

Abuelos Como Padres: El Sube y Baja De Las Emociones

Angustia, pena, amor, miedo, resentimiento, enojo, y culpabilidad, estos son algunos estados emocionales que ocurren cuando se está criando a la segunda generación. Este rápido cambio de emociones puede ser como una montaña rusa con sus sube y bajas. Cuando las rutinas cambian la mayoría de los abuelos se sienten inestables.

En el libro, *“Grandparents as Parents: A Survival Guide for Raising a Second Family*, Sylvie e Toledo y Deborah Edler Brown tratan el tema del sube y baja y otras preocupaciones que tienen los abuelos que están criando a nietos.

Los recursos y apoyo que están disponibles van a determinar la profundidad de la desesperación que resulta de estas emociones del sube y baja. El abuelo que está solo y criando a sus nietos, muchas veces tiene más dificultad manejando esta sube y baja, que una pareja de casados porque cada uno puede asumir parte de las responsabilidades.

Ya sea que usted es el único abuelo o que sean una pareja de abuelos criando a sus nietos, es importante que examinen sus sentimientos y atienda los asuntos que revisen sus sentimientos y traten con los que estos representan. Es normal que sienta una serie de emociones.

Aislamiento

El aislamiento es un tema común en las conversaciones entre los abuelo que están tomando el papel de padres. Cuando toman el papel de padres por segunda vez, muchas veces los abuelos se sienten solos. Los abuelos que toman el papel de padre se sienten alejados de otros miembros de la familia y de sus amistades. Probablemente sienten que sus nietos no son bien recibidos a eventos sociables orientados para adultos mayores de edad, e igualmente se sienten fuera de su ambiente con eventos orientados para adultos jóvenes con niños chicos. La mejor solución para el problema de aislamiento es el apoyo de otras personas. Busque apoyo através de grupos y relaciones de uno a uno.

Angustia

La pérdida es sinónimo con la experiencia que pasan los abuelos que toman el papel de padres. Los abuelos sienten la pérdida que viene después de la muerte de su propio hijo o con la realización que por alguna razón su hijo adulto no puede criar a su hijo. Los abuelos quizás se sientan estafados de su papel de abuelos cuando ellos tienen que asumir el papel de padres. Junto con su sentido de pérdida, les acompaña la angustia. Es más fácil hablar de su angustia cuando la muerte es de un hijo adulto. Sin embargo, los abuelos que han perdido un hijo por causa de drogas o enfermedad mental constantemente alternan entre la angustia y la esperanza. Quizás los abuelos también sufren por haber perdido la libertad que ellos habían planeado para cuando se jubilaran. A menudo, al ir con un consejero o asistir un grupo de luto, le pueden ayudar a tratar con una pérdida. La angustia es un proceso de varias etapas y es necesario que usted se permita este sufrimiento.

Enojo Y Culpabilidad

Los resultados de la frustración con la situación, son las dobles emociones del enojo y la culpabilidad. Estas son emociones comunes en las personas que toman el papel de padre por segunda vez. El enojo puede ser dirigido y expresado hacia su hijo adulto. Y a consecuencia, se siente culpable por haberse expresado con enojo.

Los expertos opinan que esta bien que se sienta enojado. Su vida fue alterada y es normal que sienta resentimiento. Sin embargo, debemos aprender como apaciguar este enojo. Aprender a sobrellevar, es la clave para tener éxito manejando el enojo.

Miedo

Los abuelos criando a sus nietos, a menudo viven con miedo. Ellos tienen miedo que los sistemas jurídicos y servicios sociales pongan a los nietos en una casa de menores. Ellos tienen miedo que los padres regresen antes de que estén listos para cuidar a sus hijos y que no tengan la resistencia física o recursos económicos para poder tratar con las exigencias de criar niños por segunda vez. Y miedo que los nietos vayan a quedar marcados emocionalmente por esta terrible experiencia. Estos miedos son reales y posibles, pero vivir en el miedo es debilitante. Vivir sin miedo es un reto para todos.

Los miedos verbalizados como “y que si” pueden agobiar a cualquier persona. No deje que el miedo sea el triunfador.

Duda

La duda a menudo es el producto del miedo y es una reacción normal para los abuelos criando a sus nietos. Cuando comprendemos que tener dudas es una reacción normal, esto nos ayuda a sobrellevarla.

