



# PREVENIR EL AISLAMIENTO SOCIAL Y LA SOLEDAD



A medida que envejecemos, podemos experimentar muchos cambios en la vida que afectan nuestros sentimientos de conexión social. Mantener los lazos sociales con la familia, los amigos y la comunidad es una parte importante del mantenimiento de la salud física y emocional. La soledad crónica y el aislamiento social pueden aumentar el riesgo de sufrir problemas de salud graves en el futuro. La buena noticia es que hay muchas formas de hacer crecer, mantener y fortalecer su red social.

## Formas de conectarse cuando se siente aislado:

- **Llamadas telefónicas diarias.** Programe una hora cada día para llamar a un familiar o a un amigo.
  - Si tiene un iPhone o tableta, intente [FaceTime](#), [Skype](#), o [Zoom](#) para chatear por video y "reunirse" virtualmente. Deberá crear cuentas de usuario para usar Skype o Zoom.
  - ¿No estoy seguro(a) de cómo usar esas aplicaciones? Llame un amigo, familiar, o al Council on Aging por ayuda.
  - Si tiene un computador de escritorio o portátil y una cuenta de Google, puede usar [Google Hangouts](#) para crear un video chat y compartirlo por correo electrónico con cualquier amigo o familiar con el que le gustaría hablar.
- **Conozca a sus vecinos.** Comuníquese con los vecinos o conózclos mejor a través de llamadas telefónicas, mensajes de texto o correos electrónicos. Organice visitas, caminatas o comidas compartidas cuando sea posible.
- **Manténgase físicamente activo.** El ejercicio regular disminuye naturalmente el estrés y mejora su estado de ánimo. Una clase de ejercicio en grupo es una excelente manera de conectarse con otros mientras se mantiene en forma.
- **Haga crecer su red social.** Intente una nueva actividad en grupo, únase a un club o grupo de apoyo. Elija un nuevo pasatiempo o vuelva a retomar uno anterior.
- **Únase o inicie un club de lectura.** Leer puede ser un pasatiempo relajante que ayuda a mantener activo el cerebro. Considere formar un club de lectura con amigos mensualmente y comunique su interés en la lectura compartida. Puede reunirse

\*Is information on this flyer incorrect or outdated? If so, please report it to (919) 542-4512.

virtualmente o en persona (si puede). usted También puede tener acceso a libros digitales si tiene un dispositivo de lectura digital y una tarjeta de la Biblioteca Pública del Condado de Chatham. Para obtener más información sobre la biblioteca pública del condado de Chatham, llame al (919) 545-8084 o visite el sitio web [Chatham County Public Library website](#) para más información.

- **jugar en línea.** ¡Los teléfonos inteligentes y las tabletas tienen tiendas de aplicaciones con juegos como Scrabble, ¡Monopolio, juegos de cartas y más! Muchos son gratuitos o a bajo costo. También puede jugar con familiares o amigos que usan estas aplicaciones.
- **¿Necesita ayuda con la tecnología?** Comuníquese con un familiar, amigo o cuidador para que le enseñe cómo usar los recursos y dispositivos digitales. También puede utilizar una guía como la siguiente sobre formas de sentirse más cómodo con la tecnología.: <https://www.aginginplace.org/how-to-become-tech-savvy-for-seniors-in-10-days/>
- **Escriba una carta.** ¡El correo postal no está pasado de moda! Escriba una carta a un amigo, familiar o vecino, o busque un nuevo amigo por correspondencia.
- **Conviértase en voluntario(a) en su comunidad.** El voluntariado puede profundizar su conexión con su comunidad y proporcionar una mayor conexión social con los demás. Para obtener más información sobre oportunidades de voluntariado, visite la página web de [Chatham Connecting](#) .

**Recuerde:** La conexión social se ve diferente para todos, ya que todos tienen diferentes necesidades e intereses. Algunas personas pueden sentirse inseguras a pedir ayuda para conectarse con otras personas. Las personas deben animarse a expresar sus preferencias y luego hacer que se respeten.

## Recursos

- **Chatham County Council on Aging**, [www.chathamcouncilonaging.org](http://www.chathamcouncilonaging.org)  
(919) 542-4512; Eastern Chatham Senior Center, 365 Highway 87 N, Pittsboro  
(919) 742-3975; Western Chatham Senior Center, 112 Village Lake Road, Siler City  
El Council ofrece llamadas amistosas a las personas mayores en la comunidad, así como una variedad de programas diferentes (¡que incluyen fotografía, grupos para escalar, clases de ejercicios en grupo y más!) para involucrar a las personas mayores y proporcionarles la oportunidad de hacer conexiones. Para inscribirse, comuníquese con o visite los Centros del Eastern o Western.  
**NC Baptist Aging Ministry (NCBAM) Hope Line**, (866) 578-4673  
<http://www.ncbam.org/ministry-outreaches.html>

\*Is information on this flyer incorrect or outdated? If so, please report it to (919) 542-4512.

El NCBAM Línea de esperanza recibe llamadas diariamente, de 9:00 am a 9:00 pm de personas mayores de 65 años. El personal capacitado y los voluntarios animan a las personas que llaman con una voz amigable y un oído atento.

**Fundación AARP, Connect2Affect**

El [AARP Connect2Affect website](https://connect2affect.org) puede proporcionarle muchos tipos de recursos sobre formas de conectarse en la comunidad. Simplemente visite el sitio web y complete un breve cuestionario en su sitio web para acceder a los recursos en su área. Para acceder sus recursos, siga este enlace: <https://connect2affect.org>

\*Is information on this flyer incorrect or outdated? If so, please report it to (919) 542-4512.