

Abuelos Como Padres: Yo Todavía Necesito Tiempo Para Mí

¿Sé a sentido alguna vez como si nadie agradece el tiempo que emplea en el cuidado de sus nietos?

El tiempo no se puede manejar ni se puede guardar. Solamente se puede usar. Usar el tiempo eficazmente tiene muchas ventajas, aumenta su satisfacción, se puede relajar, y no siente tanta tensión. La única cosa que de veras se puede manejar, es la gente – y usted es la persona con la cual debe que debe empezar.

Su trabajo y sus costumbres afectan el uso de su tiempo. Estas costumbres no son más difíciles ni más fáciles de cambiar que otras costumbres. Para cambiar sus costumbres y utilizar su tiempo más eficazmente, se requiere autodisciplina. El primer paso es el de ser honesto consigo mismo y comenzar a identificar áreas con problemas.

Como Controlar Su Tiempo

Para utilizar su tiempo sabiamente, usted tiene que tomar control de la pérdida de tiempo. Solamente con autodisciplina usted tendrá más tiempo para hacer las cosas que son importantes para usted. Aquí están algunas cosas que usted puede hacer para usar su tiempo más eficazmente.

- *Establezca un plan* para que le ayude a ver la tarea y actividades que quiere realizar. Establezca prioridades de acuerdo con lo que quiere realizar en un día, en una semana, o en un mes. Separe el trabajo entre tareas pequeñas.
- *Use una lista.* Escriba todas esas cosas que quiere lograr durante el día y pongalas por orden de importancia. Esto le ayudara que siga la pista y le proporcionara un punto de referencia para que determine que es lo más importante que pueda suceder durante el día. Empiece con lo más importante en la lista y permanezca en el trabajo hasta que lo termine antes de empezar el siguiente trabajo. Usted se sentirá realizado porque completo los trabajos más importantes.
- *Use su tiempo valioso*– Use sus horas en las que tenga mas energía para realizar los trabajos que requieren de su atención y esfuerzo. Use su tiempo principal para los trabajos que requieren más atención y esfuerzo.
- *Trate de delegar el trabajo.* Usted no necesita hacerlo todo solo. Dé algunos trabajos a los nietos. Cuando delegue trabajo déles información acerca del tipo de trabajo, y a que limite de tiempo y recursos.
- *Aprenda a decir “No.”* Esto le dará control sobre su vida para que pase más tiempo en actividades productivas que son importantes para usted. También le dará más tiempo para hacer otras cosas.

Aquí hay algunas sugerencias para tener más tiempo libre para usted:

- *Practique el sistema de intercambio*—de trabajos con miembros de la familia o con otras personas.
- *Haga dos cosas a la misma vez.* Identifique trabajos pequeños que puede hacer en conjunto con otro trabajo, por ejemplo, descargar la lavaplatos mientras habla por teléfono. También puede dejar que los nietos le ayuden con los platos y así pasa más tiempo con sus nietos.
- *Use su tiempo mientras espera.* Tenga una lista de trabajos que requieran de 5 a 10 minutos que puede completar mientras espera a otra gente. Por ejemplo, mientras espera recoger a los nietos prepare una lista de tareas y revise su estado de cuenta de cheques mientras los nietos practican.
- *Limpié el desorden.* Crié un área de comodidad cuando trabaje; tire en la basura papeles innecesarios; venda o regale artículos sin usar, y tenga un lugar para todo.
- *Elimine costumbres que alguna vez fueron útiles y que ahora son una pérdida de tiempo.*

Estas sugerencias le pueden ayudar a establecer metas para que utilice su tiempo mejor. Los métodos exactos que usted use no son tan importantes como reconocer que el tiempo es un recurso valioso y debe ser asignado según el plan que refleje sus prioridades. Por último, recuerde que usted es una persona importante. Hágase una persona responsablemente egoísta. Busque el tiempo y espacio para que se concentre y haga tiempo para usted para que se relaje.

Evite la Pérdida del Tiempo

La pérdida del tiempo indica que no está usando su tiempo eficazmente. Justificar cada minuto del día es agotable. De cualquier manera, cuando usamos el tiempo pobremente, significa que no terminamos nuestro trabajo, el cual nos causa frustración y ansiedad. Aquí está una lista de pérdida de tiempo.

¿Reconoce algunos que le hacen perder su tiempo?

- Usted se preocupa por algo lo cual no tiene control, tal como eventos que ocurrieron ayer.
- Usted no se comunica eficazmente.
- Usted es una persona negativa, defensiva, criticón o mezquino
- Usted es inflexible o rígido en el modo como hace las cosas o como los nietos hacen las cosas.
- Usted dice que “Sí” para cada solicitud.
- Usted no toma el debido tiempo para auto renovarse.
- Usted no fija un horario para disfrutar una vida familiar saludable – cosas como caminar o ir al parque con los nietos.

