

## Cuando los abuelos crían a sus nietos

¿Es usted un abuelo que ha decidido no retirarse ni seguir con sus propios planes para poder lidiar con pañales, guarderías, conferencias con los maestros, clases para aprender a manejar y todo lo que conlleva criar a niños? Muchos abuelos están aceptando la responsabilidad de criar a sus nietos cuando los propios padres no pueden o quieren hacerlo. Según el Censo 2000 de los Estados Unidos, más de 2.4 millones de abuelos están criando a sus nietos.

Si usted es uno de esos abuelos, se ha sacrificado mucho para brindarles una mejor vida a sus nietos. ¿Cuáles son algunas de las cosas que usted puede hacer ahora para proveerles a sus nietos con el mejor cuidado y al mismo tiempo salvaguardar su propia salud y bienestar?

**Ajustándose.** Muchas veces, los abuelos aceptan esta obligación cuando los padres de sus nietos los abandonan o cuando los niños no pueden vivir con ellos. Esto puede suceder si los padres tienen problemas de salud mental, problemas de abuso de sustancias o si están encarcelados. O sea que usted puede enfrentarse a la muy difícil tarea de cuidar a niños que han sufrido de abuso o maltrato o descuido a mano de sus propios padres. Estos niños muchas veces no se sienten seguros y tienen miedo; pueden estar enojados o abochornados por esta situación. Tomará tiempo para que se sientan seguros. Usted puede animarlos a que se sientan más positivos y que se ajusten más fácilmente a su nuevo hogar de la siguiente manera:

- ☆ Establezca una rutina diaria para comer, acostarse a dormir y otras actividades, esto le dará a los niños cierto sentido de estabilidad en sus vidas.
- ☆ Ayude a sus nietos a sentirse bienvenidos en su nuevo hogar haciendo espacio para ellos y sus pertenencias. Su hogar debe ser acogedor, seguro y apto para niños.
- ☆ Practique sus destrezas de comunicación. Hable con sus nietos y este seguro que los niños sepan que siempre le pueden hablar a usted.
- ☆ Use la disciplina positiva, enfatizando la educación y no el castigo. Premie la buena conducta con elogios.
- ☆ Establezca unas cuantas reglas de comportamiento y sea consistente en lograr que se obedezcan.

**Encuentre actividades comunes.** Puede ser difícil establecer relaciones nuevas. Algunas veces es útil encontrar actividades que usted y sus nietos pueden hacer en común. Esto fortalecerá su relación con ellos y los ayudará a sentirse seguros y felices en su nuevo hogar.

- ☆ Lea. A los niños les encanta escuchar cuentos y hasta los niños más grandes pueden sorprenderlo al sentarse calladamente mientras usted lee en voz alta. Los niños que lo ven leer tienen más probabilidad de convertirse en personas que disfrutan la lectura.
- ☆ Este actualizado con el tema de las computadoras. Si no tiene su propia computadora, use una en la biblioteca pública. La biblioteca puede ofrecer clases de computación y otros tipos de asistencia gratis. Descubrirá muchas cosas que puede hacer con sus nietos en la computadora como juegos y hasta trabajos de tarea para la escuela.
- ☆ Únase a un grupo de apoyo. Existen en el ámbito local muchos grupos de apoyo para abuelos que están criando a sus nietos, algunos pueden tener actividades para sus nietos también. Puede además encontrar grupos que le darán la bienvenida en las iglesias o centros espirituales, las escuelas locales y las bibliotecas.
- ☆ Practique un deporte o participe en alguna actividad física. Niños de todas las edades tienen que mantenerse activos. La actividad física puede ayudar a sus nietos a sentirse mejor y a desarrollar un estilo de vida saludable. Para usted, la actividad física puede ser una manera importante de aliviar su tensión emocional.



**Cúidese.** Si está sufriendo de mucha tensión nerviosa o se siente agobiado o triste no podrá darle el mejor cuidado a sus nietos. Es importante que usted se cuide y no permita que sus responsabilidades de padre lo abrumen. Aquí tiene unas sugerencias:

- ☆ Encuentre un grupo de apoyo, ya sea un grupo que se especializa en abuelos que están criando a sus nietos u otro grupo donde pueda compartir sus problemas con otros que serán comprensivos.
- ☆ Hable con alguien. Puede ser un amigo un familiar o hasta un profesional como el consejero escolar, el médico de la familia o alguien en su iglesia o templo. Si se desahoga podrá eliminar mucha tensión nerviosa.
- ☆ Descanse. Un breve descanso alejado de sus nietos puede darle tiempo para recuperarse. Encuentre a un adulto de confianza que pueda cuidar a los niños o hacerse cargo mientras usted descansa o sale.
- ☆ Tomo un curso para refrescar sus destrezas de padre. Una clase puede hacer que se sienta más cómodo en su nuevo papel como cabecilla de una familia con niños jóvenes. Además, le dará recursos nuevos como el maestro y los otros alumnos.
- ☆ Aprenda a decir que “no.” Usted no tiene tiempo para hacerlo todo. Aprenda a establecer prioridades y elimine las cosas que no son necesarias.

**Encuentre recursos.** Existe mucha información útil y gratis para los abuelos. Mucha de la información está disponible en el Internet. Si no sabe manejar bien una computadora y necesita ayuda, puede encontrar ayuda en la biblioteca pública. Puede comenzar de la siguiente manera:

- ☆ **AARP** tiene un Centro de Información Para Abuelos, donde puede inscribirse para recibir un folleto mensual, revisar el pizarrón de mensajes electrónicos y encontrar grupos de apoyo en su comunidad ([www.aarp.org/families/granparents/gic/](http://www.aarp.org/families/granparents/gic/)).
- ☆ **Generations United** tiene su propio National Center on Grandparents and Other Relatives Rasing Children, que ofrece información y recursos ([www.gu.org/projg&o.htm](http://www.gu.org/projg&o.htm)).
- ☆ **El University of Wisconsin Extension** produjo una serie de folletos titulados A Través de Los Ojos de Un Niño—Abuelos que Crían a Sus Nietos ([www.uwex.edu/relationships/](http://www.uwex.edu/relationships/)).
- ☆ **El University of Georgia College of Family and Consumer Sciences** tiene un sitio Web con enlaces a todo tipo de folletos fáciles de entender acerca del desarrollo infantil incluyendo materiales para los abuelos que están criando a sus nietos. Visite la siguiente dirección y busque la información para abuelos que está a mitad de la página en [www.fcs.uga.edu/extension/cyf\\_pubs.php](http://www.fcs.uga.edu/extension/cyf_pubs.php).
- ☆ Para encontrar ayuda **en su estado**, hay un compendio de folletos producidos a través de un consorcio nacional de las siguientes organizaciones: Children’s Defense Fund, AARP, Casey Family Programs, National Center for Resource Family Support, Brookdale Foundation, Child Welfare League of America, Generations United, el Urban Institute, y Johnson & Hedgpeth Consultants. Vaya a [www.childrensdefense.org/childwelfare/kinshipcare/fact\\_sheets/default.aspx](http://www.childrensdefense.org/childwelfare/kinshipcare/fact_sheets/default.aspx).

