

## EDITORIAL

La soledad y el acompañamiento son temas que guían el contenido de este Boletín. Cada etapa de la vida ofrece regalos a disfrutar y plantea desafíos a superar. En la vejez, las personas mayores pueden vivir su realidad con mayores dificultades que en otros momentos. No obstante, es posible disfrutar esta etapa a plenitud y afrontarla con satisfacción. En la visión pesimista de la vejez inciden las más diversas influencias: el imaginario social, la aparición —con mayor frecuencia— de problemas de salud y el cambio en la actividad acostumbrada durante años en los roles familiar y social.

Toda persona necesita comunicarse y sentirse acogida y acompañada. Esto se expresa de una u otra manera. La soledad solo es agradable cuando se dedica al crecimiento espiritual, al quehacer como entrega personal y al descanso merecido. Mas algunas personas prefieren no darle espacio a la soledad. Las voluntarias y los voluntarios de Cáritas, movidos por la Espiritualidad cristiana, siempre se sienten acompañados, pues Jesús dijo: *Porque donde dos o tres se reúnen en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos.* (Mt. 18.20).

Las personas mayores sienten estas inquietudes y con agrado aceptan la participación en espacios afectivos y creativos, en los que puedan encontrar acogida y ternura. También, el recibir la visita en el hogar, la palabra amorosa, la sonrisa, la caricia sincera, les fortalece.

La reflexión de José Carlos Bermejo, desde su amplia experiencia en diversas realidades, destaca posibles recursos para afrontar la soledad, porque la vejez reclama asumir proyectos realizables y enriquecedores.

Las noticias recibidas de las diócesis permiten conocer las más variadas actividades del Programa: servicios que responden a las necesidades de quienes viven en mayor vulnerabilidad; Casas de Acogida (unas de larga historia y otras de nueva creación); así como encuentros de formación sobre diversos temas. Por supuesto, no faltan las relativas a los tres Encuentros Zonales, con momentos de capacitación, recreación y el valioso intercambio de experiencias en los que siempre se aprende los unos de los otros. Los *Amigos de Cáritas Cuba*, con su constante solidaridad y acompañamiento, visitaron diferentes proyectos.

Recordar con gratitud a quienes compartieron fe y compromiso cristiano con sabiduría, humildad y abnegación, siempre tiene y tendrá un lugar especial en este Programa.

Como tema de cierre se comparte la experiencia de instituciones de apoyo —diurnas y permanentes— que facilitan los encuentros intergeneracionales, para fomentar vínculos afectivos. Siempre es bueno conocer que las personas mayores viven situaciones afectivas semejantes, aun en diversas realidades. El Programa de Personas Mayores, de Cáritas Cuba, invita a *ser siempre los primeros en servir.*

## Este número:

- 1) Páginas 2 y 3  
**Cómo salir al paso de la soledad de los mayores**



- 2) Páginas 4 a la 7  
**Actualidad Noticiosa**



- 3) Página 8  
**Antorchas encendidas que nos inspiran**



- 4) Páginas 9 a la 12  
**Adopta un abuelo: Una ONG manchega pone en contacto a jóvenes y mayores necesitados de compañía**



## Cómo salir al paso de la soledad de los mayores

| Por José Carlos Bermejo, religioso camilo, español, director del Centro de Humanización de la Salud

### \*Red Latinoamericana de Gerontología

Sentirse solo puede hacernos buscar cómo matar el tiempo, es decir, cómo hacer que pase el tiempo kronos (instantes de reloj sin significado), porque no se consigue que sea tiempo kairós (tiempo con sentido, tiempo como oportunidad) con la riqueza de posibilidades que puede ofrecer si es vivido de manera significativa. Es realmente doloroso tomar conciencia de cómo se puede haber vivido en muchos momentos de la historia intentando ganar tiempo y, en la hora actual, no saber cómo matarlo.



