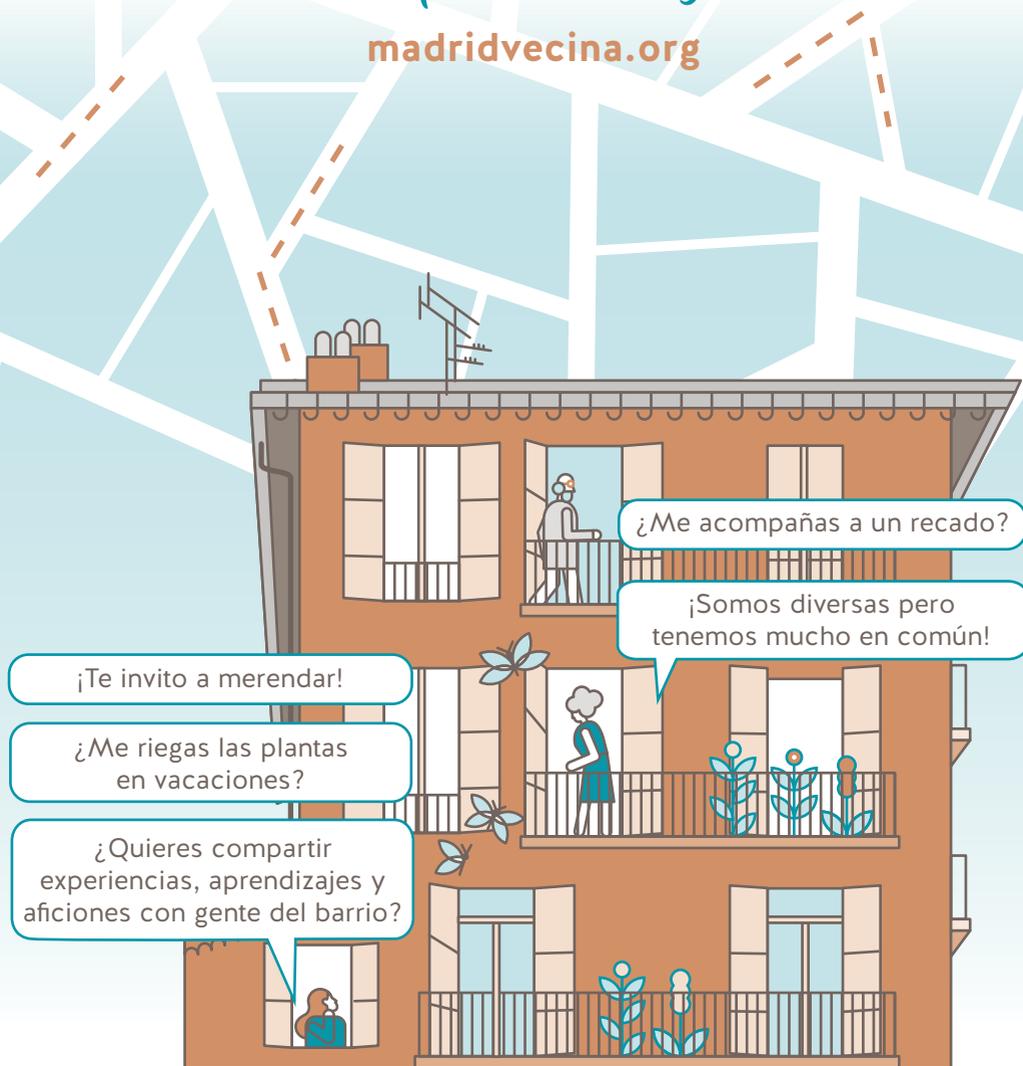


# GUÍA MADRID VECINA

## Cómo detectar y prevenir la soledad de las personas mayores

[madridvecina.org](http://madridvecina.org)



Si te importan las personas mayores de tu entorno, esta guía es de tu interés, ya seas vecina/o, comercio, profesional de recursos comunitarios, participante en asociaciones o proyectos vecinales, etc. Si no lo has hecho aún, súmate al proyecto **MADRID VECINA**:

**Regístrate en [madridvecina.org](http://madridvecina.org)**

O contacta con el equipo del proyecto:  
91 359 93 05 / 681 264 882 · [madridvecina@grandesamigos.org](mailto:madridvecina@grandesamigos.org)



Diciembre 2020

© Fundación Grandes Amigos en Acción

Publicación realizada con el apoyo del Ayuntamiento de Madrid.

