



# Una Navidad diferente, **pero en familia**

La Navidad es una época alegre, pero también de mucha nostalgia, de añorar a las personas que ya no están con nosotros o a las que tenemos lejos. Ésta lo va a ser aún más por todo lo vivido en este año aciago, que ha puesto del revés la vida de todos y ha dejado mucho dolor en miles de hogares, y también por las restricciones y limitaciones que en estos momentos tan especiales nos impiden reunirnos con todos los que queremos. A las puertas de la Navidad reflexionamos sobre todo ello, sobre cómo recuperar la esperanza de cara al nuevo año, y analizamos cómo celebran estos días las familias numerosas, “afortunadas por ser muchos y no estar nunca solos”.

Para ninguna persona esta va a ser una Navidad más, ni siquiera para los que suelen renegar de estas fiestas y de las grandes reuniones familiares. Todos, en mayor o menor medida, la vamos a vivir y a sentir de una forma diferente, porque la pandemia nos ha cambiado a todos un poco la vida, y la Navidad se encarga de hacerlo más patente. La psicóloga Elena Arderius, del Centro de Acompañamiento Familiar de la Universidad Francisco de Vitoria, destaca que “este año no nos ha sido indiferente a nadie, bien porque hemos sufrido la pérdida de alguien o hemos perdido algo, como el trabajo; bien porque no nos hemos podido reunir con la gente y porque la crisis nos ha hecho replantear muchas cosas de la vida”.

Partiendo de esto y de que la Navidad es una época en la que “siempre te planteas muchas cosas” y los sentimientos están a flor de piel, “vamos a vivir estas fiestas a través de las emociones, que serán diferentes según lo que hayamos vivido y según también nuestra forma de ser y de enfrentarnos a las cosas”, explica la psicóloga. En ese sentido, “podemos sentir tristeza y melancolía, pero también alegría en el caso de personas que son más optimistas, que tienen una mayor resiliencia. También porque no les ha pasado nada negativo, no han tenido ninguna pérdida, valoran que se están haciendo cosas, que hay seguridad y lo ven todo como una oportunidad”, explica.

Lógicamente en los hogares más golpeados por la crisis, la Navidad va a ser, tiene que ser, mucho más dura, porque la pandemia les ha afectado directamente con una pérdida de un familiar, del trabajo, o en el plano económico. Aquí, Elena Arderius destaca que es importante hacer el duelo: “Las pérdidas hay que vivirlas, hay que estar mal y dolerse”, destaca, insistiendo en que debemos permitirnos los sentimientos de tristeza en estas situaciones porque son lógicos y necesarios. Lo que es muy importante, según Elena Arderius, es el acompañamiento. “Las Navidades son momentos sociales, de encuentro, de celebrar... y estas personas que lo están pasando mal, que echan de menos a un familiar o están mal por el trabajo, no tendrán ganas de celebrar; es lógico, y debemos dejarles que sientan tristeza, pero tenemos que acompañarlos, ser su apoyo, que no estén

## Las claves para estos días

- 1 Las pérdidas hay que vivirlas, “hay que estar mal y dolerse” si nos ha pasado algo importante
- 2 El mayor dolor viene de la soledad por lo que hay que acompañar a los que están mal, aunque estén tristes
- 3 Seamos creativos con los niños: los Reyes Magos van a venir y hay mil formas de comunicarse con ellos o hacerles llegar la Carta, aunque no podamos ir a la Cabalgata
- 4 Debemos aprovechar y poner en marcha todo lo que hicimos en pandemia: estar juntos, jugar y hacer videollamadas a los que están lejos
- 5 Ante la duda de saber si reunirnos o no con los mayores, no hay respuesta; es una decisión totalmente personal
- 6 Es importante escuchar a los mayores, no decidir todo por ellos pensando que es lo mejor; hay que saber qué sienten y necesitan
- 7 Pensar en el nuevo año como un punto de partida, de pasar página y poner el marcador a cero y apoyarse en ello para tener esperanza e ilusión

solos, aunque estén tristes. El verdadero dolor es la soledad, por eso hay que estar con ellos”, apunta.

Pero estas fechas, y, en especial, el Fin de Año puede ser un momento propicio para la esperanza y para poner ilusión aprovechando que empieza un nuevo año que está por descubrir. “En Navidad no acaba todo ni empieza todo, pero es verdad que todos necesitamos “resetear” y como eso es algo intangible, el nuevo año puede servir un poco de punto de partida, de pasar página y poner el marcador a cero para empezar una nueva etapa”, señala Elena Arderius.