Tomada de Catholic.net

Un recurso para salir al paso de la soledad puede ser el mundo de las amistades. No falta quien recurre a ellas y gestiona así la soledad

que no colma con las relaciones familiares. No obstante, a veces la desconfianza en las amistades por el temor a que trasciendan públicamente las cuestiones más íntimas provoca que en muchas ocasiones las personas mayores solas vivan su sufrimiento en silencio y sin desahogarse con nadie.(...)

Las estrategias para afrontar la soledad son distintas en función de los recursos al alcance de las diferentes personas y de la sensibilidad e intereses diferenciados. No obstante, el desarrollo de actividades domésticas, la televisión, la radio, el retorno o aumento de las prácticas religiosas, las comunicaciones telefónicas, los centros destinados especialmente para mayores (clubs o centros de día), la participación en actividades culturales, turísticas o de ocio y mucho más raramente las segundas parejas, constituyen recursos que salen al paso de la necesidad de vivir estimulado y no sucumbir en la soledad. Son recursos para que la experiencia de la soledad no sea la de una desolada o desértica como es descrita por algunos profetas para reflejar su pesar (Is 43,20, Ez 6,14; 33,28-29;35,29).

No son menos importantes las actividades de voluntariado más o menos organizado, donde la solidaridad y el deseo de ayudar a otros se vuelve también hacia uno mismo, satisfaciendo la necesidad de sentirse útil, en relación con otras personas y significativo para quien puede estar en situación de mayor vulnerabilidad. Entrar en la dinámica del voluntariado a muchas personas les provoca también las actividades propias de pertenecer a un grupo e integrarse en una estructura que le proporciona una serie de vínculos sociales previos al ejercicio del voluntariado, destinados especialmente a la coordinación y la formación.

Y, sin duda, el rol de abuelo, para quien lo es y lo puede ejercer por la proximidad





Voluntaria de un comedor en Candelaria.  
Foto: Amaya Torres.

de los nietos, constituye un modo privilegiado de cualificar las relaciones y salir al paso de la posible soledad.

Pero salir al paso de la soledad no es

exclusivamente una responsabilidad de la persona mayor o de la familia, sino de la sociedad en su conjunto porque corresponde a todos considerar el problema con responsabilidad.

En el documento del Pontificio Consejo para los Laicos, publicado con ocasión del año internacional de las personas mayores (1999), sobre la dignidad del anciano y su misión en la iglesia y en el mundo, se dice que la experiencia que los ancianos pueden aportar al proceso de humanización de nuestra sociedad y de nuestra cultura es más preciosa que nunca, y les ha de ser solicitada, valorando aquellos que podríamos definir como los carismas propios de la vejez y entre ellos se citan: la gratuidad, la memoria y el sentido de la historia, la experiencia de vida acumulada a lo largo de su existencia, la interdependencia, y una visión más completa de la vida, donde se dan cita valores como la sabiduría, el cultivo de la

interioridad, la importancia del ser frente al sólo hacer, el valor dado a la amistad, a la prudencia, etc. (...)

En el fondo, pues, salir al paso de la soledad de las personas mayores pasa, entre otras vías, por provocar en ellas el interés, interesándose por ellas –valga la redundancia-. Según la etimología latina, estar interesado significa estar dentro. Decir que uno “se interesa” por una persona, por una cosa o por un acontecimiento, es hacer referencia a una determinada calidad de presencia por la que se suprime todo distanciamiento para considerar desde el interior el objeto de atención. En este sentido, el interés por la soledad de los ancianos puede producir el interés de los ancianos por personas y cosas que favorezcan la vida significativa.

Pero por encima de todas las posibilidades y ayudas al mayor que se siente solo, el anciano tiene una tarea que hacer consigo mismo: la de creer que lo que más vale no es lo que hace, sino que, su aparente pasividad e inutilidad puede convertirse en un verdadero valor: ser capaz de ser testigo de los valores humanos para las personas que le rodean.

Cultivar los valores de actitud o de pasividad, conjugar el verbo amar y el verbo cuidar en pasiva, dejarse querer, puede constituir un reto para la persona mayor que, desde la soledad sigue construyendo una sociedad más basada en el amor que en el eficientismo, más en el ser que en el hacer (...).

