

BARAJA DE PREGUNTAS

para recuperar las charlas con los



ABUELOS Y ABUELAS

en las festividades

Con la guía de **Mery Torres Hernández**, psicóloga del Colegio Colombiano de Psicólogos y especialista en Gerontología, Dependencia y Protección de las personas mayores.



¿Cómo eran las tradiciones antes, cuando eras niño o niña?



¿Qué era lo que más te gustaba de estas fechas?



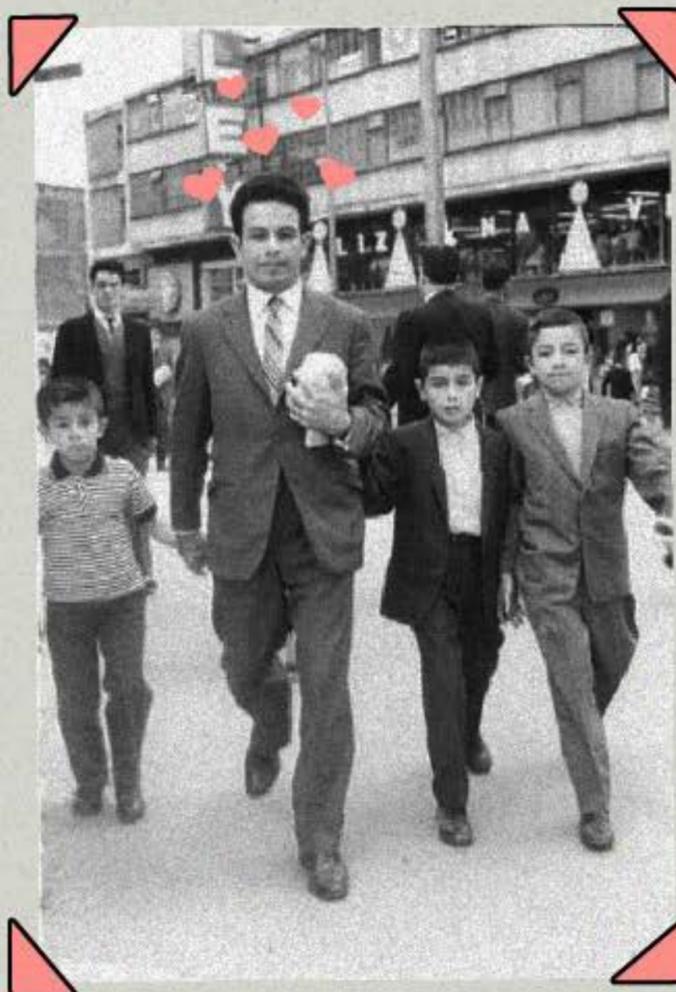


**¿Qué comidas preparaba
tu familia para las
festividades de fin de año?**

**¿Quiénes las hacían?
¿Recuerdas alguna receta?**

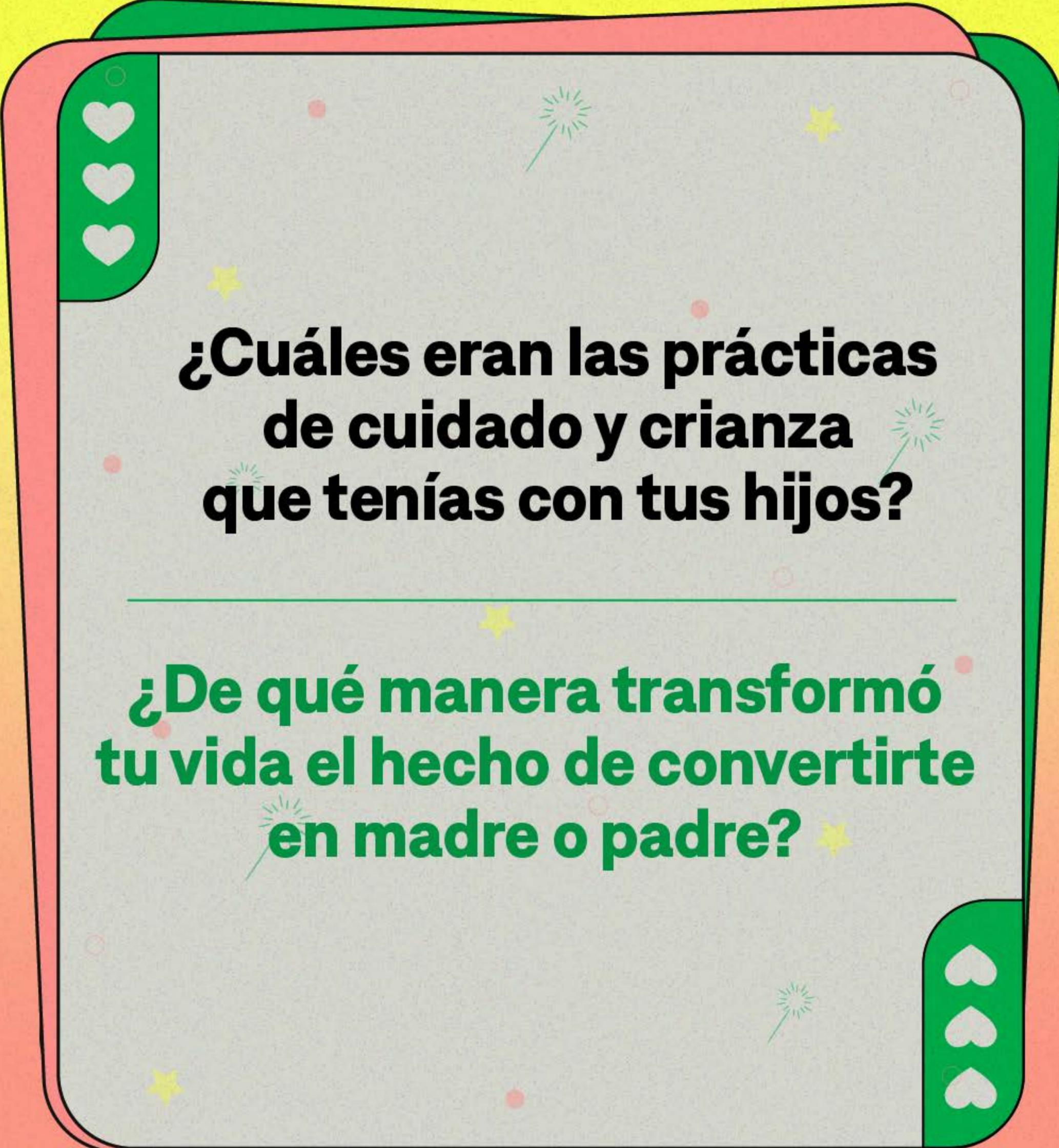


¿Cómo pensaste los nombres de tus hijos e hijas (mis padres, tíos y tías)?



¿Qué pasó el día que te enteraste que serías padre o madre?



