



Abuelos

Que Crían a los Nietos:



Cómo Cuidarse a Sí Mismo

¿Ha sentido alguna vez que nadie le aprecia por el tiempo que pasa con sus nietos? Cuando tiene la responsabilidad de cuidar a niños, quizás le parece que no hay suficientes horas en el día. Puede que Ud. pase la mayoría de su tiempo cuidando a los demás y tenga menos tiempo para las cosas que Ud. disfrute, pero sí es importante tomar tiempo para sí mismo. Éstas son algunas ideas para cuidarse a sí mismo, al manejar bien su tiempo, descansar y hacer ejercicios, tomarse un respiro, y juntarse con un grupo de apoyo.

Manejar el Tiempo

El tiempo no se ahorra; sólo se gasta. Merece la pena volverse en una persona que usa su tiempo eficazmente, porque le dará más satisfacción, más relajación y mucho menos estrés. Sus hábitos afectan el uso de su tiempo; requiere autodisciplina cambiar los hábitos para ocupar su tiempo más eficazmente. El primer paso es ser honesto con sí mismo e identificar algunas áreas problemáticas.

Para emplear su tiempo sabiamente, tendrá que controlar las cosas que malgastan el tiempo. Sólo con la auto disciplina tendrá tiempo para hacer las cosas que son importantes a Ud. A continuación, éstas son algunas cosas que puede emplear ahora para aprovechar mejor de su tiempo.

- **Programe todas las cosas que desea lograr.** Fije prioridades según las tareas que necesita terminar durante un día, una semana o un mes. Divida el trabajo en muchas tareas más pequeñas.

- **Escriba una lista de quehaceres.** Anote todas las cosas que están planificadas durante el día. Haga sus prioridades en la lista. Ahora, comience con la primera tarea en la lista, y no la deje de hacer para la segunda hasta completar la primera. Al terminar una tarea antes de empezar otra, Ud. se sentirá exitoso porque estará logrando las cosas más importantes a Ud. Si hay algo inesperado, examine sus prioridades y decida dónde encaje en su plan.
- **Aproveche sus mejores horas del día.** ¿Durante cuáles horas del día tiene su máxima energía? Algunas personas se sienten mejor en la mañana, mientras otras trabajan mejor en la noche. Use su mejor tiempo para los trabajos que le pidan la mayor atención y esfuerzo.
- **Asigne tareas a otras personas.** No necesita hacerlo todo por sí mismo. Reparta algunas tareas entre sus nietos, porque aún los niños pequeños pueden ayudar a poner la mesa. Los niños mayores pueden doblar la ropa, sacar la basura, y ayudar a cocinar la comida. Cuando asigne las tareas, haga saber a sus nietos cuáles son las tareas, cómo deben hacerlas, y cuándo necesitan terminarlas.

Los niños aprenden mucho al ayudarle con las tareas diarias; aprenden que es necesario trabajar juntos al vivir juntos. Tendrán más amor propio y llegarán a ser responsables si tienen oportunidades de ayudar en casa. Los niños aprenden la responsabilidad cuando las personas que los cuidan ponen un buen ejemplo. Espere que sus nietos sepan dar tanto como recibir. Enseñeles hacer las cosas por sí mismos, y recuerde que



Cómo Cuidarse a Sí Mismo

muchos niños son capaces de tomarse más responsabilidades que se las brindan.

- **Aprenda decir la palabra “No”;** Ud. ejercitará más control de su vida. Elija las actividades que son más importantes a Ud. y dedique su tiempo a ellas. No se sienta obligado hacer algo sólo porque alguien se lo haya pedido.
- **Practique la “negociación” de las tareas al cambiarlas** por otras con miembros de la familia u otras personas.
- **Haga dos cosas a la vez.** Trate de pensar en las tareas que se pueden combinar o tareas que se hacen con la ayuda de otra persona, como sacar los trastes del lavaplatos mientras habla por teléfono, o hacer que los nietos ayuden a lavar los trastes, asegurando así un momento de estar juntos.
- **Aproveche el tiempo esperando.** Hágase una lista de tareas de 5 a 10 minutos que se podrían hacer mientras espere por otras personas. Podría saldar la chequera esperando recoger a los nietos o hacer una lista de quehaceres durante las prácticas de deportes o baile.
- **Limpie las áreas desordenadas.** Mantenga un área limpia y cómoda para trabajar. Deseche papeles innecesarios, venda o regale los artículos que no esté usando y mantenga un lugar específico para todo. De este modo, se sentirá más organizado y listo para realizar las cosas.
- **Elimine los hábitos antes útiles que son ahora malgastos de tiempo principales.** No tiene que lograr algo durante cada minuto de su día, pero el no usar su tiempo bien significa dejar algunas tareas sin terminar, lo



cual puede ser frustrante. Ésta es una lista de maneras más comunes de malgastar el tiempo. ¿Reconoce algunas?