## Casa de acogida para personas mayores en Camagüey celebra 10 años

| Por Gioberti Jiménez González

El polvo del camino, el dolor de las experiencias más difíciles y también el sabor de las buenas temporadas de la vida, pesan con los años. Los adultos mayores transitan por el mundo dejando huellas para los nuevos tiempos y merecen descanso y afecto, paz y atención, cuidados especiales.



Es esta una reflexión que, tal vez, no diga mucho a todos; pero sí a los que piensan en el prójimo, en el desvalido o el desamparado. Así ocurre cada día de labor y encuentro en la casa de acogida Santa Teresa de Calcuta, de Cáritas Camagüey, que celebró sus diez años de apertura este septiembre, en fecha coincidente con el aniversario del fallecimiento de Madre Teresa.

Junto a los abuelos de “la casita”, como de cariño le llamamos los cercanos a la institución católica, celebraron los trabajadores de Cáritas en Camagüey, así como voluntarios y beneficiarios de otro perseverante proyecto de acogida que ostenta el Programa de Personas Mayores (PPM): el comedor Betania.

## Inauguran casa de acogida en la comunidad de Chaparra

| Por María Luisa Pérez Gálvez

Con el agradecimiento al pueblo japonés a través de su embajada en Cuba, y con la participación de la primera Secretaria Sra. Mirodi Morita y la responsable para Proyectos comunitarios de seguridad humana, Srta. Kumiko Takemori, quedó oficialmente inaugurada el pasado 27 de septiembre la Casa de Acogida “Madre Teresa de Calcuta”, en la comunidad de Chaparra.



Todo comenzó con un grupo de voluntarios que daban almuerzo a 10 abuelos. Con la asesoría del Obispo y de Cáritas diocesana comenzaron a tocar puertas y Dios tocó corazones que se enamoraron de ese sueño. Con su pronta y generosa ayuda, y no sin pocos tropiezos, se llegó a lo que hoy se contempla, un espacio agradable y útil que da respuesta entre muchas necesidades de esta comunidad a una concreta: un local de encuentro para la amistad, la mesa, el compartir de las personas mayores.



## Acto público Buen Envejecer en Matanzas

| Por Equipo de Comunicación de Matanzas

La tercera edición del evento público Buen Envejecer, convocado por Cáritas Diocesana de Matanzas a través de su Programa de Personas Mayores (PPM), se realizó a fines de septiembre, en la Casa Diocesana La Milagrosa, para intercambiar experiencias y actividades de capacitación, servicios o redes de la sociedad civil.



El encuentro, ideado para celebrar el Día Internacional de las Personas Mayores, comenzó con la intervención del Padre Rolando Lauzurique sobre la importancia de la Espiritualidad para las Personas Mayores y tuvo una conferencia de Gustavo Castellanos, trabajador de la Oficina Nacional de Estadísticas e Información (ONEI), relacionada con los índices de envejecimiento poblacional en la provincia de Matanzas.

La cita tuvo, además, un panel de especialistas integrado por Lianet Fundora Armas, articulista de la prensa escrita; Ulises Rodríguez Febles, dramaturgo y director de la Casa de la Memoria Escénica; y el escritor Norge Céspedes Díaz, coautor del libro

“La Memoria Recobrada. Historia sobre el Alzheimer”. Las ponencias versaron acerca del tratamiento respetuoso a las personas mayores en los medios de comunicación y en la literatura.

## Motivaciones de vida desde el emprendimiento

| Por Equipo de Comunicación de Cáritas Guantánamo-Baracoa

Despertar la creatividad de las personas de la tercera edad a partir de sus saberes y habilidades fue incentivo de la Formación y Taller “Aprender a emprender”, el cual se compartió entre beneficiarios de los grupos de costura y artesanía del Programa de Personas Mayores (PPM) de Cáritas en la Diócesis Guantánamo-Baracoa.



El intercambio propició el análisis de temas como la autoestima, el alcance de la persona emprendedora, el valor de los proyectos y planes de vida para la autonomía de nuestros adultos mayores, imbricados en una sociedad con altos índices de envejecimiento que precisa fórmulas de bienestar en esa etapa de vida.

