya sea para ella misma o para recomendarlo a otra persona mayor que lo necesite.
- **Conexión con recursos de su municipio:** Informa que CREARED le conecta con los recursos más cercanos que pueda necesitar, como asociaciones vecinales, Servicios Sociales, centros de salud, espacios de igualdad, Policía, entre otros.
- **Información accesible:** Proporciona material informativo del proyecto, como folletos, o deja por escrito el teléfono y la dirección de Cruz Roja para que puedan contactar cuando lo deseen. Asegúrate de volver a interesarte por el proyecto la próxima vez que la veas.
- **Seguridad y gratuidad:** Recuérdele que participar en el proyecto, incluso solo consultar, es totalmente seguro y sin costo alguno. Destaca que CREARED es gestionado por Cruz Roja, con colaboración de las administraciones públicas, lo que genera confianza y ayuda a superar dudas o miedos.
- **Seguimiento personalizado:** Si está de acuerdo, facilita sus datos de contacto para que el equipo técnico o voluntariado de Cruz Roja pueda llamarla, conocer sus necesidades y actuar de manera oportuna.
- **Valor de su participación:** Anímalala a participar, resaltando que en su municipio hay otras personas, jóvenes y mayores, que desean aprender y disfrutar de momentos agradables con personas mayores como ella.



**ASAMBLEA COMARCAL DE
GALAPAGAR - COLMENAREJO**

Plaza de la Cruz Roja, 1
28260 Galapagar
Teléfono: 91 360 96 10

**ASAMBLEA COMARCAL
DE COLLADO - VILLALBA**

C/ Alejandro Gamella, 2
28400 Collado Villalba
Teléfono: 91 360 95 94

**ASAMBLEA COMARCAL
S. LORENZO DE EL ESCORIAL**

Carretera de Guadarrama, 8
28200 San Lorenzo de El Escorial
Teléfono: 91 360 96 18

**ASAMBLEA
COMARCAL TAJUÑA**

C/ La Paz, 17
28521 Rivas - Vaciamadrid
Teléfono: 91 360 95 88

ARGANDA DEL REY:
Avenida del Ejército, 32
(Posterior. Locales 10, y 11)
Teléfono: 91 360 95 87

**ASAMBLEA
COMARCAL ARANJUEZ**

C/ Sol, 5
28300 Aranjuez
Teléfono: 91 360 95 85

CHINCHÓN:
Carretera de Madrid, KM 2

**ASAMBLEA COMARCAL
DE PARLA**

C/ La Pila, 3
28981 Parla
Teléfono: 91 360 96 40

**ASAMBLEA COMARCAL
DE SIERRA NORTE**

Carretera de Mangirón, 5-7
28730 Buitrago de Lozoya
Teléfono: 91 360 95 92

LA CABRERA:
C/ de los Colegios, 44-46
Teléfono: 91 360 95 93

TORRELAGUNA:
Plaza de la Paz, 3
Teléfono: 91 360 95 92

**ASAMBLEA COMARCAL
CORREDOR NORTE**

C/ Valentín Juara Bellot, 3
28805 Alcalá de Henares
Teléfono: 91 360 95 98



Contacta con nosotros

<https://contigocruzrojamadrid.com/>

Síguenos en:

@cruzrojamad

#cruzrojamad