

# ESCRIBIR CARTAS

*Creatividad aplicada a la soledad (Actividad 02/12)*

## DESCRIPCIÓN

Esta actividad se basa en algunas experiencias de los Hogares de Acogida y en algunas iniciativas que se pusieron en marcha normalmente en Navidad, durante algunas acciones y también en el periodo de pandemia: los jóvenes (normalmente adolescentes) escribían cartas a los mayores.

Esta actividad puede requerir la cooperación entre la organización asistencial y una organización juvenil, voluntarios o una escuela y suele necesitar un coordinador.

Para que el intercambio de cartas sea muy sencillo y estructurado, se puede aplicar la idea que se puso en práctica en una pequeña ciudad del centro de Polonia en forma de juego: el grupo de mayores de la residencia y un grupo de jóvenes de la institución socioterapéutica intercambiaban cartas cada semana. En una tarjeta hacían 3 preguntas, luego recibían respuestas y de nuevo 3 preguntas. Los organizadores de esta iniciativa están muy satisfechos del efecto de esta acción también en términos de reducción de la soledad y creación de conexiones intergeneracionales.

## OBJETIVOS

Los objetivos de esta actividad son reducir el sentimiento de soledad y crear una conexión intergeneracional. Los objetivos adicionales son: reducir la tristeza y aumentar la motivación.

## RECURSOS Y MATERIALES

Sólo se necesita una hoja de papel, un bolígrafo y algo de tiempo.

Sin embargo, modificando una idea básica, mayores y jóvenes pueden intercambiar postales u otro tipo de tarjetas decoradas. Las tarjetas también las pueden hacer ellos mismos (decoradas, coloridas, con fotos).

## IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

1. La cooperación entre los cuidadores de personas mayores y los jóvenes (escuela, organización juvenil) puede hacerse a nivel institucional o, por ejemplo, mientras se trate de un cuidado a domicilio, individualmente.
2. La primera carta debe escribirla el joven. La carta no tiene por qué ser larga. Puede ser una postal. En muchos casos que fueron reportados como exitosos y con un efecto positivo en los mayores la acción/actividad termina aquí - las cartas son entregadas.
3. El cuidador escribe con los mayores la carta de respuesta si así lo desean. Incluso el mero hecho de recibir una carta debería tener un efecto positivo en la reducción del sentimiento de soledad, pero escribir también puede ser una actividad agradable.
4. El intercambio de cartas puede durar algún tiempo de forma regular, pero hay que recordar que por muchas razones puede detenerse, por lo que es importante no crear expectativas sobre la duración de la correspondencia.

## POSIBLES MODIFICACIONES

La modificación interesante es el juego mencionado anteriormente:

Los mayores preparan tarjetas con 3 preguntas para los jóvenes, luego se las entregan y luego - se las contestan con 3 respuestas y 3 preguntas de vuelta. El intercambio dura un tiempo determinado (por ejemplo, un mes, una vez a la semana) y puede repetirse.

## RESULTADOS ESPERADOS

- Reducir el sentimiento de soledad
- Establecer conexiones entre generaciones
- Reforzar la motivación