Con el uso de variados medios audiovisuales, técnicas de aprendizaje y dinámicas, los animadores del PPM suscitaron el interés

y entusiasmo de los participantes hacia el emprendimiento y la innovación, y hacia actividades que demuestren su utilidad social, aseguren sus ingresos personales y les aporten salud mental, física y espiritual.

## **Grupos de Cáritas Ciego de Ávila organizaron “Festival de Emprendedores”**

| Por Michel Pérez Abreu

Peter F. Drucker, abogado y tratadista austriaco, quien fuera considerado como el mayor filósofo de la administración del siglo XX, expresó en 1964 que “un emprendedor busca el cambio, responde a él y explota sus oportunidades”.

El Programa de Personas Mayores (PPM) de Cáritas Cuba, así como en cada diócesis, buscó ese camino al desarrollar el tema “Aprendiendo a emprender” como su eje de trabajo durante todo el 2018, año en el que se pusieron en práctica diversas acciones formativas para brindar herramientas a voluntarios y beneficiarios, con el fin de desarrollar pequeños emprendimientos que pudieran revertirse favorablemente hacia el interior del programa y así mejorar la calidad del servicio y atención brindadas. Con ese criterio en mente y luego de realizarse un taller de capacitación en la zona norte de la diócesis, los cuatro grupos de Cultura y Recreación del PPM en la parroquia de Morón organizaron el domingo 7 de octubre un festival que les permitió, en comunidad, festejar el Día del Adulto Mayor, celebrado internacionalmente el 1 de

ese mes. Sus integrantes aportaron recursos propios para la materialización del mismo y así pudieron llevar a cabo ventas de comidas y fiambres, objetos artesanales, prendas de vestir, artículos personales y para el hogar, y otras manualidades.

Lo recaudado con esta acción concreta de emprendimiento se destinó para apoyar la restauración del templo de Nuestra Señora de la Candelaria de Morón y a los fondos propios de cada grupo.

## **Programa de Personas Mayores evalúa experiencias de cuidados**

| Texto y fotos: Amalia Ramos Ivisate

Acompañar es moderar nuestro paso y corazón al ritmo del otro. Acompañar no es “hacer el favor”; es beneficio mutuo, es comunión. Con esta y otras reflexiones comenzó el Primer Taller de Evaluación de experiencias de cuidados, que organizó el Programa de Personas Mayores, de Cáritas Cuba, para los días 26 y 27 de octubre en la Casa Sacerdotal San Juan María Vianney.

La cita, que reunió a formadores, coordinadores diocesanos, cuidadores y profesores de los cursos de cuidados, arrancó con el tema de espiritualidad, desarrollado por la Hermana Yailenis Ponce (Yayi), Hija de la Caridad.

El evento continuó con la conferencia “Expectativas del cuidado en el contexto cubano actual”, impartida por la profesora Alina C. Alfonso, del Centro de Estudios Demográficos (CEDEM), de la Universidad de La Habana, quien brindó estadísticas actualizadas del país.



Más tarde, el Doctor Cormac Bustillo ofreció a los asistentes un análisis documental de los resultados de los cursos de cuidados impartidos del 2012 al 2018. Otra parte significativa del encuentro se dedicó al trabajo en grupos como herramienta para compartir buenas prácticas.

## **Celebran encuentros zonales en todo el país**

| *Con información de Manuel Alejandro García, Michel Pérez Abreu y Marvelis Fonseca*

Bajo el lema “Participación social e iniciativas productivas”, el Programa de Personas Mayores (PPM), de Cáritas, celebró en el último trimestre del año, en todo el país, sus encuentros zonales (occidental, central y oriental).

En las reuniones se abordaron cuestiones de formación, y tanto el trabajo en equipos como las dinámicas y juegos fueron herramientas ideales para desarrollar el tema, con responsabilidades organizativas distribuidas entre las diócesis participantes.

