



SOCIAL

24 diciembre, 2024

¿Cómo ayudar a las personas mayores para aumentar su bienestar durante las fiestas de fin de año?



Por : Carlos Alcayaga Díaz
Académico de Terapia Ocupacional, UNAB Sede Viña del Mar.

Incluir a las personas mayores en la celebración de fin de año no solo les proporciona un ambiente festivo, sino que también ayuda a que se sientan amadas y valoradas.

Las festividades de fin de año pueden ser una tremenda oportunidad para afianzar e integrar a las personas mayores en las celebraciones y así fortalecer los lazos familiares y comunitarios, asegurando que se sientan valoradas y parte del ambiente festivo.

Algunas ideas para que estén cómodas y disfrutando del evento, incluyen integrarlas en la planificación. Se les puede pedir que participen en la organización de la fiesta, siendo una excelente manera de hacerlos sentir

valorados. Pueden ayudar a elegir la música, a decorar los espacios, sugerir recetas tradicionales, o incluso planificar juegos o actividades que les resulten divertidas como un amigo secreto.

Asegúrense de que haya un lugar cómodo para que ellos puedan descansar si lo necesitan, así como sillas o espacios accesibles. Mantener una temperatura agradable en la habitación y organizar un ambiente tranquilo en el que puedan relajarse sin sentirse abrumados por el ruido o grandes grupos de personas.

Organizar juegos o dinámicas que sean inclusivas y puedan involucrar tanto a los más jóvenes como a los mayores es una buena idea. Por ejemplo, juegos de mesa, trivia sobre historias familiares, canto de villancicos o un “concurso de anécdotas”, donde las personas mayores cuenten recuerdos divertidos o significativos.

Otro aspecto para considerar es que si bien las fiestas suelen tener música actual, pueden incluir canciones de épocas pasadas que sean familiares y agradables para las personas mayores. Además, ofrecer comidas que les resulten familiares y que puedan disfrutar con facilidad también les hará sentirse bienvenidos y cómodos.

Es importante que las personas mayores tengan la opción de retirarse a un lugar tranquilo sin excesos de estímulos sensoriales si lo desean. Tener un espacio apartado donde puedan descansar o tomar un respiro les dará la libertad de unirse a la fiesta cuando se sientan cómodos, sin sentirse obligados a estar en todo momento.

Si es posible, permitir que los mayores participen en momentos especiales, como abrir los regalos o dar un brindis, les dará una sensación de pertenencia y de ser parte esencial del evento.

Si hay personas mayores con movilidad reducida, asegurarse de que el lugar sea accesible y que las actividades sean adecuadas para todos los niveles de capacidad. Garantizar de que haya suficientes sillas, rampas o que las actividades no sean físicamente exigentes.

Incluir a las personas mayores en la celebración de fin de año no solo les proporciona un ambiente festivo, sino que también ayuda a que se sientan amadas y valoradas por la familia y la comunidad.