Como Sobrellevar

Aceptando la responsabilidad de criar a su nieto trae un cambio y reto increíble en su vida. Cuando se procura aceptar este reto, Sylvie de Toledo y Deborah Elder Brown hace estas sugerencias:

- **Prioridad.** Decida que es lo más importante y hágalo primero.
- **Tome una cosa a la vez.** Recuerde “no quieras correr antes de saber caminar.”
- **Tome tiempo para usted.** Necesitara fortalecerse.
- **No tiene que hacer el trabajo perfecto.** Baje sus estándares para alivianar la carga.
- **Ponga límites para sus nietos.** Reglas, tal como la hora de acostarse, esto le ayuda a sobrellevar todo.
- **Busque ayuda.** La puede llegar por parte de sus amigos, miembros de la familia, grupos de apoyo organizado, y de la comunidad religiosa. La ayuda y el apoyo son partes fundamentales para el proceso de sobrellevar. El aislamiento es el enemigo para el proceso de sobrellevar.
- **No sea tan duro consigo mismo.** Los adultos son responsables por sus propias decisiones. Libérese de sentirse responsable por malas decisiones hechas por sus hijos adultos.
- **Enfóquese en lo positivo.** Acuérdesse porque su vida se altero. Enfóquese en las recompensas. Habrá momentos de alegría y tiempos de satisfacción.

(“An Emotional Roller Coaster” fue adaptado por *Grandparents as Parents*:

A Survival Guide for Raising a Second Family por Sylvie de Toledo y Deborah Edler Brown. Sylvie de Toledo es (trabajador social clínico), fundadora de la organización “Grandparents as Parents,” y copresidente de la National Coalition of Grandparents. Deborah Elder Brown es una famosa escritora por cuenta propia.)

Seis Maneras de Ayudar a los Nietos de Sentirse y Actuar Mejor

1. *Cada niño necesita atención.* Tal vez cuando sus nietos vivían con sus padres la única manera de obtener atención era portándose mal. Dándoles atención cuando su comportamiento es positivo, usted les enseña que hay otra manera de obtener atención.
2. *El mal comportamiento puede ser un grito de ayuda.* Cuando los niños han sido dañados, ellos necesitan estructura y reglas que se apliquen con amor para que se vuelvan a encarrilar con nuestra ayuda.
3. *Su nieto tal vez está expresando el enojo que siente por todo lo que le ha sucedido.* Es una manera de decir, “Yo merezco mejor.” El enojo es saludable, pero se está manifestando mal. Usted puede ayudarles a aprender como expresar su enojo menos peligroso y más positivo.
4. *Habrán razones físicas.* Por ejemplo, si la madre tomó drogas o bebía alcohol mientras que estaba embarazada, le puede haber afectado al bebé. Los efectos en el niño, que incluye la conducta, puede durar hasta la adultez. El cuidado médico bueno no hará que los problemas desaparezcan, pero sí puede ayudar.
5. *El mal comportamiento en la escuela puede estar relacionado con problemas de aprendizaje.* Ningún niño se quiere ver ni sentir “estúpido,” y algunos actúan muy “gallito” o se hacen el papel de payasos en la clase. Colabore con la escuela para ayudarle a sus nietos realizar lo mejor. Déle elogios a sus nietos por sus esfuerzos y talentos.
6. *Los niños aprenden de los ejemplos.* Si sus nietos han visto pleitos y el no poder refrenarse, con razón aprendieron a pelear y a no poder refrenarse.
Usted puede mostrarles a sus nietos un mejor ejemplo.

(Adaptado de *Grandparents Raising Grandchildren* por Marianne Takas, 1995, Brookdale Foundation.)

Las Tres A's

Actitud, aceptación, y aprecio. Sin duda, estas son los tres ingredientes más importantes para el éxito de la vida de una familia. Las tres A's son habilidades que se aprenden y continuamente son reforzadas. Recuerde que son contagiosas entonces practíquelas seguido.

Actitud. Esto implica la opción de contemplar la vida positivamente, con la disposición de ver las cosas a través de alguien más, el valor para enfrentar y resolver conflictos, la humildad de hacer errores y aprender de ellos, la visión para decir “si podemos hacerlo” y la habilidad de encontrar oportunidades en hasta en medio de las dificultades.

