

La Navidad es el momento del año en el que muchas familias se reúnen y festejan.

“Es una fecha especial para todas las personas, desde los más grandes hasta los más chicos. La Navidad está asociada a valores como la generosidad, la solidaridad, la gratitud y la unión familiar; asimismo, genera sentimientos de paz, amor y esperanza, que llenan el ambiente de alegría y buenos deseos. En Chile, nuestras tradiciones navideñas están asociadas a compartir en familia, adornar la casa, preparar la cena navideña, intercambiar regalos y cantar villancicos”, dice Nadia Ramos, directora del Centro de Psicología Aplicada de la U. de Talca.

En este contexto, las personas mayores desempeñan un papel clave: ellos aseguran que las tradiciones navideñas, ese conjunto de diferentes costumbres, creencias y rituales de esta fecha, se transmitan de generación en generación.

Jaime Hidalgo, presidente de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile, comenta que “las personas mayores son un grupo importante dentro de la sociedad, no solo porque gran parte de nuestra población hoy está alcanzando este segmento etario, sino porque la experiencia que tienen no es solo individual, desde su biografía y sus vivencias; también porque, adicionalmente, son transmisores de patrimonios de generaciones pasadas, con las que nosotros no tuvimos contacto, que son importantes de conservar dentro de una sociedad”.

“Los adultos mayores son los que cargan con la historia, han sido testigos de la evolución de la familia y de las distintas etapas vividas; conocen las historias y, por lo tanto, pueden agregar un valor especial a las festividades de este tipo, ya que son la conexión entre presente y pasado. Es decir, ellos cumplen un rol fundamental en la transmisión y preservación de las tradiciones”, puntualiza Romina León, académica de la Escuela de Psicología de la U. de los Andes.

Dichas tradiciones, explica la experta, “no son rituales rígidos idénticos año tras año, década tras década. Las tradiciones también pueden evolucionar con los tiempos y es inevitable que así sea. Eso también tiene un valor, mientras se conserven ciertas características fundamentales que definan y protejan la identidad y la cultura de ese grupo familiar”.

### Integrar

Los entrevistados afirman que la Navidad es la oportunidad ideal para integrar a los séniors de forma activa, sobre todo aquellos que están más solos (ver recuadro).

“Nuestra sociedad está ‘al debe’ con las personas mayores. En general, nuestra cultura no ha incorporado del todo una visión de la adultez mayor como un valor, sino más bien como una carga o incluso un problema. Existen otras culturas donde ellos adquieren un carácter de sabiduría y respeto, porque se valora su experiencia. En cambio, en la nuestra, se les tiende a desvalorizar, o se trata de ignorar. Siempre, pero sobre todo en este tipo de fechas, hay que prestarles atención, darles espa-



**Pedirles a las personas mayores** de la familia que compartan sus recetas navideñas favoritas o que ayuden a decorar la mesa son ideas para incluirlos de manera activa en estas festividades.

Tienen una experiencia invaluable:

# Los adultos mayores son los guardianes de la memoria familiar y quienes preservan los ritos navideños

Los séniors han sido testigos de la historia en la familia, por lo que pueden fomentar tradiciones que unan a todos los integrantes. Incluirlos de forma activa en estas festividades es clave para su bienestar, afirman los expertos.

**Constanza Menares**

cio para transmitir su experiencia, estar abiertos a escucharlos y absorber parte de lo que ha sido y es nuestra historia familiar”, dice León.

Hidalgo coincide y añade que “hay que tener una mirada integradora, sobre todo con aquellas personas mayores que están en condición de soledad. En esta temporada se les puede transmitir la posibilidad de compartir y el estar acompañados”.

“Los adultos mayores suelen estar más solos, por lo que se recomienda hacerlos parte de las diferentes actividades que la familia desarrollará en Navidad, valorizando el aporte que pueden entregar al contarnos historias sobre su experiencia de la infancia y esta celebración, resaltando así el sentido de unión familiar, más allá de los obsequios que, lamentablemente, suelen ser el foco hoy en día”, señala Ramos.

Y ejemplifica: “Se les puede pedir que nos den una receta de plato navideño que ellos comían en su juventud, que nos ayuden a decorar la mesa para la cena o que nos canten su villancico favorito. Incluso, podemos crear junto a ellos regalos hechos a mano para la familia. La idea es integrarlos en las fiestas, acompañarlos y hablarles, que son factores protectores de la salud mental para este segmento etario”.

### Soledad

Según una encuesta de BondUP, plataforma de entretenimiento y conexión diseñada exclusivamente para aquellos que sobrepasan los 55 años, realizada a 2.500 personas mayores, un 22% de los séniors en Chile pasarán Navidad y Año Nuevo solos.

Michelle Schnitzer, CEO y fundadora de la aplicación, señala que actualmente en Chile y otros países de la región se repite el patrón de que mucha gente de este segmento etario vive sola.

“Sus hijos ya no viven con ellos, sumado a que la mayoría de los mayores están jubilados y, por ende, no tienen un entorno social activo. Esto hace que el riesgo de la soledad sea aun mayor, considerando también que las expectativas de vida crecen cada día más”, afirma la profesional.

Sin embargo, de acuerdo con cifras del mismo sondeo, ante la pregunta “¿Considera esta época del año como un momento feliz?”, el 69% de los participantes afirmó que sí.