

# 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**

An illustration of a young boy and a young girl. The boy, on the left, has dark skin and short dark hair, wearing a light orange t-shirt. He has a surprised expression with wide eyes and an open mouth, and his hands are raised in a questioning gesture. The girl, on the right, has light skin and long blonde hair, wearing a red t-shirt. She has a thoughtful or slightly surprised expression. Above the boy is a yellow speech bubble with a speckled texture. Above the girl is a large pink speech bubble. The background is white, and the bottom of the image has a solid red horizontal band.

**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



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO  
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**