

SOLEDAD Y COVID-19

10 orientaciones para mitigar la soledad no deseada en las personas mayores en situación de confinamiento



Orientaciones para que otras personas colaboren en la reducción de la soledad no deseada de las personas mayores

1. **No estigmatizar ni discriminar** a las personas mayores.
2. Fomentar la **colaboración** voluntaria y vecinal.
3. **Mantener contacto regular** con las personas mayores aisladas a través del teléfono o de otros medios (videoconferencias, etc.), para dar apoyo y soporte durante la fase de aislamiento.
4. Identificar a las personas mayores que viven solas y **acompañarlas a distancia**, haciendo un seguimiento regular de su situación.



Orientaciones dirigidas a las personas mayores para ayudar a mitigar la soledad no deseada

5. **Solicite apoyo o ayuda** de otras personas si lo necesita.
6. **Manténgase en contacto** con amigos, familiares y vecinos.
7. Utilice los **teléfonos de contacto habilitados** para hablar con profesionales y personas voluntarias con formación para apoyar a las personas mayores que se sienten solas.
8. Acepte la colaboración que le brindan personas voluntarias y la red vecinal, si lo necesita. **Acepte ayuda** solo de personas que conozca y no abra la puerta a desconocidos.
9. **Utilice la tecnología.** Si encuentra dificultades para acceder a estas herramientas solicite ayuda a un amigo, vecino o familiar.
10. **Busque actividades que tengan sentido** para usted y que pueda realizar dentro de casa y que le permitan seguir aprendiendo.

Más información en:

www.contraelestigma.com