- Se preocupa de algo fuera de su control, como cosas que sucedieron ayer.
 - No comunica eficazmente. (Las personas tienen que saber qué espera Ud. de ellos para lograrlo.)
 - Es negativo, defensivo, crítico o mezquino.
 - Es inflexible y rígido en su manera de hacer las cosas.
 - No toma tiempo para cuidarse a sí mismo.
 - No programa tiempo para disfrutar una vida sana y agradable con su familia.
- **Intente programar su tiempo al revés,** porque podría funcionar mejor que programar en adelante. Por ejemplo, digamos que Ud. tiene que llegar a una junta a las 8 p.m. Planifique así; “Si toma 15 minutos para llegar a la junta, debería salir de mi casa a las 7:45. Entonces, me cambiaría de ropa a las 7:30 y necesitaría terminar de comer a las 7:15. Debería preparar la comida a las 6:30.” Ésta es la manera de pensar que tiene resultados efectivos.

Descanso y Ejercicio

El descanso y el ejercicio son buenas maneras de reducir su tensión física y mantener buena salud. Para relajarse, sólo se requieren un lugar tranquilo y una posición cómoda. Busque una hora fija para descansar. Toque música suave. Cierre los ojos y respire profundamente. Piense en todas las cosas buenas que hay en su vida. Aún 10 minutos le ayudará. El ejercicio regular, como caminar 3 veces a la semana por 20 minutos, podría reducir la tensión, aumentar su energía y mejorar su salud. Anime a sus nietos caminar con Ud., o vayan a la piscina o en bicicleta como familia.

Tomarse Tiempo para Sí Mismo

Como abuelo o abuela cuidando a los niños, es normal sentirse molesto a veces por los cambios que el ser padres otra vez han efectuado en su vida. Cuando empieza a sentir estrés, es bueno tomarse un descanso. Hágase una hora para hacer algo que Ud. disfrute. Pida que otra persona cuide a los niños. Tome el tiempo para un pasatiempo que Ud. le guste como la jardinería, la natación o la fotografía. Escriba una lista de las cosas que le hacen sentir más orgulloso de sí mismo. Premíese en las metas que logra con algo que disfruta, como un baño caliente o unos minutos leyendo un libro favorito. Tomarse el tiempo para sí mismo le dará la energía necesaria para seguir cuidando a su familia. Sus nietos pueden aprender de su ejemplo positivo, porque al verle a Ud. cuidarse a sí mismo, se aceptarán y se valorarán a ellos mismos también.

Los Grupos de Apoyo Facilitan el Camino

En la última década, los grupos de apoyo de abuelos criando a sus nietos se han formado como una manera de ayudar a muchos abuelos manejar las dificultades de ser padres. Los grupos de apoyo de abuelos sirven como “familias extendidas” porque dan la oportunidad a los abuelos compartir sus sentimientos, solucionar los problemas y sentir una conexión con otros abuelos.

Los grupos ofrecen apoyo emocional y consejo para tratar problemas comunes. Los miembros pueden compartir sus problemas sin sentir vergüenza, dar apoyo y aliento el uno al otro, compartir maneras de manejar los problemas, soltar los sentimientos de enojo y culpa, hacer amigos nuevos, y ayudar a resolver los sentimientos de soledad social. Simplemente el conocimiento que otras personas tienen las mismas emociones que Ud. puede ayudarle enfrentar las dificultades de ser abuelos.



Los miembros que pertenecen a un grupo de apoyo también pueden ser una fuente de información para Ud. Muchos grupos de apoyo tratan temas como beneficios de Medicaid para sus nietos, programas comunitarios de asistencia para Ud. y sus nietos, y abogados y trabajadores sociales que le ayudan obtener la tutela o custodia legal de sus nietos. Un grupo de apoyo existe para comunicar el mensaje a sus miembros—“No se sienta solo. Hay otros con los mismos desafíos.”