Para realizar más con su tiempo, trate de planear al revés, el cual tal vez trabaje mejor que planeando por adelantado. Esto quita la tensión y le ayudara a manejar su tiempo mientras mantiene su horario. Por ejemplo, si tiene una junta a la 8 p.m., planee de este modo. Se toma 15 minutos para llegar, así que debo salir a la 7:45. Me debo cambiar de ropa para las 7:30. Para la 7:15 debo de terminar de comer y para las 6:30 debo de estar preparando la cena. Entonces, así es como funciona cuando se planea al revés.

Desarrollando un Mejor Entendimiento

El entendimiento con los nietos le ayudara a hacer tiempo para usted porque no hay pérdida de tiempo y energía en largas discusiones.

El siguiente ejercicio le ayudara a desarrollar empatía, que es la habilidad de ponerse en el lugar de otros para comprender mejor sus sentimientos. Al hacer este ejercicio, usted empezará a entender las necesidades de su nieto al recordar como era usted a esa edad. Esto le ayudara ponerse en contacto con su pasado, porque al recordar, le dará una oportunidad para crear resultados positivos para otra gente.

Aquí es como:

- Establezca tiempo, y encuentre un lugar tranquilo para usted.
- escoja a la persona a la cual desea comprender mejor.
- Piense en el tiempo atrás cuando usted tenía la edad de esa persona.
- Imagínese como era su vida entonces – donde vivía, que estaba haciendo, y como se sentía, su familia, y sus amistades.
- Recuerde algunas experiencias específicas, deje que sus sentimientos fluyan. ¿Recuerda como se veía y como se vestía?
- ¿Que es lo que le gustaba hacer entonces?
- ¿De que se preocupaba?
- ¿Que le agradaba y le ayudaba?
- ¿Qué le hubiera gustado que hubiera sido diferente en esa época de su vida?
- ¿Viendo hacia atrás, que desea haber sabido entonces?
- Después de haberse visitado a si misma, con la persona que usted era a esa edad, piense de la persona que tiene en mente.
 - ¿Cuál es el parecido o la diferencia entre esa persona y usted a esa edad?
 - ¿Qué necesidades le sugiere?
 - ¿Cuales son las implicaciones para su relación?
 - ¿Qué puede hacer usted?

Aunque muchas cosas cambian, muchas permanecen igual. Nuestras propias experiencias nos ayudan a desarrollar ideas para comprender las necesidades de nuestros nietos, como relacionarnos con ellos, y como los podemos apoyar.

Queriéndose Usted Mismo

Como abuelo, habrá ocasiones en las cuales usted siente resentimiento hacia sus nietos. Tal vez hace más y más por los nietos y recibe menos y menos agradecimiento. Cuando empiece a sentir resentimiento, es tiempo de empezar a quererse. Esto quiere decir que haga tiempo para usted y respétese. Esto quiere decir que aprenda a disfrutar sus talentos extraordinarios. Cuando usted se quiere, puede admitir que no es perfecto y reconocer que está haciendo lo mejor que puede. Queriéndose le dará la energía que necesita para continuar cuidando a su familia. Los nietos aprenderán por el ejemplo positivo que usted les da. También esto les ayudara a aceptarse y valuarlos ellos mismos.

¡Por Cierto Que Los Abuelos Son Malentendidos!

Usted pensaba que sonreía con alegría a su nieto del asiento duro de un estadio o de un auditorio lleno de gente, pero él vio su cara y su consentimiento, y el gusto en lo que él hacía.

Usted pensaba que solamente le estaba dando palmaditas en la espalda o que le alborotaba el cabello, pero él apreció que lo tocara calidamente, y su corazón se iluminó.

Usted pensaba que le estaba leyendo una historia a la hora de acostarse con todas las voces graciosas y espantosas, pero a él le agradó el hecho que usted le leyó cada palabra aunque ya las ha escuchado más de cien veces.

Usted pensaba que estaba dejando que su nieto le ayudara a pintar la casa, aunque la pintura se corría y goteaba, pero él sabía que estaban trabajando juntos, como familia, y sentía una sensación de logro como familia.

Usted pensaba que cantaba canciones graciosas o que contaba las vacas durante un largo y aburrido viaje, pero él aprendió que no importa donde estén, pueden tener un buen tiempo estando juntos.

Usted pensaba que solamente estaba pasando unos cuantos minutos de su tiempo jugando un juego de mesa, pero él se dio cuenta que su tiempo es valioso y sabía que lo invertía en él.

Usted pensaba que le estaba pidiendo una opinión nada importante, pero él pensó que usted le preguntaba porque sus opiniones y sentimientos eran importantes.

Usted pensaba que era una buena anfitriona cuando un día caluroso invito a los amigos de su nieto para comer algo ligero, pero él sabía que sus amigos eran importante para usted y que siempre eran bien recibidos.

Usted pensaba que su nieto no le noto las lagrimas en sus ojos cuando él realizó una importante meta en su vida, pero él sabía que estaba grabado en su corazón y usted sentía su éxito.

