

Material didáctico para familias

concursoescolaronce.es/material-familia/

La soledad no deseada es un problema importante, como muestra el Informe de percepción social de la soledad no deseada realizado desde el Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada en 2023, e impulsado por Fundación ONCE.

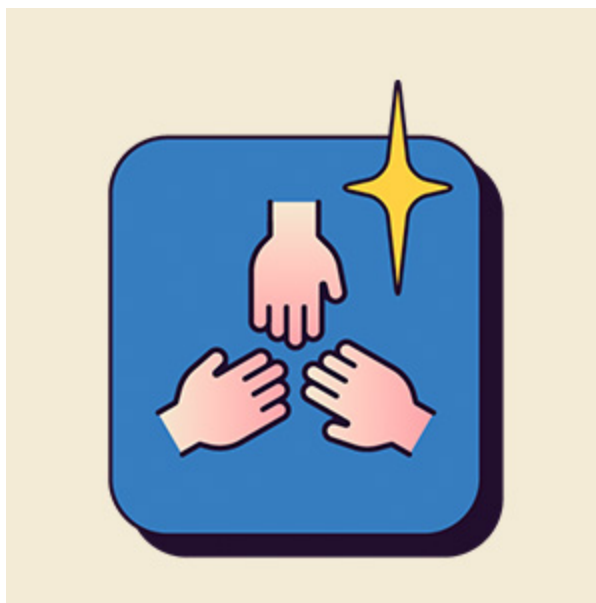
La soledad no deseada afecta especialmente a la juventud. Algunos datos que no podemos pasar por alto son:

- La soledad afecta a una de cada cuatro personas jóvenes en España. El 25,5% de los jóvenes de entre 16 y 29 años declara sentirse en una situación de soledad.
- Dos de cada tres jóvenes, el 69 %, se sienten solos o se han sentido solos en algún momento de su vida.
- La gran mayoría de jóvenes (un 77,1%) afirma conocer a otras personas que puedan sentirse solas sin desearlo.

Las situaciones de soledad no deseada se pueden prevenir desde edades tempranas

¿Qué podemos hacer las familias?

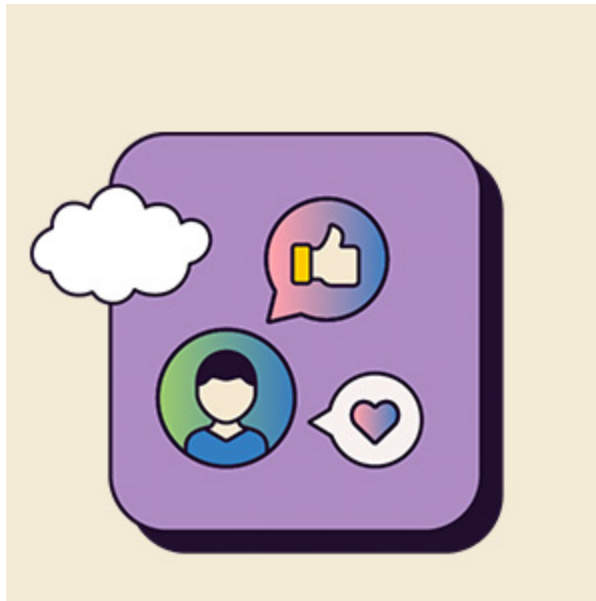
Cuidar las relaciones sociales de nuestros/as hijos/as



- Explicar que es más positivo tener relaciones de amistad presenciales en la vida real, y darles a conocer el valor que tiene la amistad en sus vidas.
- Anteponer la calidad en las relaciones frente a la cantidad.

- Explicar que tener solo relaciones online puede afectar sobre el resto de sus relaciones sociales.
- Promover, desde casa, quedar con otras familias o amistades para motivarles a que ellos/as lo hagan con sus iguales, buscando alternativas al uso de redes sociales.
- Buscar una comunicación fluida en la familia como herramienta para fortalecer las relaciones con sus iguales y para detectar signos de alerta.
- Facilitar encuentros y conversaciones donde darles información y consejos para prevenir situaciones de ciberacoso o bien supervisar experiencias que tengan con sus iguales en redes y poder detectar posibles riesgos.

Fomentar la educación emocional



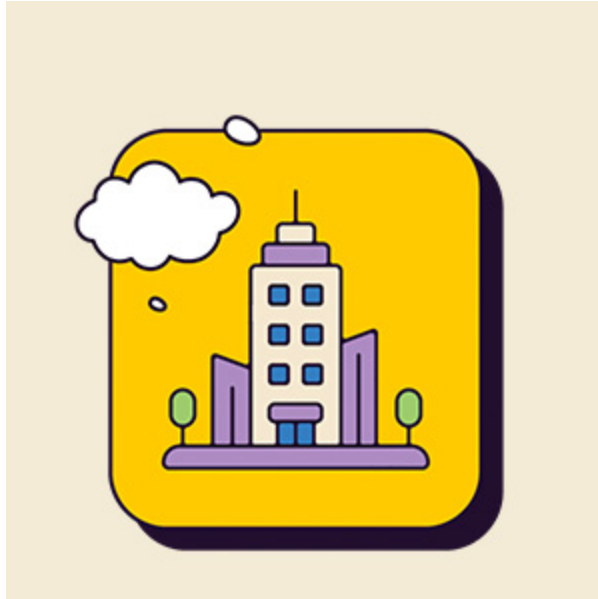
- Darles confianza para que identifiquen sus sentimientos y estado emocional.
- Animarles a que expresen sus pensamientos, gustos y necesidades.
- Acompañarles en sus vivencias emocionales, tolerar la frustración y aprender a regular sus emociones.
- Cuidar su autoestima y consolidar su personalidad, fomentando su automotivación.
- Trabajar a su vez la empatía y la escucha activa para mejorar su asertividad.

Educar en la diversidad



- Trabajar la empatía y el respeto hacia los demás.
- No discriminar a otros colectivos valorando su participación en la sociedad.
- Fomentar la solidaridad y la confianza mutua hacia sus iguales.
- Trabajar las habilidades sociales para mejorar su interacción con la sociedad.
- Fomentar generar momentos de ocio en familia en el que ver series, documentales, películas o contenido donde se ponga en valor la diversidad de la sociedad.
- Buscar espacios para realizar actividades en familia que sirvan para estrechar lazos y generar confianza fomentando a su vez las habilidades sociales; enriqueciéndose con más variedad de temas de conversación y actividades que compartir con sus iguales.

Animarles a que participen de forma activa en su barrio o localidad



- Participar en asociaciones y centros culturales.
- Apoyar actividades lúdicas y de ocio saludable, sobre todo en actividades grupales deportivas o de ocio, así como artísticas o musicales.
- Animarles a participar en el diseño de actividades, reforzando su papel en la dimensión comunitaria.
- Mostrar interés por sus hobbies, intereses y motivaciones con el fin de que formen parte de sus actividades diarias o comunitarias
- Facilitarles oportunidades para que tengan un amplio abanico de experiencias.
- Fomentar la autonomía en sus actividades de la vida diaria e impulsar la toma de decisiones sobre aspectos que les afectan en su desarrollo.