Diseño: Carmen Arjona

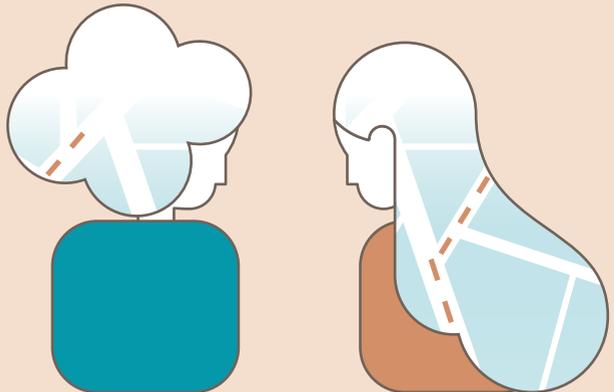
# ¿QUÉ ES MADRID VECINA?

**MADRID VECINA** es una red de apoyo vecinal que busca detectar y prevenir soledad en las personas mayores de tu barrio. Mediante gestos sencillos y cotidianos de buena vecindad, queremos que siempre se sientan acompañadas y apoyadas en lo que necesiten. Así contribuimos a mejorar su bienestar y salud y a construir un **barrio amable** que cuida de sus vecinos/as.

¿Quién forma parte? Todo el barrio: vecinas/os, comercios, farmacias, empresas, asociaciones vecinales, entidades de voluntariado, parroquias, profesionales de los Servicios Sociales, Centros de Salud, Policía... Entre todas **formamos una red de 'antenas'** para estar pendiente de las personas mayores de nuestro entorno, saber si están o se sienten solas, echarles una mano, ponerles en contacto con los recursos que necesiten y facilitar su participación en la vida del barrio.

Participando en **MADRID VECINA** cambias el presente de tu barrio pero **también el futuro**: lo que hagas hoy por las personas mayores también te beneficiará a ti.

**MADRID VECINA** es un proyecto de la ONG **Grandes Amigos** con la colaboración del **Ayuntamiento de Madrid**.



## CAUSAS DE SOLEDAD: TAN DIVERSAS COMO FRECUENTES

Empecemos por lo primero. Y es que en un mundo acelerado, superficial e individualista no es fácil reconocer que podemos estar o sentirnos solas/os. Incluso la persona que está o se siente así puede que ni sea consciente.

**Las causas son múltiples y le pueden ocurrir a cualquiera, como:**



**FALLECIMIENTO** de un ser querido.



**ENFERMEDAD**, movilidad reducida o discapacidad que limita la autonomía.



**TENER QUE CUIDAR** de familiares.



**HIJA/O QUE DEJA EL HOGAR.**



**AUSENCIA DE PROYECTO DE VIDA** o de red social tras jubilarse.



**MUDARSE** de casa o barrio.

## QUÉ PUEDES HACER POR LAS PERSONAS MAYORES



**ÚNETE** a la red de apoyo vecinal de tu barrio a través de la web [madridvecina.org](http://madridvecina.org).



**COLABORA** en la detección y prevención de la soledad, poniendo en práctica las recomendaciones de esta guía.



**PARTICIPA** en la creación y difusión de las actividades de sensibilización de **MADRID VECINA**.



**DA A CONOCER** el proyecto para que más personas se beneficien.



**CONCIENCIA** a tu alrededor sobre lo importante que es tener un barrio que cuida a sus vecinas/os más mayores, algo que beneficia a todo el mundo.



**FOMENTAR** en tu día a día un trato digno a la vejez, una etapa de la vida a la que todas/os llegaremos.

# 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.



## ¿HA CAMBIADO SUS RUTINAS?

Fíjate si va solo/a o acompañado/a, si acude al comercio muchas veces o muy puntualmente, si ahora va menos. Si ha dejado de hacer cosas cotidianas, como pasear, quedar con amistades, ir al centro de día, etc.