## **Visita de “Amigos de Cáritas-Cuba” a Pinar**

| *Por Manuel Alejandro García Morales*

Una representación de la organización Friends os Caritas Cubana (Amigos de Cáritas Cuba) visitó la diócesis de Pinar del Río el pasado 30 de noviembre, como parte de su estancia en la Isla del 26 de noviembre al 1 de diciembre.

El servicio de alimentos del Programa de Personas Mayores (PPM), en este caso el

comedor de la Parroquia “San Cristóbal”, fue el lugar escogido para visitar en horas de la mañana. Allí intercambiaron con los voluntarios y beneficiarios de dicho servicio, junto al director de Cáritas Pinar del Río, el diácono José Vicente Concepción Robaina; y la coordinadora del PPM, Nora Martos Díaz.

## **Programa de Personas Mayores revisa el trabajo del año**

| *Texto y foto: Equipo de Comunicación de Cáritas Cuba*

Este es un momento para agradecer al Señor por todos los logros y también para presentarle nuestras debilidades, aseguró Martiza Sánchez, directora de Cáritas Cuba, al intervenir en el Encuentro Nacional de Evaluación del Programa de Personas Mayores (PPM), que tuvo lugar del 14 al 16 de diciembre en la Casa Sacerdotal “San Juan María Vianney”, de La Habana.



Tras dedicar un espacio a la espiritualidad, se efectuó el resumen del trabajo del año en las diócesis, donde se expusieron las experiencias más positivas y provechosas. En la cita también se presentó una síntesis de la labor comunicativa vinculada directamente al Programa, al tiempo que se revisaron los ejes de acción en cuanto a la formación, esto último facilitado por el Dr. Cormac Bustillo.

## Antorchas encendidas que nos inspiran

| Por Maritza Sánchez Abillud (Directora de Caritas Cuba)

La iglesia tiene la misión de anunciar el evangelio y dar a conocer a Jesucristo como camino, verdad y vida; una propuesta por la que podemos optar desde nuestra libertad, esa misma que Dios nos regaló cuando nos pensó.

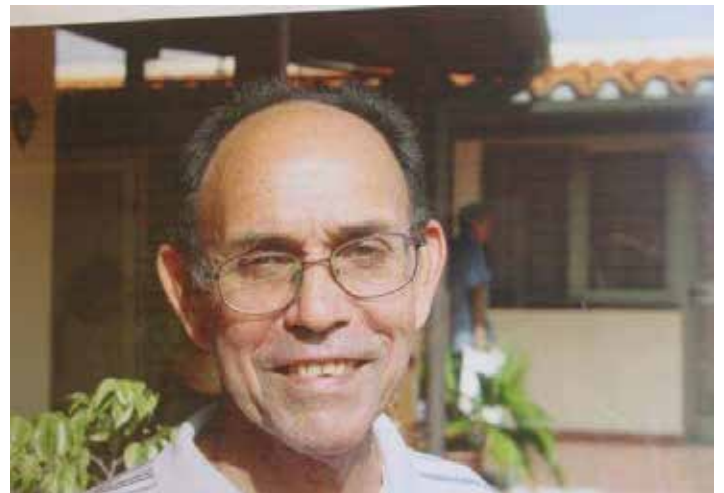
Dentro de la Iglesia, Caritas evangeliza especialmente desde el servicio. Su trabajo es testimoniar con actos tangibles el amor de Dios a los hombres, especialmente a los que sufren; y hacerlo respetando siempre su libertad.

El proceso comienza por tener una mirada de la realidad que sea contemplativa, es decir, que se mire con los ojos de Dios, de manera que la observación nos interpele y nos conduzca a ejercer una caridad liberadora, transformadora, tal como lo es el amor de Dios. En este proceso del que solo somos instrumento, es imprescindible saberse abajar y con toda delicadeza y respeto casi místico ACOMPAÑAR.

No es tan sencillo como pudiera parecer. Muchas veces tenemos la impresión de que nuestros servicios son vistos como ofrecer lo básico para la subsistencia a aquellos que están en situaciones límites, repartir cosas como si estuviéramos respondiendo siempre a una situación de emergencia interminable, y esto no pocas veces nos ha frustrado y desanimado.

