

ANNA NADOR

**L**a receta de la abuela, el juego favorito del bisabuelo, las historias que marcaron a la familia y el almuerzo del sábado son parte de la herencia familiar y muchas veces son las personas mayores quienes mantienen este conocimiento y actividades a través del tiempo.

En vacaciones, con más oportunidades para pasar tiempo en familia, es el momento ideal para empezar a preservar la memoria familiar y las tradiciones. Y también disfrutar de los beneficios cognitivos y sociales para los adultos mayores que estas oportunidades ofrecen.

Entre las actividades que señalan los especialistas están los recetarios en formato de video, los álbumes de fotografías, las líneas de tiempo y más. Lo más importante, enfatiza Constanza Briceno, directora de la Escuela de Terapia Ocupacional e integrante de la Red Transdisciplinaria sobre Envejecimiento de la Universidad de Chile, "es quitarles presión a estas instancias y hacer

**ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

que las actividades sean lúdicas". Por ejemplo, en los momentos de ocio en la tarde, si es que la familia está vacacionando en conjunto, "las personas mayores podrían enseñar a los jóvenes o nietos a jugar los juegos clásicos de cartas o de mesa, rescatando a la vez las memorias de cuando ellos los jugaban".

También, si es que van de vacaciones a un lugar significativo para la familia, agrega, "sería una buena idea recorrer lugares donde siempre iban o tener los paseos clásicos, para mantener esas tradiciones vivas".

**Bailar tango**

Por su parte, Rodrigo Cabrera del Valle, psicólogo, profesor titular de la Universidad de Valparaíso y doctor en Intervención Psicosocial de la Universidad de Barcelona, dice que "recuperar las fotos y que las personas mayores cuenten acerca de cuáles eran los vínculos de las personas en las imágenes e incluso hacer un árbol genealógico para ir recuperando también alguna historia respecto a su vida, sería fundamental".

En ese sentido, añade Briceno, también se pueden hacer álbumes de fotos actuales. "Una idea podría ser imprimir las fotos digitales y hacer un álbum más clásico, colocando ciertos datos de cuándo fue, quiénes estaban, qué ocasión era, etcétera".

Asimismo, recomienda Cabrera del Valle, para recuperar las memorias y entender su significado, "ver películas antiguas en familia, escuchar ciertos tipos de música e incluso bailar un bolero o tango con las

**BENEFICIOS COGNITIVOS:**

# Recetas de TikTok y recorridos a lugares significativos promueven la inclusión de los adultos mayores y preservan la memoria familiar

Durante las vacaciones, cuando la familia pasa más tiempo junta, es la oportunidad ideal para empezar a resguardar las herencias y tradiciones. Por ello, especialistas entregan recomendaciones acerca de cómo hacerlo.

personas mayores".

Por su parte, Esteban Calvo, decano de la Facultad de Ciencias Sociales y Artes, director CISS en la Universidad Mayor, profesor de Epidemiología y Envejecimiento en Columbia University y director del Núcleo Milenio SocioMed, señala que "para recuperar historias y memorias ayuda mucho una línea de tiempo y también ayuda hacer mapas de relaciones, no solamente como cronología, sino situándonos en el contexto".

**Comidas caseras**

Otra parte elemental de la herencia familiar son las recetas, asegura Claudia Troncoso, nutricionista de la Universidad Católica de la Santísima Concepción y directora del proyecto Co-construcción de cápsulas comunicacionales en base a comidas tradicionales y su trasplaso intergeneracional en personas mayores, patrocinado por la Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile.

Según la nutricionista, "las comidas tradicionales o comidas caseras tienen un valor simbólico, sentimental y emocional para una persona mayor". En ese sentido, acota que una idea podría ser hacer un recetario digital, de videos cortos, como una actividad entre abuelos y nietos. "Como a muchos chicos les gustan los videos de TikTok o de YouTube, y así se comunican, pueden hacer un video con su familiar explicando o preparando la receta".

Y de acuerdo a la retroalimentación que ha recibido de otros proyectos de este estilo, el compartir estas recetas de forma intergeneracional "tiene un recibimiento positivo por parte de las personas mayores, pero también de su grupo familiar, porque se valida a la persona mayor".

Sin embargo, la validación de los seniors no es el único aspecto positivo de este tipo de actividades que buscan preservar la memoria familiar y las tradiciones. Calvo señala

que "en estas experiencias las personas mayores se sienten muy incluidas, ver que los otros tienen interés los reconecta, genera inclusión, es un ejercicio cognitivo y crea una vinculación afectiva".

Por su parte, Cabrera del Valle destaca que este proceso de resguardar la memoria familiar también está vinculado "a la gerotranscendencia, es decir, al cómo las personas van reconstruyendo su identidad en la última etapa de su vida y, además, consolida la autoestima en los adultos mayores".

*"En las memorias hay un saber importante de las cosas que uno aprendió. Nos permite proyectarnos al futuro como mejores familias, mejores personas y mejores sociedades".*

**Esteban Calvo, decano de la Facultad de Ciencias Sociales y Artes de la Universidad Mayor, profesor de Epidemiología y Envejecimiento en Columbia University y director del Núcleo Milenio SocioMed.**

*"El recordar que son personas con una biografía particular, que tienen tanto que seguir aportando hasta último momento, es algo que como sociedad tenemos que rescatar".*

**Constanza Briceno, directora de la Escuela de Terapias Ocupacionales e integrante de la Red Transdisciplinaria sobre Envejecimiento de la Universidad de Chile.**

*"Si se decide hacer una receta tradicional de la familia, todos podemos tener distintos roles para participar de la actividad", asegura Constanza Briceno, directora de la Escuela de Terapia Ocupacional e integrante de la Red Transdisciplinaria sobre Envejecimiento de la Universidad de Chile.*



PIXELS / CREATIVE COMMONS