Aceptación. Esta es una decisión de aceptar y querer a los miembros de su familia tal y como son, el aceptarse y quererse a sí misma tal como es, el de aceptar circunstancias que no le agradan pero que por ahora no puede cambiar, el aceptar los inevitables subes y bajas de la vida, que este dispuesto a aceptar la paz interna que habita en cada uno de nosotros, y aceptar las muchas oportunidades de crecimiento y gozo que nos rodea.

Aprecio. Esto incluye una sonrisa sincera, una palmadita en la espalda, decir “gracias” una palabra de ánimo, un regalo o favor inesperado, un abrazo, una mano para detener –estas son las piezas a diario que forman relaciones fuertes y construyen conceptos propios saludables. En pensamientos, palabras, y acciones, acostúmbrese a decirle a los miembros de la familia, “Te aprecio.” Enfóquese en su fortaleza personal, sus éxitos, y el buen afecto que se siente por ellos. El amor se hace visible cuando el aprecio se expresa.

De Los Dedos A Tenedores

Al ayudar y enseñar a su nieto como comer, recuerde que tazas anchas con agarraderas son más fáciles para detener con las manitas. Vasos chicos, llenos a la mitad también les ayuda. Los platos con aros anchos le ayudan al niño empujar la comida hacia su tenedor o cuchara. También, los niños gozan más alimentándose solos cuando ellos tienen los tenedores y cucharas apropiados. Durante las horas de comida, sus nietos deben tener los pies en el suelo, en una silla, o un escalón –no deben estar colgando al aire. Es importante para los niños estar cómodos al igual que los adultos.

Niños preescolares comen más despacio que los adultos. Recuerde que debe considerar el tiempo extra que necesitan para comer. Permítales 30 minutos para que coman, entonces quiételes la comida, y no les sirva mas comida hasta la siguiente hora de comer o un aperitivo planeado. No les quite las comidas favoritas como castigo para su nieto ni use la comida como premio por un buen comportamiento. Nunca les diga cosas como, “No te doy postre hasta que te comas los chícharos,” o “Si eres un buen niño te doy una galleta.” Esto le enseñara al niño que el dulce es mejor que otra comida.

Si usted usa su sentido común y planea las comidas alrededor de la Pirámide Como Guía De Comida, sus nietos se pondrán a comer bien. Los hábitos de alimentación que los niños desarrollan en los primeros cuatro a cinco años de edad, influyen en el resto de su vida. Ayúdele a su nieto a empezar bien.

Enfoque En Lo Positivo Y No En Lo Negativo

Los individuos y consejeros de familia, y otras personas que tienen conocimiento del comportamiento humano confirman lo que nos dice el sentido común—una actitud positiva y de agradecimiento, es básica para mantener la buena salud mental y un éxito completo.

Nuestra actitud también puede afectar nuestra salud física Y especialmente las personas de buen ánimo que ven el vaso medio repleto en vez de medio vacío son optimistas perpetuos. Probablemente ellos están mejor de salud que sus amigos y compañeros de trabajo que están entristecidos.

Hay evidencia convincente para este punto de vista, el cual se obtuvo de un estudio que examino a numerosos empresarios ejecutivos y abogados. Los individuos con una actitud fuerte y positiva que veían situaciones tensas como un reto y oportunidad, estaban más saludables física y emocionalmente y tenían más éxito que otras personas que enfrentaron circunstancias similares.

La investigación en atletas superiores también encontró que una actitud positiva y optimista es básica para sus éxitos.

¿Sabias?

- La mayoría de las personas son abuelos entre las edades de 49 a 53 años y duran en este papel de abuelos de 30-40 años.
- En la Conferencia de Envejecimiento de 1995 en la Casa Blanca, la preocupación mayor que los abuelos enfrentaban, era la de criar a los nietos. El año 1995 fue designado, por el Congreso de los Estados Unidos, El Año De Los Abuelos. A escala nacional, hay un mejor entendimiento del papel que toman los abuelos criando a sus nietos.
- El Buró de Censo de los Estados Unidos reporta que seis millones de los 72 millones de los niños en los Estados Unidos, viven con sus abuelos.

- El Afro-Americano Spike Lee, un cineasta, fue criado por su abuela. El anota que mucho de su éxito fue arraigado por el cariño y apoyo de su abuela.

Para inspiración . . .

Si pienses que sí puedes o pienses que no puedes, usted esta correcto.

Henry Ford

Para mas 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.