



RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA RED SOCIOFAMILIAR



1 Potencia las actividades sociales

La **participación social** contribuye a aumentar las relaciones entre las personas y con el entorno.

- La oferta de actividades sociales es amplia, diversa y adaptada a diferentes intereses: centros cívicos y de personas mayores, programas de voluntariado, actividades recreativas, deportivas, socioculturales, religiosas, intergeneracionales, etc.
- Ofrece la oportunidad de conocer a otras personas y otros puntos de vista, te acerca al barrio, al medio ambiente, te hace salir de casa y aporta claros beneficios para tu salud.

2 Evita la soledad y el aislamiento social

La **soledad** puede afectar a tu salud.

- Ya sea por una decisión personal o una situación no deseada, al dejar de tener contacto con los demás te quedas sin su ayuda para hacer frente a las dificultades.
- La soledad también te impide disfrutar de cosas buenas y compartirlas.
- La falta de relaciones y de red social y/o familiar limita tus recursos personales ante situaciones de enfermedad, discapacidad o dependencia.
- Has de evitar el aislamiento social y, en su caso, puedes pedir ayuda a un/a profesional en tu área básica de salud.

3 Ten relaciones sociales y/o familiares de calidad

- Independientemente de la cantidad de los contactos sociales y/o familiares, es importante que establezcas y mantengas relaciones personales y sociales significativas y que veles por su calidad.
- La ayuda, el acompañamiento, las recomendaciones y los puntos de vista de otras personas, además de darte apoyo emocional te permiten contar con ayuda, asesoramiento y acompañamiento ante situaciones de cambio, de pérdida o de toma de decisiones, entre otras.

4 Adapta el entorno doméstico

- El acceso a tu vivienda, la organización de las tareas domésticas, las barreras arquitectónicas del edificio o del interior de tu casa, etc. son elementos que pueden causar accidentes o condicionar el desarrollo normal de algunas actividades habituales como, por ejemplo, tender la ropa, cocinar o salir a la calle.
- Revisa los elementos estructurales y la accesibilidad para evitar las consecuencias negativas derivadas de un entorno no adaptado y pide asesoramiento profesional al respecto.



5 Cuidate si eres cuidador/a

- Si no estás bien, no podrás cuidar correctamente a otra persona
- Es importante que encuentres el espacio y el tiempo necesarios para garantizar tu autocuidado.
- Si tienes dificultades para encontrar espacio para el autocuidado, intenta compartir la situación con familiares, personas del entorno o busca apoyo profesional para recibir acompañamiento en la actividad y la responsabilidad que implica ser cuidador/a.

6 Planifica el futuro

Es importante que planifiques lo que puede suceder en el futuro y preveas las necesidades que puedas tener a medio y largo plazo. Esta planificación ha de tener en cuenta tanto tus valores, deseos y preferencias como tu realidad socioeconómica y de salud.

- Es mejor que estés preparado/a ante los requerimientos de posibles situaciones adversas derivadas de la salud. Te puede resultar difícil adaptarte si no hay una preparación y/u organización previa.
- Puedes expresar tus voluntades en el documento de voluntades anticipadas. El asesoramiento y las recomendaciones de los/las profesionales de trabajo social sanitario ayudan a planificar con antelación cómo actuar en caso de producirse situaciones complejas.

7 Pide apoyo profesional

A veces, puedes sentir que no eres capaz de seguir las recomendaciones anteriores, que tienes dudas o limitaciones importantes, personales o del entorno físico, que te lo impiden.

- Pedir apoyo profesional, en estos casos, no es fácil, pero hacerlo y hacerlo a tiempo puede facilitar la resolución de inquietudes y necesidades.
- Puedes contactar con el servicio de trabajo social sanitario de tu centro de atención primaria, un/a especialista que te orientará, informará, asesorará y acompañará en los procesos y/o circunstancias personales y/o familiares que le plantees y que facilitará la vinculación con otros recursos o servicios (sociales o sanitarios) que pueden contribuir a mejorar tu calidad de vida.