La única forma de mantener el ánimo es buscando la luz, la fuerza en nuestra

espiritualidad cristiana; y en esta búsqueda, es muy socorrido contar con personas que irradian con fuerza, por encima de cualquier dificultad, esta espiritualidad. Dios nos ha regalado en Caritas Cuba muchas antorchas encendidas que nos han ayudado a levantarnos y seguir el camino. En este número del boletín dedicado especialmente al acompañamiento que transforma y que libera, queremos recordar especialmente a tres de ellas que ya hicieron el tránsito a la casa del Padre, nuestros entrañables Gloria Fariñas, Patria Deyundé y Monte, como cariñosamente llamamos a Ramón de Jesús Monteagudo.



Monte

Los tres, desde su vocación de maestros, se dedicaron durante muchos años a la formación de las personas que prestan sus servicios desde las parroquias y comunidades, en las oficinas de Caritas diocesana y nacional y en cualquier espacio donde hizo falta.

Los tres fueron paradigmas de acompañamiento desde diversos servicios. No solo lo hicieron con las personas que sistemáticamente han sido beneficiarias de



los programas de Caritas en sus diócesis, sino también como parte de los equipos de trabajo en los que se desempeñaron, donde han dejado una estela durable en su relación con otros coordinadores, formadores y directores.



Gloria

Los tres, fieles testigos de la fe en Jesús Nuestro Señor, como ya decía, son de esas personas a las que cuando te faltan las fuerzas, solo basta mirar su paz, serenidad y seguridad en que lo que hacemos juntos es de Dios y tendrá sus frutos... y hablo en presente porque los tres con certeza siguen acompañándonos desde el cielo.



Patria

Padre bueno, gracias por el regalo de sus vidas, que ya estén disfrutando de tu Paz y de tu Luz. Amén.

## Adopta un abuelo: Una ONG manchega pone en contacto a jóvenes y mayores necesitados de compañía

**\*Tomado del diario español El País**

| Por Nacho Meneses

A Joaquina, de 90 años, la vida se le puso patas arriba cuando el año pasado un problema de salud limitó la independencia de la que siempre había disfrutado. Tuvo que empezar a usar silla de ruedas e ingresó en una residencia para mayores, y su carácter reservado hizo que la adaptación fuera especialmente dura. O al menos lo fue hasta que llegaron Gabriela y Carlota, ambas de 27 años y voluntarias de la ONG Adopta un abuelo, para hacerla compañía y compartir tiempo, juegos y experiencias. Juntas, comentan las noticias del momento y hablan de la situación de la mujer. “Somos muy feministas las tres”, comenta Gabriela. “Y nuestras perspectivas no son tan diferentes como uno podría pensar; las cosas han cambiado pero no tanto”. Cerca de ella, Consuelo sonríe con una mezcla de felicidad y gratitud mientras habla con sus dos nietas, Lucía (de 19) y Sofía (de 20), que la rodean tocándola los brazos. Tiene 75 años y lleva 14 en el mismo centro, la residencia Orpea de Valencia, donde otros ocho abuelos participan con ellas en este programa intergeneracional para que los mayores se sientan escuchados y acompañados. “Yo apenas puedo salir, estoy con el andador y me da lo justo para

andar por la residencia. Mis sobrinos me traen cosas, pero luego igual no vienen en dos meses... Entonces ellas vienen cada semana y me hacen mucha compañía”.

Para Laura Hernández, psicóloga de la residencia Orpea, se trata de un programa beneficioso que aumenta la calidad de vida de los mayores: “Mejoran a nivel funcional y anímico y se mantienen a nivel cognitivo... Hay quienes sufrían depresión y con Adopta un Abuelo han mejorado mucho y son más positivos. Pero es que además se incrementa la red social de apoyo. Normalmente, participan personas que no tienen muchos familiares o que no reciben muchas visitas; al compartir el programa, crean vínculos entre ellos, comparten experiencias y tienen un tema común del que hablar. Suelen ser gente bastante solitaria que al pertenecer al grupo se vuelven más sociales”. Laura sonríe al recordar cuando hace unos meses una residente recibió un regalo de reyes de manos de su nieta adoptiva. “Ella no tiene familia y me emocionó; estuvo una semana contándoselo a todo el mundo”. Cuando Joaquina sufrió un segundo ictus, estuvo ingresada en el hospital y lo primero que hizo al volver fue pedir que avisaran a sus nietas del programa para que fueran a visitarla.

