



Lo que puedes estar sintiendo

La soledad es una emoción que se genera por falta de contacto social. Puedes sentirte desconectado y aislado de otras personas. Tal vez no hayas visto a tus seres queridos o a tus amigos en mucho tiempo, o simplemente te haga falta abrazar a alguien. Tal vez te sientas como si nadie te entendiera y como si no hubiera nadie a quien acudir.

La mayoría de nosotros estamos sintiendo algo de soledad en este momento. La soledad puede afectar la concentración, el sueño, el apetito o el nivel de energía.

Lo que puedes hacer

1. Inicia una conversación. Llama por teléfono o por video chat, o envía un mensaje de texto a amigos, familiares, vecinos y compañeros de trabajo. Escribe una carta o una postal.
2. Usa redes sociales y tecnología virtual. Usa tu tiempo en línea para conectarte y conversar con otras personas en lugar de revisar lo que la gente publica. Establece límites de tiempo para leer las noticias.
3. Intenta hacer un voluntariado en línea para ofrecerle apoyo a tu comunidad. Muchas organizaciones, incluso las religiosas, ofrecen oportunidades de voluntariado, en línea o virtuales, que te dan una oportunidad de contribuir a algo que consideres importante.
4. Practica la autocompasión y el autocuidado. Sé amable contigo mismo y toma tiempo solo para ti. Lee, escucha música, haz ejercicio o aprende alguna nueva habilidad. Acepta tus éxitos y toma un descanso. Estás haciendo lo mejor que puedes.
5. Busca ayuda profesional si te sientes abrumado por la soledad o si no la puedes controlar.
 - ▶ Habla con tu médico acerca de cómo te sientes.
 - ▶ Encuentra servicios de salud mental: [Mental Health America](#)

Encuentre otros
recursos que
pueden ayudar:





Recibe ayuda inmediata durante una crisis:

Situación de emergencia

- ▶ Llama al 911
- ▶ [Línea de Ayuda para los Afectados por catástrofes](#)
1-800-985-5990 y presiona 2 o envía un texto con el mensaje “Háblanos” al 66746.

Los residentes de Puerto Rico que hablan español pueden enviar un mensaje de texto con la palabra “Háblanos” al 1-787-339-2663.

Suicidio

- ▶ [Línea Nacional para la Prevención del Suicidio](#)
1-888-628-9454 o TTY 800-799-4889

Violencia familiar

- ▶ [Línea Nacional contra la Violencia Familiar](#)
1-800-799-7233 o TTY 1-800-787-3224 y presiona 2

Uso de sustancias

- ▶ [Línea de Ayuda Nacional de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias](#)
1-800-662-4357 o TTY 1-800-487-4889 y presiona 2

Apoyo para personas LGBTQ+

- ▶ [Trans Lifeline](#)
1-877-565-8860 y presiona 2
- ▶ [Línea Nacional de The Trevor Project \(en inglés\):](#)
1-866-488-7386

Abuso de menores

- ▶ [Línea Directa Nacional contra el Abuso de Menores](#)
1-800-4AChild (1-800-422-4453) y presiona 1 o envía un mensaje de texto a 1-800-422-4453

Abuso sexual

- ▶ [Línea Directa Nacional de Asistencia a Víctimas de Abuso Sexual](#)
1-800-656-HOPE (4673) y presiona 2 o [Chat en línea](#)

Cuidado de ancianos

- ▶ [Localizador de cuidado para ancianos \(The Eldercare Locator\)](#)
1-800-677-1116 y presiona 2
[Instrucciones para TTY](#)

Apoyo para veteranos

- ▶ [Línea para Veteranos en Crisis](#) (en inglés)
1-800-273-TALK (8255) y presiona 2 o envía un mensaje de texto al 8388255 para el [Crisis Chat](#)

Recursos locales para encontrar alimentos, vivienda, empleo u otro tipo de apoyo

- ▶ [211 de Fondos Unidos United Way](#)
2-1-1
- ▶ Feeding America encuentra tu banco de alimentos local <https://www.feedingamerica.org/en-espanol/encuentre-su-banco-de-alimentos-local>