Quando  
charlas  
con ella

## ¿HACE TIEMPO QUE NO VES A TU VECINA/O MAYOR?

Coincidías con alguien mayor en el vecindario, el centro de salud o la tienda del barrio y ya no la ves? No cuesta nada interesarse y saber que se encuentra bien.

## ¿ALGUIEN PARA PEDIRLE UN FAVOR?

Si en su entorno hay alguien de confianza a quien pedirle, por ejemplo, acompañarle a un recado, ayudarle en una gestión o cambiarle una bombilla.



## ¿DESCUIDA LA ALIMENTACIÓN O LA IMAGEN?

La falta de apetito, de una buena alimentación, de ejercicio físico y de autocuidado pueden ser indicios de situaciones de soledad.





### ¿QUÉ ECHA DE MENOS?

Pregunta por aquellas cosas que le gustaría hacer y no puede, a veces porque no tiene con quién: desde visitar a un familiar o ir a un lugar hasta dar un paseo por el barrio.



### ¿CUENTA CON ALGUIEN DE CONFIANZA CON QUIEN HABLAR?

Si tiene a alguien a quien pueda llamar para contarle algo que le preocupa o simplemente para hablar un rato. No tiene por qué considerarla “amiga”, pues la amistad es un concepto muy subjetivo.

### ¿MUESTRA DESÁNIMO?

Se queja más de lo natural de problemas de salud, de que ya no disfruta de ocio o de que ha hecho todo en la vida y no tiene ilusiones.



### ¿LE GUSTARÍA HACER NUEVAS AMISTADES?

Indaga si echa en falta o si le gustaría tener más personas de confianza con las que compartir lo que le apetezca.



### ¿TIENE RELACIÓN CON VECINOS/AS?

Pregunta si en su comunidad o vecindario tiene relación de confianza con algún vecino/a.



### ¿SE ALARGA MÁS DE LO NORMAL?

Fíjate en si extiende las conversaciones más de lo habitual o notas cambios significativos. O que, cuando le preguntes, siempre, siempre, siempre todo esté bien. Puede que, sin saberlo o sin decirlo, esté pidiendo apoyo o compañía.

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



## CÓMO ABORDARLO

**GENERA CONFIANZA.** Busca momentos en los que la persona mayor sienta más confianza para hablar. La presencia de gente desconocida puede ser un obstáculo.

**TRÁTALA CON EMPATÍA.** Habla con ella, interésate de verdad por lo que le preocupa. Profundiza en las emociones desde la empatía, no solo desde la simpatía. Trata de conectar y comprender la situación, más allá de entender que es un momento complicado.

**SÉ HUMILDE.** Acércate a su situación con la voluntad de aprender y aportar hablando desde la propia experiencia, no exclusivamente desde la espontaneidad y lo primero que se te ocurra.

**ACOMPaña DESDE LA EMOCIÓN.** La emoción va más allá de la razón. La emoción desde la comprensión no juzga, a veces con un “te entiendo” es suficiente. Puede que no haya una solución inmediata a su problema, no pasa nada por reconocerlo con un “no sé qué decirte”, pero el hecho de que la persona mayor sepa que no está sola ya es muy importante.



## HÁBLALE DE MADRID VECINA

Cuéntale de qué va el proyecto remarcando estas claves:



**SE SENTIRÁ MEJOR.** Dile que tú ya formas parte de esta red de apoyo vecinal que beneficia a todo el mundo, que queremos que las personas mayores se sientan mejor, más acompañadas y apoyadas.



**CUÉNTASELO EN POSITIVO.** Recuerda no dramatizar sobre la soledad para evitar rechazo por estigma o vergüenza. Mejor destaca los beneficios saludables de prevenir a través de la compañía y el apoyo vecinal.



**LE CONECTAMOS CON TODO EL BARRIO.** Hazle saber que le ponemos en contacto con los recursos más cercanos que necesite: entidades de voluntariado para que disfrute de acompañamiento y actividades; asociaciones vecinales; Servicios Sociales; centros de salud; espacios de igualdad, Policía, etc.