Adopta un Abuelo nació hace cuatro años en Ciudad Real cuando su fundador, Alberto Cabanes, conoció a un amigo de su abuelo, Bernardo, de 86, viudo y sin familia, y tras varios meses decidió adoptarlo. Fue conociendo a otras personas en situaciones similares y puso en contacto a Verónica, de 26, con Rosario, de 94. Las

experiencias fueron tan buenas que en octubre de 2014 se creó la ONG y en enero se firmó el primer acuerdo de colaboración con el Grupo Orpea, incorporando 18 voluntarios en su centro de Loreto en Madrid. Desde entonces ha ido creciendo hasta incluir hoy unos 400 voluntarios que han adoptado a 325 abuelos en 27 centros de 21 ciudades.



Y aunque tienen 7500 solicitudes en lista de espera (principalmente de España, pero incluyendo 12 países), Alberto confiesa que la evolución no ha sido nada fácil. En 2016 contaban solo con media docena de centros, se fundió sus ahorros, dejó su piso en Madrid y volvió a casa de sus padres... “¿Sabes cuántas veces he querido tirar la toalla? Pero yo soy un emprendedor social y eso es diferente. Emprendes para lograr un cambio social, porque detectas una necesidad a la que quieres dar una solución. Eres más perseverante porque tienes una motivación personal que va más allá de la financiera”. En el horizonte, expandirse a las 52 provincias españolas e iniciar la implantación internacional, empezando por Portugal.



Claro que, al final, necesitas que sea sostenible. “Nosotros lo logramos creando una sociedad limitada con la que ideamos una plataforma tecnológica para que las residencias gestionen su voluntariado. Con ella cobramos un dinero que sirve para financiar la asociación. Luego también tenemos donaciones, socios que colaboran monetariamente, en especie o a través de convenios estratégicos, además de una aplicación móvil que lanzaremos en septiembre”. Esta app facilitará no solo el seguimiento del voluntariado, sino el propio proceso de inscripción en Adopta un Abuelo: realizar un test psicotécnico, enviar un vídeo de un minuto, contestar un cuestionario y gestionar dos entrevistas personales, una con el embajador local y otra con el equipo central. A pesar del alto número de solicitudes, se trata de un proceso minucioso en el que solo de un 5 a un 10% termina por adoptar a un abuelo. Los voluntarios que superen la selección recibirán al abuelo que se adapte mejor a su personalidad, y siempre en parejas, “para que no haya tanta dependencia emocional hacia una sola persona. Si son dos y se va uno de ellos, el golpe no es tan duro. Y además, las conversaciones a tres siempre son más fluidas”, sostiene Alberto. Los voluntarios son siempre menores de 30 años, universitarios (en un 75%) y chicas (en un 90%), un hecho que no duda en señalar Gabriela, la nieta de Joaquina: “Este voluntariado es reflejo de los valores que se nos inculcan a hombres y mujeres. Justificamos que los chicos “no tienen esa sensibilidad”, pero no es verdad... Se da por sentado que este rol corresponde a las

mujeres”. Y Joan, nieto de Miguel, redundando en la idea: “¡A ver si se apuntan más chicos como voluntarios!”

