

Cuando los abuelos crían a sus nietos

¿Es usted un abuelo que ha decidido no retirarse o seguir con sus propios planes para 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 EE.UU., 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 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 hogar nuevo 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 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 al leer.
- 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.