### Ilusión y esperanza

Con ilusión y esperanza lo viven la mayoría de las familias, que son optimistas frente a 2021, como el año en el que, si no totalmente, sí podremos recuperar parte de la vida que teníamos antes de la pandemia. “No creo que este año que empieza tengamos la vida de antes, me veo con mascarilla en los sitios públicos todo el año, pero seguro que iremos mejor, aunque tendremos que seguir cuidándonos y cuidando a los demás hasta que logremos vacunarnos todos, aunque quiero pensar que podré ver a mis hermanos, creo que el próximo verano podremos vernos”, dice

Andy, madre una de las familias que nos ha contado como va a pasar estas fiestas, y que tiene la ilusión de poder reencontrarse con sus hermanos en unos meses, después de mucho tiempo de estar separados.

Con esta mirada positiva, también se puede hacer balance de este año tan duro y ver que también ha dejado cosas buenas. “Lo positivo de la pandemia es que las personas han salido crecidas de esto. Sobre todo, en los momentos de incertidumbre y miedo, hemos hecho piña, y en la familia se han estrechado los lazos porque hemos pasado más tiempo con los hijos, hemos sido más creativos y hemos aprendido a valorar las cosas pequeñas que antes eran normales y ahora no, como tomar una cerveza con amigos”, señala Elena Arderius, quien tiene claro que “la pandemia nos ha servido para recolocar nuestra escala de valores”.

Para los que han sufrido de lleno la crisis, será más difícil volver a tener ilusión, pero es cuestión de tiempo. “Recuperar la confianza y el optimismo es posible, aunque hace falta tiempo, más o menos un año dicen los estudios”, señala la psicóloga de la Universidad Francisco de Vitoria. Como consejo para afrontar estas situaciones duras, ella recomienda “intentar sacar una lectura positiva de ello, ver qué >>

David y Andy, 5 hijos (Murcia)

## “Para la gente mayor es muy duro no vernos porque los niños les alegran la vida”

Andy, el nombre cariñoso con el que todos llaman a Andreína, tiene muchas ganas de ver a sus 4 hermanos, todos viven fuera de España y lleva tiempo sin verles por culpa de la pandemia. La Navidad es uno de los momentos del año en el que se reencuentra con algunos de ellos, pero este año no va a ser posible, como tampoco lo ha podido ser en verano.

Sólo por esto sus Navidades serán muy diferentes. Antes se juntaban, si no todos, algunos de los que viven fuera y, con los niños de unos y otros, llegaban a ser 20 o más en las cenas y comidas. “Este año, en Nochebuena solo estaremos nosotros con mis padres, que viven en nuestro mismo edificio y además no les queremos dejar solos. Seremos 9 en total, que está dentro de lo permitido, y además vamos a tener mucha precaución, haremos todo de la mejor forma posible para que haya menos riesgos, aunque no sabes lo que va a pasar. Parece que los niños no son grandes contagiadores, pero nunca se sabe”, explica.



Dentro de su mundo feliz e inocente, los niños disfrutarán de lo que tengan, aunque Andy nos cuenta que echan mucho de menos el contacto con los abuelos.

Por la parte de su marido, la familia es algo más pequeña, ya que son 3 hermanos, pero entre todos, más tíos y primos también siempre se juntaba en Navidades un grupo numeroso, sobre todo el Día de Reyes, en el que tenían la tradición de ir a la Cabalgata, luego cenar y al día siguiente, el 6 de enero, comer todos, 26 en total. Por lo que más pena le da es por una tía muy mayor de su marido con la que están muy unidos y a la que este año no van a poder ver. “Tiene 93 años y siempre comemos con ella en Reyes, como somos muchos comíamos en un restaurante, pero este año no es posible, no nos podemos meter en ningún sitio y en una terraza

tampoco porque hace frío”, explica. “Eso me da muchísima pena, para la gente mayor es muy duro porque los niños les alegran la vida y para esta tía... se va a morir de tristeza. Es muy mayor y no sabes cuándo vas a poder verla”.

A pesar de todo, dice que vivirán la Navidad con alegría, adaptándose a la situación y dando gracias por tener salud. Piensa en la gente que ha perdido a algún familiar este año y en los que ni siquiera se han podido despedir de ellos, “es muy duro que se te muera un familiar en estas condiciones y no poder acompañarlo”, señala.