Lucía Payá, embajadora local en Valencia, explica que las visitas, semanales, “suelen durar hora y media, más o menos, un día a la semana que se concreta con los abuelos o la residencia. Pasan el rato con ellos, charlan, juegan a las cartas, al dominó... Al principio cuesta más, hasta que coges confianza con ellos, pero luego les quieres como a tus propios abuelos”. Todo ello hace que se desarrolle un vínculo afectivo que en la mayoría de los casos va más allá del compromiso de un curso académico completo que se intenta garantizar de inicio. “Se trata de rendir un tributo a la persona mayor, realzar la figura de los abuelos y abuelas”, añade Alberto. Y Sofía, nieta de Consuelo, apunta que “no solo es voluntariado; se hace con el corazón. No me puedo ni imaginar el dejar de visitarla... También subimos fotos a las redes y así la gente se interesa en hacer algo similar”. Los datos así lo confirman: el 70% de los nietos se mantiene en el proyecto. “El perfil de los abuelos es variado, aunque se da prioridad a aquellos que menos visitas reciben y con un estado anímico más bajo, ya que son los que más mejoran. Y se intenta que no haya deterioro cognitivo o que este sea leve, para que se pueda interactuar con él”, dice Alberto.

Adopta un abuelo viene a unirse a otras iniciativas de apoyo a la tercera edad que ya existían con anterioridad. Quiero un Abuelo pone en contacto a mayores que no tienen nietos (o que los tienen lejos) con familias cuyos niños se están criando sin saber lo

que significa tener un abuelo o una abuela, para que unos y otros puedan beneficiarse de ese cariño desinteresado y de esa influencia positiva en sus vidas. El Programa Convive, de la ONG Solidarios para el desarrollo, colabora con siete universidades madrileñas para facilitar que un estudiante universitario viva en casa de una persona mayor durante un curso académico. Las personas mayores disfrutan así de acompañamiento y los jóvenes comparten las tareas domésticas y los gastos, por los que aportan una ayuda que nunca supera los 70 euros. Forman parte de Homeshare, una red internacional de convivencia intergeneracional, y no se trata de una iniciativa única en España, como comenta Alfonso Fajardo, director de Solidarios: “En 2016 detectamos unos dieciséis programas similares al nuestro por toda España, y decidimos formar una red (Convivencia Intergeneracional) para darnos a conocer, compartir prácticas, experiencias... También realizamos acompañamientos a domicilio en los que un voluntario les visita una vez por semana y durante unas horas dan un paseo, conversan, etc.” Una labor de especial relevancia teniendo en cuenta que casi dos millones de personas mayores de 65 años viven solas en España, y que también realizan organizaciones como Cáritas, Cruz Roja o Amigos de los Mayores.

## Los nietos también buscan abuelos

Aunque la mayoría de voluntarios de Adopta un Abuelo se acercasen con la

altruista intención de hacer una labor caritativa con respecto a los mayores, pronto aprendieron que los beneficios circulaban en ambas direcciones, e incluso más en dirección opuesta a la que habían imaginado. Por encima de las horas pasadas conversando o jugando a las cartas, al parchís o al dominó, los mayores obtienen compañía y los nietos valiosas lecciones vitales producto de la experiencia de sus nuevos abuelos. Joan, nieto de Miguel, ha aprendido a “escuchar; la sociedad está olvidando cómo escuchar y respetar a los mayores”. Bárbara, su novia, perdió a su abuelo hace dos años y ello le dejó un vacío importante. “Me mata ver que la gente no les habla con respeto, e incluso les grita... Creo que la gente joven que tiene a sus abuelos en casa no valora el tesoro que tienen, su experiencia, lo que saben...”. Lucía, de 19, está encantada con su abuela Consuelo: “Ya he perdido a dos de mis abuelos y esto te compensa en parte, recupero parte de ese cariño y cada vez que vengo me cambia el humor y me lleno de energía”. Andrea (24) y Vanesa (23), nietas de Celerina, una joven de 84 años, también perdieron a sus abuelos cuando tenían cuatro años: “Nos gusta mucho porque te da otra perspectiva, un cariño que no habíamos podido tener, y te enriquece muchísimo. Aprendes a ver las cosas de otra manera y a relativizar los problemas que no son importantes”. Para Teresa, Raquel y Carmen, “te piensas que vienes a ayudarles pero luego en realidad te ayudan más ellos, aprendes a abrirte a los demás, a respetar y escuchar”.