Cómo Formar un Grupo de Apoyo

- **Contáctese con otros abuelos criando a sus nietos.** Los trabajadores sociales en los hospitales, las personas trabajando en el tribunal de menores, las iglesias, los centros de recursos familiares, y el contacto personal son excelentes maneras de solicitar posibles miembros. Prepare una carta o un folleto con su nombre, teléfono y otros datos necesarios. Fije los folletos en las escuelas, los supermercados, las oficinas de médicos, las iglesias u otros lugares donde estarían otros abuelos.
- **Seleccione un lugar para juntarse.** Busque un lugar para juntarse que sea accesible a la mayoría de los abuelos. Si se hace disponible el cuidado de niños, aparte un lugar especial para esto. Las oficinas de extensión del condado, las escuelas, las iglesias, los hospitales, el centro comunitario como el YMCA/ YWCA, o la biblioteca local podrían tener una sala de juntas para usar costando muy poco o nada.

Cuando tiene una lista de posibles miembros y una sala para reunirse, contáctese con los abuelos por teléfono o en persona para decidir cuándo convocar la primera junta. Una vez que se haya escogido la fecha y hora de la junta, haga saber a cada persona la información sobre

Cómo Cuidarse a Sí Mismo

la junta. Se mantiene el interés de los participantes al hacerles un recordatorio personal.

- **Convocar la primera junta.** La primera reunión debería ser un tiempo para planificar, asociarse y conocerse. Es bonito ofrecer refrigerios, pero no es necesario. Los miembros del grupo podrían ponerse de acuerdo en llevar alguna comida o refresco para compartir o turnarse sirviendo los refrigerios.

Notifique al grupo que todas las cosas compartidas durante las juntas serán confidenciales. A nadie se le requiere compartir detalles o sentimientos privados. El objetivo del grupo es ofrecer apoyo el uno al otro.

Trate de mantener la duración de las reuniones entre una y dos horas. Haga al grupo decidir en la hora y lugar de la próxima junta, el tema y formato, y si quieren conseguir un presentador. Recuerde que no puede complacer a todo el mundo todo el tiempo.

- **Brindar oportunidades de participar a todos los miembros.**

Es importante que todos participen. Los miembros de un grupo benefician de las experiencias de otros. Compartan tanto experiencias negativas como positivas. Algunas personas no hablan tanto como otras; los miembros más callados podrían vacilar en compartir hasta que se sientan aceptados y

seguros. Asegúrese que se dedica la misma cantidad de tiempo escuchando que hablando.

- **Elija los temas para juntas futuras.**

Los temas destinados para el grupo deberían ser escogidos por el grupo. Entérese lo que es importante para los abuelos en su grupo particular. Algunos temas populares para los grupos de apoyo de abuelos son 1) cuestiones legales, como la tutela, leyes relacionadas a los abuelos que son leyes actuales o pendientes; 2) beneficios monetarios, como Asistencia Temporal para Familias Necesitadas y Seguridad Social; 3) recursos médicos, como el Medicaid; 4) la disciplina de los niños en casa; 5) el trato del sistema escolar; 6) otras cuestiones en el cuidado de niños.

Cuando Ud. se dedica tiempo a sí mismo y recibe el apoyo que necesita, puede realizar mejor su trabajo de cuidar a sus nietos.

Resumen

Es tan importante cuidarse a sí mismo como cuidar a otras personas. Cuando Ud. se dedica tiempo a sí mismo y recibe el apoyo que necesita, puede realizar mejor su trabajo de cuidar a sus nietos. Las veces cuando no se siente apreciado por los demás son cuándo Ud. sabrá que necesita tomarse un momento para sí mismo. Al manejar su tiempo bien, descansar y hacer ejercicio, y participar en un grupo de apoyo, Ud. puede cuidarse a sí mismo. Estas tareas simples pueden prepararle para contender con el desafío de cuidar a sus nietos.

Referencias

Cox, C. B. (2000). *Empowering grandparents raising grandchildren: A training manual for group leaders*. New York: Springer Publishing Company, Inc.

Doucette-Dudman, D. & LaCure, J. R. (1996). *Raising our children's children*. Minneapolis, MN: Fairview Press.

Gattai, F. B. & Musatti, T. (1999). Grandmother's involvement in grandchildren's care: Attitudes, feelings, and emotions. *Family Relations*, 48, 35-42.

Strom, R. D. & Strom, S. K. (2000). Meeting the challenge of raising grandchildren. *International Journal of Aging and Human Development*, 51, 183-198.

Adaptado y publicado por Diane Bales, Especialista de Extensión en el Desarrollo Humano, de una serie de publicaciones desarrollado originalmente por Sam Quick, Servicio de Extensión en la Universidad de Kentucky. Gracias a Caroline Bookout, Kate Fogarty, Emily Purvis-Montford y Bowden Templeton por ayudar a escribir y editar la serie "Abuelos Que Crían a los Nietos."

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

CHFD-E-SP-59-3

junio de 2005



UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 mayo y 30 junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Scott Angle, Décano y Director