**SEGURO, DE CONFIANZA Y SIN COSTE.** Recuérdale que participar, incluso el mero hecho de consultarnos, es 100% seguro y no tiene coste. Que es un proyecto que realiza una fundación experta como Grandes Amigos, que lleva más de 17 años acompañando a personas mayores en los barrios de Madrid, y que cuenta con el apoyo del Ayuntamiento de Madrid. Así ayudamos a generar confianza y a superar dudas o miedos.



**TIENE MUCHO QUE APORTAR.** Que sepa que en el barrio hay otras personas (jóvenes y mayores) que les gustaría aprender y disfrutar de buenos ratos con personas mayores como ella.



**PARA AHORA O PARA CUANDO LO NECESITE.** Aunque ahora no tenga necesidades, es bueno que conozca el proyecto por si en algún momento lo requiere, ella o alguna persona mayor a la que se lo quiera recomendar.



**INFORMACIÓN PARA CASA.** Dale el folleto del proyecto; o déjale por escrito el teléfono y la dirección de MADRID VECINA para que nos contacte cuando quiera. La próxima vez que la veas vuelve a interesarte.



**NUESTRO EQUIPO LE LLAMA.** Si la persona mayor está de acuerdo, facilítanos sus datos de contacto para que desde MADRID VECINA le llamemos, nos cuente sus necesidades y así actuar antes.

# EL CAMBIO EMPIEZA EN TI

Para identificar personas mayores que pueden estar solas lo primero es cambiar nuestra propia percepción de la soledad y del envejecimiento.



## NORMALIZA LA SOLEDAD

Asumamos que muy probablemente en algún momento de nuestras vidas todas/os echaremos de menos tener más compañía o apoyos.



## NO ALIMENTES EL ESTIGMA

La soledad no mata, ni es una enfermedad ni es exclusiva de la vejez. Esta visión alarmista genera un estigma social que hace que mucha gente no se atreva a buscar apoyo por vergüenza.



## IMAGÍNA TE CON SU EDAD

¿Cómo te ves de mayor? Ponerte en su lugar te ayudará a comprender sus necesidades... y a proyectar tu propio envejecimiento.



## TRATA CON DIGNIDAD E IGUALDAD

Tratarlas de igual a igual, sin paternalismos ni infantilizándolas, ayudará a no dar cosas por hecho y facilitará nuestra capacidad de escucha y comprensión.



## FUERA PREJUICIOS

“Es un bicho raro”, “a saber por qué está sola, si convive con gente, cuida de un familiar o sale a la calle”, “es lo que toca al envejecer”...

Prejuizar y etiquetar, además de agravar el estigma, nos impide dar el paso de ayudar.



## LAS FAMILIAS NO SON CULPABLES

Muchas personas mayores no tienen familiares directos y, cuando los hay, están pendientes pero suelen vivir lejos o no pueden conciliar.



## FACILITA SU MOVILIDAD

Problemas para caminar sin apoyos, un simple escalón o no tener ascensor contribuyen a una mala salud y a la soledad. Hacer accesibles nuestras viviendas, comercios y barrios beneficia a todo el mundo.



## NO HAY DOS PERSONAS MAYORES IGUALES

Igual que el resto de la sociedad, las personas mayores son muy diferentes entre sí. No las metas en el mismo saco.

**Y si conoces y te relacionas con personas**



## NO HAY SOLEDADES IDÉNTICAS

Cada persona puede tener necesidades muy diferentes: recibir apoyo emocional; charlar con alguien; pasear en compañía por el barrio, aumentar el círculo de amistades...



Si como vecina/o, profesional, comercio o entidad colaboradora de **MADRID VECINA** tienes dudas, necesidades o propuestas, contacta con nuestro equipo. La red vecinal de la que formas parte también es para ti:

## Equipo MADRID VECINA

 [madridvecina.org](http://madridvecina.org)

 **91 359 93 05 – 681 264 882**

 [madridvecina@grandesamigos.org](mailto:madridvecina@grandesamigos.org)

Accede a los diferentes servicios, actividades, gestiones y trámites del **AYUNTAMIENTO DE MADRID** relacionados con las personas mayores:

[madrid.es/mayores](http://madrid.es/mayores)



@GrandesAmigosONG



@grandes\_amigos



@GrandesAmigos\_



Grandes Amigos



Grandes Amigos ONG

Un proyecto de la ONG



en colaboración con:



**MADRID**