Usted pensaba que el refrigerador era un buen lugar para colgar los dibujos y la tarea “bien hecha” que traía de la escuela, pero él se sentía importante cuando llegaba de la escuela con algo para enseñarle y agregarlo a su pasillo de fama.

Usted pensaba que le dio a su nieto una tarea o trabajo simple para hacer y con una sonrisa le dijo “Bien Hecho,” pero él aprendió lo que era la responsabilidad y se empezó a dar cuenta que podía enfrentar hasta cosas más difíciles.

Usted pensaba que estaba ayudando a un niño preocupado e inquieto a dormirse y mientras estaban alrededor de la mesa, usted le hizo una taza de chocolate, pero su nieto sentía que le abrió usted su corazón y disminuyo los problemas.

Usted pensaba que la vacación no tuvo mucho éxito porque no pescaron peces y no salió el sol, pero él todavía recuerda todo lo que paso y se ríe de todo lo gracioso.

Usted pensaba que solamente le daba un abrazo con rapidez en un momento especial o “nada mas porque si” pero su nieto lo llevo con él por mucho tiempo, porque en realidad lo que usted dijo era, “¡Estoy orgulloso de ti!” y “¡Te quiero!”

Usted pensaba que solamente le daba un pequeño beso en la mejilla para despedirse cuando el se iba a la escuela, pero su nieto se sintió calido y amado porque él sabía que al regresar le esperaba otro beso.

¡Entonces muchas veces los abuelos realmente son malentendidos!

Adaptado del *Parents Certainly Are Misunderstood!* Por Steven C. Staats

Desayuno Saludable, Nietos Sanos

Cuando despierta en la mañana, han pasado aproximadamente 12 horas desde que comió su última comida y su cuerpo ya uso la energía de lo que comió en la cena.

Si no vuelve a comer hasta la hora de comida, va hacer casi seis horas antes de que esta comida entre a su sistema como nueva energía. Con razón los estudiantes que pasan por alto o escatiman en el desayuno muchas veces se sienten cansados durante la mañana. Y con razón no se desarrollan bien como estudiantes en la escuela ni en el patio de recreo comparados a los niños que desayunan bien. Al mandar al niño a la escuela sin desayunar es como mandarlo a la clase sin cuadernos.

Estudio tras estudio a confirmado que realmente sí hay una conexión entre el desayuno y el aprendizaje. Los niños que desayunan sacan las mas altas calificaciones en las prueba de aprovechamiento. Se enfocan mejor en su tarea y no se sienten cansados a media mañana; por el cual aprenden mejor. Al contrario, los niños que pasan por alto el desayuno tienen la posibilidad se ser inquietos y no les interesa aprender.

Cuando pasa por alto el desayuno, es difícil de recuperar los nutrientes que le hacen falta. Si su nieto no participa en un programa de desayuno en su escuela, haga todo lo posible por darle un desayuno saludable en la casa.

Trátelo Cuidadosamente

El trabajo más difícil es cuidar niños. Algunas veces la frustración puede sacar lo mejor de nosotros. Si se le está acumulando demasiada tensión y tiene tentación de gritarle o darle una bofetada al niño, mejor retírese.

Respire profundo o trate de hacer lagartijas o abdominales. Hablando con otros padres o abuelos también les puede ayudar a mitigar esos periodos de tiempo que la mayoría de los abuelos sufren cuando cuidan niños.

A veces, en vez de pegarles, el adulto frustrado sacude al niño pensando que esta es una manera segura de descargar su ira o imponer la disciplina. No sacuda al niño. Sacudir a un niño puede causar serios daños al cerebro, y hasta la muerte. Esto es específicamente peligroso en niños menores de un año.

Los niños son frágiles. Trátelos con cuidado.

Nadine Stair, 85 años

Para inspiración . . .

Si pudiera volver a vivir mi vida, quisiera hacer más errores la siguiente vez. Me relajaría. Fuera más flexible. En este viaje sería más gracioso. No tomaría todo con tanta seriedad. Me gustaría tener más oportunidades. Escalar más montañas y nadaría más ríos. Me descalzaría al comienzo de la primavera y permanecería de esa manera hasta los últimos del otoño. Iría a más bailes. Me pasearía en más carruseles. Levantaría más margaritas.

Para más información vea el sitio web Texas AgriLife Extension Service Grandparents Raising Grandkids:
<http://grandparentsraisinggrandkids.tamu.edu>

El permiso se concedió por el Dr. Sam Quick, Human Development and Family Relations Specialist, Kentucky Cooperative Extension, para adaptar este material para el uso de Texas AgriLife Extension Service. Adaptado por la Dra. Judith L. Warren, Gerontology Specialist; y la Dra. Dorothy James, Family Life Specialist (jubilada), Family Development and Resource Management, Texas AgriLife Extension Service, The Texas A&M System, College Station, Texas.

Los programas educativos de *Texas AgriLife Extension Service* están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional. Cooperan el Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los EE.UU. y las Cortes de los Comisionados de los Condados.