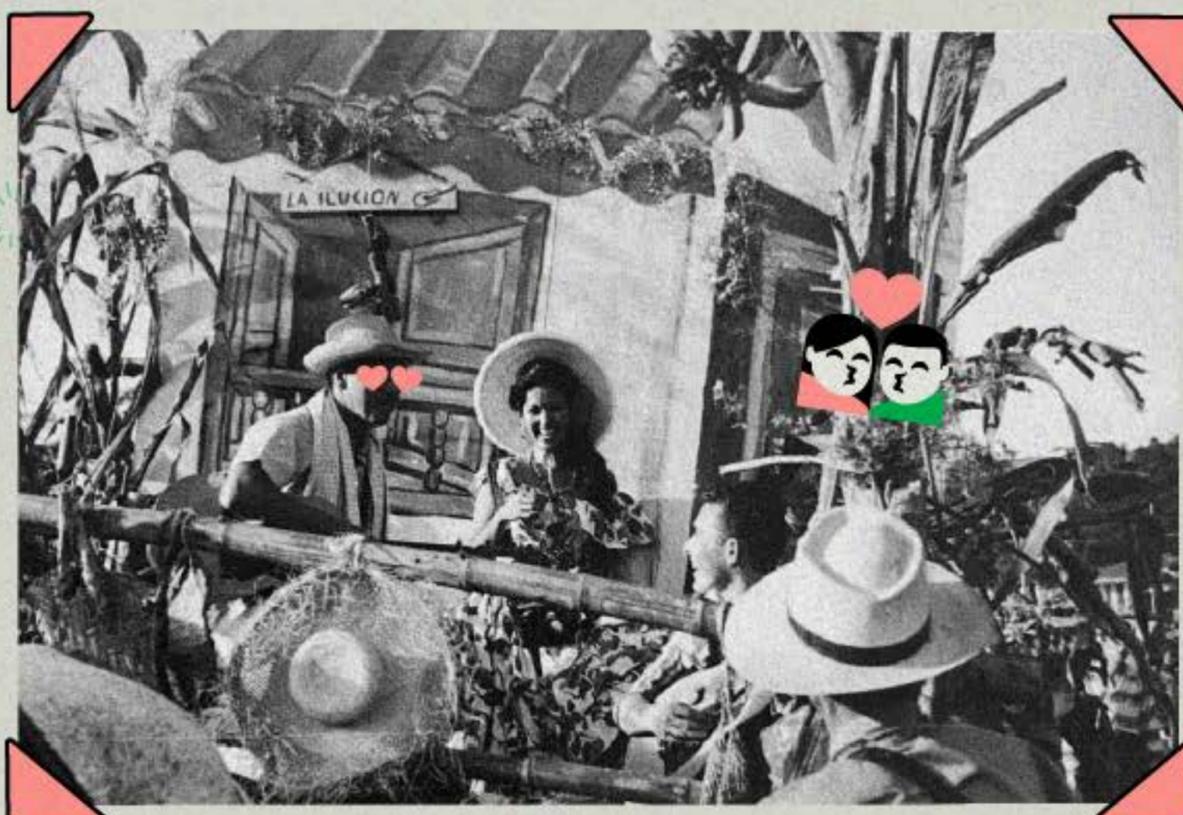


¿Cuáles eran las prácticas de cuidado y crianza que tenías con tus hijos?

¿De qué manera transformó tu vida el hecho de convertirte en madre o padre?



¿Cómo fue la experiencia de ser abuelo/a por primera vez?



¿Qué recuerdas del momento de conocerme (como tu nieto o nieta)?

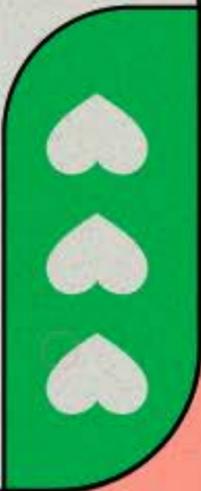




**¿Qué disfrutabas hacer
antes que ahora ya
no puedes?**

**¿Qué te gustaba leer?
¿Tenías un autor favorito?**

**¿Cuál era la música que
escuchabas? ¿Y tu canción
favorita??**

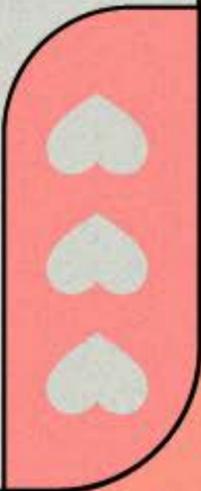




[Si tus abuelos viven o vivieron juntos por mucho tiempo]

¿Cuál es el reto o la adversidad más grande que tuvieron que superar como familia?

¿Cómo lograron vencer los obstáculos como pareja?





Las celebraciones de fin de año son momentos idóneos para **recuperar el diálogo intergeneracional.**

Puedes aplicar algunas recomendaciones:

- **Pausa** los dispositivos móviles y las redes sociales.
- **Ofrece** algún alimento para compartir.
- **Acoge** con amabilidad las emociones que afloran*.
- **Aplica** la escucha activa y la atención plena.

¡DISFRUTA DE UNA CONVERSACIÓN ÚNICA!

* Ni el llanto ni la nostalgia son malos, puedes reconocer en ellos todo lo valioso que te deja la conversación. Ejem: "Lo que me dices me hace ver que tu experiencia te ha hecho una persona sabia. Te honro y te exalto".



“**Conversar permite vivir la etapa del ciclo vital de legado, y es cuando las personas mayores empiezan a reconocer que su experticia se puede legar o donar a otras generaciones”, dice Mary Torres.**

¿Qué pregunta quieres hacerle a tu abuela o abuelo en esta navidad?