

¿ERES UNA PERSONA CUIDADORA Y SIENTES SOLEDAD?

SERVICIO DE COORDINACIÓN DE LA RED DE ATENCIÓN A MAYORES EN SOLEDAD

¿Por qué me pasa esto?

La soledad es un sentimiento subjetivo y universal. Cualquier persona puede sentirla. Las dificultades que entraña el desempeñar el rol de persona cuidadora puede provocar sobrecarga y sentimiento de soledad por la implicación y el coste físico y emocional

¿Qué es la sobrecarga?

La sobrecarga se caracteriza por un desgaste emocional y físico que evocan a un estado de tensión y agotamiento



La sobrecarga está muy relacionada con el sentimiento de soledad y el aislamiento por multitud de factores que convergen. Pero la sobrecarga al igual que la soledad, se puede paliar.



¿Qué puedes hacer?

Acude a Servicios Sociales

Es importante saber delegar cuidados para poder tener tiempo para el autocuidado. Si sientes sobrecarga o sentimiento de soledad acude a Servicios Sociales, donde te ayudarán a acceder a recursos como ayuda a domicilio, teleasistencia o centros de día.



Familia y amistades

Apoyate en tu red de confianza. Conversa con tu familia y amistades y hazles saber como te sientes y en que tareas precisas apoyo.

Grupos para personas cuidadoras

Consulta en Servicios Sociales o entidades locales sobre grupos de apoyo para cuidadores. Compartir experiencias con personas en situación similar te ayudará a sentirte comprendido, obtener consejos prácticos y manejar mejor los desafíos del cuidado diario.



Participa en tu comunidad

Tu comunidad ofrece diversos recursos para dedicar tiempo a tu autocuidado. Aprovecha tus momentos libres para socializar y participar en actividades de interés que favorezcan tu crecimiento personal. Visita Centros de Mayores, centros culturales, polideportivos, bibliotecas y asociaciones locales que pueden enriquecer tu día a día.

Red de Atención a Personas Mayores en Soledad

Contacta con la Red de Atención a Personas Mayores en Soledad de Madrid. El Servicio de Coordinación y sus entidades asociadas pueden ayudarte a encontrar alternativas para reducir la sobrecarga y soledad.