Sobre los niños, que tienen 2, 4, 6, 8 y 10 años, está segura de que ellos no notan nada, no son conscientes de las limitaciones y de lo diferente que va a ser esta Navidad, “no les hemos dicho nada de la Cabalgata, es muy pronto y con los niños no conviene anticiparse, sobre la marcha iremos viendo si hay o no. Hay que vivir al día y adaptarse, saldremos con ellos a pasear y a ver las luces y si pueden echar la carta de los Reyes”. Lo positivo de ser familia numerosa es que sus hijos, “al ser 5, no están solos y lo pasarán bien, intentaremos que los Reyes traigan este año juegos familiares y así lo pasaremos mejor”. ●



“La mayor ilusión de mi hija de 4 años en su cumpleaños era que vinieran los abuelos. Los mayores se conforman con verles y tirarles besos desde la puerta, pero los pequeños quieren estar con ellos, quieren ir a su casa”, dice Andy. En la imagen, Carmencita y Mario, de 2 y 4 años, en uno de los momentos en los que se comunican con sus abuelos, que viven enfrente de ellos, en el mismo portal.

>> podemos aprender de esa pérdida. Si ha sido una persona lo que se ha perdido, reflexionar sobre qué legado nos ha dejado, disfrutar de su recuerdo, incluso en las cenas y comidas de estos días, si la pérdida no es muy reciente, se puede hacer un homenaje, recordarle con algo, como una receta o un alimento que le gustara mucho. Si es un trabajo, hay que ver qué me ha enseñado ese empleo, lo que he aprendido, la experiencia y formación que me ha dado”, y quedarse con ello para aplicarlo a la hora de buscar o conseguir un nuevo trabajo.

### Los niños, grandes transmisores de ilusión

Afortunadamente, con el paso del tiempo y el mayor conocimiento del coronavirus, se ha ido constatando que los niños no son grandes contagiadores. Sí son grandes transmisores de ilusión, una fuente de energía y vida, fundamental para afrontar cualquier dificultad y para mantener vivo el espíritu de la Navidad. Elena Arderius recomienda aprovechar y poner en marcha todo lo que hicimos en pandemia, pasar tiempo en casa juntos, disfrutando de las pequeñas cosas, como los juegos y las vídeollamadas, y “tener presentes a los que no están cerca, pero podemos ver aprovechando las nuevas tecnologías”.

Ya en el mes de noviembre, los ayuntamientos anunciaron la suspensión, al menos con público, de las Cabalgatas de Reyes, uno de los momentos más mágicos y emocionantes del año para cualquier niño, pero, según la psicóloga, que no podamos ir a la cabalgata, no tiene por qué estropear la magia de ese día: “Lo que tenemos que hacer es acercar los Reyes a casa, con cartas, con vídeos, hay muchas fórmulas para ello gracias a las nuevas tecnologías. Tenemos que ser creativos... hasta podemos ir en coche a ver las luces de Navidad con los niños si es que no podemos hacerlo de otra forma”, apunta. De todas formas, “los niños tienen muy interiorizado lo del ‘bichito’ y que los Reyes son muy mayores y por eso deben tener cuidado especial”, y entienden perfectamente todo lo que ocurre, sobre todo “si nosotros se lo explicamos con calma y les transmitimos seguridad”. >>



Ana y Angel Mari, 6 hijos (Navarra)

### “La suerte de ser familia numerosa es que no estamos solos”

Ana se plantea esta Navidad diferente, pero feliz. Este año no podrá reunirse con su hermano y su familia, ni tampoco con la familia de su marido, en ninguna de las cenas o comidas de Navidad, en las que otros años se juntaban muchos y pasaban buenos ratos de sobremesa, cantando villancicos y jugando a las cartas.

Esta Navidad toca celebrar sólo con los de casa, sus hijos, su marido y ella, aunque si finalmente alguno de sus hijos que vive fuera no puede venir, quizá se una su prima, que es viuda y siempre ha pasado estos días con ellos.

Ana y su marido repartían las celebraciones con las familias de uno y otro pero en ambos casos formaban un grupo muy numeroso. La noche de Reyes llegaban a ser 24 personas y era muy especial porque hacían el amigo invisible. “Luego el 6 de enero comíamos solos en casa, los 8, pero después de comer venían todos los sobrinos a cantar y nos juntábamos muchos, este año nada”, dice con cierta pena.

Aun así, se considera afortunada por tener familia numerosa y mantiene la ilusión, sobre todo porque es cons-

ciente de la situación: “No me importa que no nos podamos juntar, veo que la gente protesta mucho, pero es un tema serio y hay que tener cuidado, y lo que tenemos que hacer es disfrutar los de casa. Me da pena por mi hermano, pero ya nos veremos en otro momento, lo importante ahora es poner distancia hasta que todo esto pase, afrontarlo con la mejor actitud, que es lo más importante, y si además tienes una familia grande y puedes estar con ella, hay que disfrutarlo, es una suerte no estar solo”, señala.

