



Personas Mayores, Pandemia y Distanciamiento Social

por Ximena Abogabir

Junio 2020.

Así como no todas las personas envejecemos igual, dependiendo de la herencia genética, el nivel de ingresos, el género y el entorno, a la hora de enfrentar el aislamiento social tampoco lo hacemos de la misma manera. Es indudable el impacto positivo para las personas mayores vivir acompañadas, tener satisfechas las necesidades básicas, contar con apoyo afectivo y operativo para abastecerse y hacer trámites, entre otros... [Leer más](#)



Quienes Somos



Vídeo

Nuevo vídeo inspiración de Travesia100... [Ver aquí](#)



En Acción

Primer conversatorio de Travesia100 con Octavio Vergara. Director Nacional

Loreto Pérez.

Soy Loreto Pérez Guzmán, la segunda de cinco hermanas, casada, tengo 3 hijos y una nieta, que espero no sea la única. Con una Familia ampliada que me enorgullece. Siempre he sido muy sociable, extrovertida y me gusta trabajar en equipo. Además, soy Ingeniero Comercial, con una larga carrera profesional.. [Leer más](#)

Amigos de los Grandes: soledad y aislamiento social de personas mayores en tiempos de crisis... [Ver aquí](#)

Los Nuevos Viejos. Inés Castro Almeyda... [Ver aquí](#)

Cuando amé de verdad, Charles Chaplin... [Ver aquí](#)

del Servicio del Adulto Mayor... [Leer más](#)

Charla “Juntos en la búsqueda del envejecimiento activo”, Ximena Abogabir en Centro de Yoga Adultos Radiantes...[Leer más](#)



Círculos de Reflexión

Hace unos días, tímidamente, les enviamos una invitación para formar los “Círculos Virtuales de Reflexión y Aprendizaje de Travesía100” y felizmente les podemos contar que 24 de ustedes aceptaron inmediatamente esta invitación y ya iniciaron su propia Travesía formando dos Círculos que ya están funcionando y un tercero a punto de partir.

Para los que aún no se atreven a dar el paso, aceptando esta invitación, les contamos que son grupos

de entre 8 y 10 personas, desconocidas entre sí y con la ayuda de un(a) Facilitador(A), se reúnen una vez a la semana en forma virtual, permitiéndoles compartir experiencias y emociones con personas tan diversas en un principio y que, al poco andar, se dan cuenta que hay muchas más similitudes de lo que suponían.

A veces escuchar a otro nos permite poner palabras a eso que sentimos y que no sabíamos definir; también al escuchar, aprendemos a aceptar, a desafiar, a entender, a acompañar, a contener, y a agradecer.

Testimonios Círculos de Reflexión

- "Me interpreta plenamente una frase de la invitación a los Círculos: “queremos sacarle el jugo al tiempo disponible, aprendiendo los unos de los otros, compartiendo formas de enfrentar el confinamiento, cuidándonos y disfrutando el encuentro con personas en la misma situación, aunque sea a través de la pantalla”

- " La sensación que me quedó, es que los Círculos son espacios que permiten que personas diferentes compartan sus experiencias, preocupaciones y ganas de hacer, en un ambiente de respeto y de búsqueda de coincidencias o puntos en común"
- "Siento que los Círculos de Reflexión y Aprendizaje, nos ayudan a no caer en la "melancolía", de sentirnos contenidos, de expresar nuestro sentir, de cómo nos "desenrollaremos" cuando termine esto, de poder caminar libremente por las calles sin sentirnos en falta, ...y sentir que sólo el soplo del viento ya será un lujo..., de poder tener nuevamente un contacto -esa es la esencia de los humanos-, poder tocarnos y abrazarnos, con nuestros hijos, nietos, amigos, de mirarnos sin mascarillas, de ver y mostrar nuestras sonrisas. Sigamos trabajando"
- "Muy diferentes los protagonistas, pero muy positivo y ayudadores. Me encantó escuchar a una señora que está feliz con la cuarentena, porque ha podido disfrutar sus dos hijos al máximo"
- "Paradójica oportunidad nos da esta pandemia, hacer un colectivo, hacer comunidad con personas que hasta ayer no conocíamos"
- "Estos encuentros son una linda oportunidad para conocer a otros e intercambiar emociones y enriquecernos con experiencias, en estos momentos tan inusuales para todos y que nos afectan para bien o para mal de muy distintas maneras"

Para más información contactar a Loreto Pérez, circulos@travesia100.com



Capullo

por Lonca Iribarren

En estos días de cuarentena tuve la suerte de encontrarme con una pequeña reflexión que hacía Lilita Bernal en relación a las mariposas. Casi siempre estas historias de mariposas tienen que ver con la transformación y el necesario esfuerzo por salir del capullo. En este caso, ella invitaba a reflexionar sobre la etapa de crisálida cuando está dentro de su capullo, aislada, viviendo algo que compara a este paréntesis en la vida por el covid 19.

¿Qué es lo que quiero poner dentro de mi capullo? ¿Cuáles son mis elecciones para traer dentro de mi espacio propio, sagrado y limitado en tantos escenarios? ¿Con qué información alimento mi alma? ¿Cuánto rato paso frente al computador bombardeada con ofertas, noticias falsas, reclamos, cosas que "debo tener o comprar", cursos, talleres... [Leer más](#)



Link de interés

Informe de Observatorio de Envejecimiento UC. Personas mayores en contexto de pandemia y aislamiento social...[Ver aquí](#)

Artículo Revista Que Pasa "Vejez y desigualdad: ¿Dónde están los mayores de 75 años en la Región Metropolitana?". [Ver aquí](#)



Acompañamiento telefónico

Particularmente para personas que están viviendo solas el confinamiento -o que por alguna razón se sienten solas- la situación puede ser especialmente dura. Para ello, desde Travesía100 implementamos el servicio de conectar personas que quieren ser acompañadas, con otras que quieren acompañar. Para ambos casos, ha sido una experiencia muy positiva. Así lo comparte, una participante: “El acompañamiento que me ha brindado Travesía100 ha sido una contención maravillosa! Lo agradezco de todo corazón..... Un alimento para el alma. Quiero felicitarles por la maravillosa y tan generosa idea de crear grupos de acompañamiento”.

Para quienes deseen ser acompañadas o acompañar, conectarse con María Luisa Carrasco, marialuisa.mlcarrasco@gmail.com





SÍGUENOS

EN TWITTER, FACEBOOK,
INSTAGRAM, LINKEDIN

@TRAVESIA100



únete a nuestro informativo

Les pedimos nos envíen contactos
(nombre, correo, teléfono) de
personas que quieran recibir este
informativo. Necesitamos unir
nuestras voces para impulsar el
cambio de mirada hacia las personas
mayores: desde el asistencialismo e
infantilización, hacia el
empoderamiento y plenitud.
escribenos a info@travesia100.com

Travesia100 es una EmpresaB (P) que apoya a personas mayo
reinventarse para seguir siendo útiles a sus familias y la socied

**“Cada vez que me dicen que soy demasiado viejo para hacer una cosa, procuro
hacerla enseguida”, Pablo Picasso**