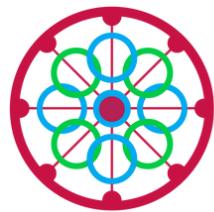


Compañía y apoyo

Estrategias del Pueblo Gitano frente a
la soledad no deseada



FAKALI

Federación de Asociaciones
de Mujeres Gitanas



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



**Mamá, ¿qué
es la soledad
no deseada?**

La soledad no es estar solo/a,
sino sentirte solo/a.

Aunque tengas personas cerca,
la soledad no deseada aparece
cuando sientes que no puedes
compartir lo que llevas dentro.

**¿Sabes cómo afecta
a la salud mental?**



La soledad no deseada puede provocar sentimientos de tristeza, ansiedad, miedo, baja autoestima o pensamientos que puedan poner en riesgo tu vida.

Somos muy afortunados/as por tener una familia unida que se apoya, un valor esencial entre nosotros, gitanos y gitanas. Sin embargo, a veces no sólo basta la familia y el entorno. La discriminación y el racismo también nos afecta, así que necesitamos apoyo de las instituciones y la sociedad.



Señales de alerta en jóvenes



La soledad provoca que la juventud tenga dificultades para gestionar las emociones ya que tener apoyo en estas edades es clave. Algunas señales comunes son el aislamiento o dejar de hablar con familia o amistades; cambios en los hábitos de sueño y/o apetito, irritabilidad o tristeza constante.

Señales de alerta en personas mayores



Préstales mucha atención en edades avanzadas. Si dejan de hacer cosas que antes disfrutaban, se aíslan o rechazan visitas, dejan de cuidarse o de verle sentido a sus rutinas, puede que necesiten de nuestra compañía y escucha.

¿Cómo acompañar desde la familia y la sanidad?



En casa:

Escucha activa.
No minimizar el dolor.
Fomenta hablar de emociones con naturalidad.



En sanidad:

Lenguaje claro y cercano.
Respetar la cultura gitana y sus formas de expresión.
No presuponer: cada persona vive su dolor de forma distinta.



Acompañar es amar

Busca apoyo profesional y comunitario.

👉 024 Número gratuito y 24 horas



FAKALI

Federación de Asociaciones
de Mujeres Gitanas



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL