

## **Abuelos Como Padres: Grupos de Apoyo Facilitan la Jornada**

En la última década, grupos de apoyo entre abuelos que están tomando el papel de padres, han sido de gran valor. Grupos de apoyo funcionan como “familia extendida,” dando apoyo bajo la suposición de que cuando ayudamos a alguien, esto nos hace sentir bien. Al tener esa sensación, podremos sobrevivir mejor.

Grupos de apoyo ofrecen apoyo emocional y consejos sobre como tratar con los problemas comunes. Los miembros comparten sus sin vergüenza sus problemas, dan apoyo y ánimo el uno al otro, comparten estrategias para sobrevivir, desahogan sus sentimientos de enojo y culpabilidad, conocen nuevas amistades, y tratan con la sensación del aislamiento.

Los abuelos criando a sus nietos viven con un horario ajetreado que agota la energía. También han de tratar con la culpabilidad y resentimiento de sí mismos, de sus hijos, y de sus nietos. Mientras sus amigos andan en viajes, van a cenar, van a ver una película, estos abuelos están atrapados en la casa. Esta responsabilidad adicional de crear a los nietos deja a los abuelos emocional y económicamente agotados.

Como respuesta a las muchas presiones que los abuelos atraviesan, centenarios de grupos de apoyo alrededor del país, ofrecen ayuda para enfrentarse con el problema de criar a sus nietos. Les ofrecen ideas para enfrentar los desafíos con que los abuelos luchan por vencer.

La meta del grupo de apoyo es el de desarrollar un ambiente calido sin juzgar a nadie. Es un sitio donde pueden compartir información y discutir sus preocupaciones.

Un grupo de apoyo es un sitio de refugio, un lugar en donde las personas se juntan, cuando todo parece estallar a sus alrededores. El grupo le ayuda a las personas a conquistar sus sentimientos de soledad y aislamiento. Las personas que están allí, comprenden por lo que usted está pasando, porque ellos estuvieron en la misma situación, o han enfrentado problemas similares.

Miembros del grupo de apoyo también pueden ser fuentes de información, proporcionando tal cosa como, información sobre TANF – Asistencia Temporal Para Familias Necesitadas, o beneficios de Medicaid para los nietos. También, les pueden proporcionar nombres de abogados, y trabajadores sociales para asistirlos en obtener custodia legal. Un grupo de apoyo dice, “No estás solo – hay otros como tú.”

Hay muchas clases de grupos para abuelos. Unos se enfocan en temas de psicología y emocionales, algunos en temas legales o acción política, otros en necesidades básicas (comida, ropa, refugio), y otros es la combinación de los tres.

Es importante comprender lo que es y lo que no es, un grupo de apoyo. Grupos de apoyo no son grupos de psicoterapia. No son dirigidos por terapeutas profesionales. No hay honorarios, y no tiene que participar activamente, o asistir con regularidad.

Los grupos de apoyo tienen una vida natural. Una cierta cantidad de fomentación fomentar es necesaria para mantener al grupo activo. Si la asistencia disminuye, quizás es por falta de transportación, o porque no tienen quien les cuide a los niños.

Esté consciente si es que el enfoque del grupo está cambiando o no satisface a la mayoría de los miembros. Si el grupo disminuye o se dispersa, quizás sea una indicación que el grupo ha sido un éxito y no hay necesidad para existir. Sería bueno que el apoyo continuara entre los miembros, por lo menos, de uno a uno.

Los abuelos enfrentan alegría y retos cuando crían a sus nietos. Pero cuando pertenecen a un grupo de apoyo, deben saber que no están solos en su esfuerzo, y que hay otras personas que saben exactamente, por lo que están pasando. Los grupos de apoyo consisten de personas que se ayudan unos a los otros para tratar con los retos en sus vidas cotidianas.

## Las Metas Primarias de un Grupo de Apoyo

- Promover compañerismo y eliminar la sensación de aislamiento.
- Proveer apoyo y ánimo para otros.
- Compartir estrategias para sobrellevar.
- Desahogar los sentimientos negativos. Reforzar el autoestima.
- Concentrarse en las habilidades, y no en las inhabilidades.
- Intercambio de ideas y recursos.
- Hacer nuevas amistades.

## Como Empezar un Grupo de Apoyo

1. **Enfoques en poblaciones específicas.** Póngase en contacto con el centro de recursos de familias con una escuela en su área, y obtenga los nombres de otros abuelos que están criando a sus nietos. Otra probabilidad excelente de encontrar miembros, es el de hablar con trabajadores sociales en los hospitales, las personas que trabajan en el tribunal de jóvenes, las iglesias, y de boca en boca. Si sus fuentes de información no le proporcionan estos nombres, entonces prepare una carta y/o un folleto con su nombre, número de teléfono, y otra información necesaria. Pida que la carta se mande y/o se reparta en las escuelas, las tiendas de almacén, las oficinas de los pediatras, o en cualquier otro sitio que los abuelos encuentren.
2. **Seleccione el lugar para la reunión.** Encuentre un lugar para reunirse que este accesible a todos los abuelos. Si hay necesidad de tener una guardería, trate de tener otro cuarto disponible para esto. Los niños a veces no entienden o pueden malinterpretar lo que oyen. Los sitios ideales para conseguir un cuarto para la reunión, son los centros del County Extension, las escuelas, las iglesias, los hospitales, el YMCA/YWCA, y los centros en la comunidad
3. **Empezando.** Cuando tenga la lista de miembros potenciales y un lugar para reunirse, llame a los abuelos por teléfono o contáctelos personalmente, para determinar cuál día y hora de la semana es la mejor para que asistan a la reunión. Una vez que esta se haya decidido, déjele saber a cada uno de las personas cuando y en donde se van a reunir. Un recordatorio personal le ayudará a mantener el interés alto.
4. **Primera reunión.** La primera reunión es para compañerismo, planear y conocerse. No es necesario pero sería agradable, que sirvieran refrescos. Puede ser un gasto que el grupo no quiera contraer. Informe al grupo que todo lo que compartan en la reunión será confidencial y que no tienen que divulgar detalles o sentimientos privados. El propósito del grupo es para ofrecer apoyo el uno al otro. Trate de mantener las reuniones de treinta minutos a dos horas. Que el grupo decida la hora y el sitio donde se van a reunir la próxima vez, el tema y el plan, y si gustan tener un orador. Recuerde que no siempre se le puede dar gusto a todos.
5. **La Participación.** Es importante que todos participen. Algunas personas no son tan comunicativas como otras, y es difícil para ellos compartir opiniones, sentimientos, o problemas, hasta que se sientan admitidos y seguros. Los miembros del grupo se benefician de las experiencias de otros, y por eso es importante que compartan experiencias tanto positivas como negativas. Los miembros pueden aprender de las dos experiencias.
6. **Temas para reuniones en el futuro.** Temas pueden incluir las siguientes: cuestiones legales como custodia, y legislación que se encuentre en los libros o que esté pendiente; beneficios monetarios disponibles tal como Asistencia Temporal Para Familias Necesitadas, y Seguro Social; disciplina en la casa y en las escuelas; recursos médicos como Medicaid; y las emociones como la tensión, la culpabilidad, y el resentimiento.
7. **Sistemas de apoyo.** Algunos abuelos no irán a las reuniones, pero sí responden a situaciones de cuando es uno a uno. La red telefónica provee apoyo a los miembros cuando es necesario. Los

miembros que están dispuestos anotar sus nombres y número de teléfono en la lista, deben indicar específicamente a que hora están disponibles. Recuérdeles a todos que sean conscientes con las limitaciones del tiempo que otras personas tengan.

## ESCUCHEN

Cuando yo le pido que me escuche, y usted me empieza a dar consejos, usted no ha hecho lo que yo le pido.

Cuando le pido que me escuche, y usted empieza a decirme el por qué no debo sentirme de esa manera, usted esta pisoteando mis sentimientos.

Cuando yo le pido que me escuche, y usted se siente que tiene que actuar para resolver mis problemas, usted me ha fallado, aunque se escuche raro.

¡Escuche! Yo sólo le pedí que me escuche. No que hable, o que actué –solamente que me escuche.

Los consejos son baratos: con diez centavos obtiene a ambos Dear Abby y a Billy Graham en el mismo periódico.

Y puedo hacer por mí mismo, no soy inútil. Tal vez, desanimado e inseguro, pero no inútil.

Cuando usted hace algo por mí que yo puedo hacer por mí mismo, usted contribuye a mi miedo y debilidad.

Pero, cuando usted acepta el hecho sencillo que yo siento lo que yo siento, no importa que tan irracional sea, entonces puedo dejar de tratar de convencerle, y puedo proceder a tratar de entender que está detrás de este sentimiento irracional. Y cuando esto se aclare, las respuestas serán obvias, y yo no necesito ningún consejo. Los sentimientos irracionales tienen sentido cuando entendemos los motivos detrás de ellos.

Quizás, por eso es que las oraciones trabajan a veces para algunas personas, porque Dios es mudo, y no trata de darnos consejos, ni trata de arreglar las cosas. “Ellos” solamente escuchan y dejan que uno los resuelva.

Así que por favor de escuchar y oírme solamente. Y si desea hablar, espere su turno, y yo lo escucharé.  
*Anónimo*

*Para inspiración . . .* Si desea tener éxito, consulte a tres personas mayores de edad.

*Proverbio Chino*

**Encontrar un Grupo.** Para encontrar en su área un grupo de apoyo para los abuelos criando a sus nietos, llame a la oficina local del County Extension, el Grandparent Information Center, o visite el sitio Web: <http://grandparentsraisinggrandkids.tamu.edu>. Ellos tienen una lista de grupos en el estado, y agregan más grupos a menudo.

También pueden poner su nombre en la lista de direcciones para los boletines, mandarle folletos que le pueden ayudar, ayudarle a empezar un grupo nuevo, o le ayudan a encontrar otros servicios que necesite.

Para entrar en contacto con el AARP Grandparent Information Center, llame al (202) 434-2296 durante la semana de 8 a.m. a 4 p.m., CST (tiempo central)

### **Sugerencias de Temas para las Reuniones**

- La presión económica de criar a su nieto
- Cómo su vida es diferente a la de sus hijos
- El enojo con sus nietos, el sistema, y la situación
- La culpabilidad y la depresión
- Los cambios en las técnicas de crianza, de cuando usted crió a sus hijos
- Tratando con el sistema de las escuelas
- Aprender a aceptar la realidad que su hijo o hija ha escogido de ser un padre irresponsable
- Los efectos en su matrimonio de ser padres por segunda vez
- Cómo negociar la burocracia de agencias gubernamentales
- Lo que pueden hacer los grupos para cambiar el sistema

Adaptado por *Grandparents as Parents: A Survival Guide for Raising a Second Family* por Sylvia de Toledo y Deborah Elder Brown.

**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.