En su casa “hay alegría por celebrar” y tienen todo preparado desde hace semanas: el Belén, el árbol y también el amigo invisible, que este año van a mantener, aunque será en versión reducida, sólo para los 8 que forman ella, su marido y sus 6 hijos. Dice que tiene mucha suerte de tener familia numerosa, “somos muchos y eso hace que siempre sea ameno y divertido, lo disfrutamos y además el confinamiento ha estrechado lazos entre hermanos, ha mejorado las relaciones familiares”, destaca. ●

## >> El dilema de no ver a los mayores

No se dice abiertamente, pero muchas familias se plantean si éstas serán las últimas Navidades para algunos de sus mayores, a los que cada vez hay menos oportunidad de ver y disfrutar con ellos. Esto provoca un auténtico dilema interno, el de no saber si ser muy estrictos con las medidas de seguridad, para preservarlos totalmente del coronavirus, o vivir estos días tan especiales cerca de ellos, por supuesto, con las debidas precauciones.

“El dilema que se plantea aquí, cómo manejar esto, es difícil -explica la psicóloga Elena Arderius-, hay una ambivalencia de sentimientos y a la pregunta ‘qué debo hacer’ no hay respuesta, es una cuestión absolutamente personal y cada uno debe decidir por sí mismo, en función de cómo sea. Hay personas hiper temerosas y otros que piensan que hay que vivir el momento, y también hay que valorar la situación de cada familia, si hay más o menos adolescentes, si hay personas de riesgo por alguna patología, etc.”

Todo eso se debe tener en cuenta y tomar una decisión, “que para nosotros será la mejor o la que hemos tomado y se debe respetar”. La psicóloga recomienda contar también con los mayores porque “a veces los hijos tomamos decisiones por los padres para protegerlos y no nos damos cuenta de que ellos tienen que tener también voz, hay que escucharlos y saber lo que ellos piensan y sienten y, si no podemos estar con ellos, aprovecharnos de las nuevas tecnologías que son una gran oportunidad para que nos sientan cerca”, explica. ●

### Santiago e Inmaculada, 4 hijos (Madrid)

## “Con los abuelos te sientes en la obligación de protegerlos, pero por otro lado quieres que disfruten”

Santiago e Inmaculada tienen 4 hijos, una niña de 14, dos gemelos de 11 y el pequeño Javier, de 4 años, y se han pensado mucho el plan de estas Navidades, que siempre han celebrado en parte en Madrid, de donde es él, y en parte, en Jerez (Cádiz), de donde es ella y a donde viajan cada final de año para celebrar la Nochevieja y el Año Nuevo. “Este año no sabíamos que hacer porque siempre vamos a casa de mis suegros y nos instalamos allí unos días, para estar con ellos y que vean a los niños, pero ahora... Nos ha dado miedo meternos los 6 allí, en su casa”, explica Santiago.

Finalmente, y si no hay cambios de última hora en la evolución de la pandemia, en Fin de Año irán a Cádiz, aunque se instalarán en otra casa, que están ahora preparando, porque “es una casa a la que solo vamos en verano y no tiene calefacción, pero hemos decidido irnos allí para mayor seguridad, nos van a dejar unos radiadores y así nos arreglamos”. También por seguridad en Nochevieja no cenarán todos juntos con los abuelos, sólo van a



cenar los tres hijos, mientras que los hijos políticos, Santiago y su cuñado, cenarán por su cuenta con los niños. “Va a ser todo un poco raro, pero es lo que hay”, explica.

Y es que ambos tienen familias grandes y en las celebraciones navideñas se juntaban “muchos”. Santiago es hijo de una familia de 6 hijos, casi todos ya casados y con familia numerosa, por lo que pueden llegar a ser 25 en Nochebuena y Navidad. Este año, las restricciones y la propia cautela, le han llevado a organizar turnos entre los hermanos para hacer grupos más reducidos. La familia de Inmaculada es más pequeña, pero también, entre her-

manos, cuñados y cuñadas, hijos, tíos y primos, en Fin de Año podían ser siempre más de 20.

“No hemos tenido claro el plan hasta hace poco y ya veremos, pero en principio la idea es irnos a Jerez porque por un lado te da miedo, pero por otro, quieres que los abuelos vean a los niños, así que quedaremos con ellos en la calle para pasear o tomar algo al aire libre”, explica Santiago, quien destaca el dilema de decidir cuando hay personas mayores, “te sientes en la obligación de protegerlos, pero por otro, quieres vivir el momento y que ellos también lo vivan, que disfruten de sus nietos”. ●