

Los abuelos como Guardianes: Navegando el Viaje de la Salud Mental

Série de Salud Mental



Bienestar y Sabiduría

El viaje de la vida de un abuelo a menudo toma un rumbo imprevisto cuando se convierte en padre de un nieto. Para algunos, este viaje resulta cómodo, pero para otros puede ser abrumador. Como abuelo que asume el papel de padre, usted emprende una nueva responsabilidad que puede ser a la vez gratificante y difícil. Es esencial dar prioridad no sólo al bienestar de sus nietos, sino también a su propia salud mental.

Al asumir el papel de guardián, es esencial dar prioridad no sólo al bienestar de sus nietos, sino también a su propia salud mental. Cuidarse a sí mismo es la base para poder ofrecer el amor, el apoyo y los cuidados que sus nietos necesitan. El cuidado propio no se limita al bienestar físico, sino que también incluye el cuidado de la salud emocional, el establecimiento de límites y la búsqueda de tiempo para actividades que le brinden alegría y relajación. Cuando cuida primero de sí mismo, crea un entorno positivo para que tanto usted como sus nietos puedan prosperar. Al promover su propia salud mental y emocional, estará mejor preparado para afrontar los retos y exigencias de su nuevo papel. Ya sea buscando el apoyo de otras personas, practicando técnicas para aliviar el estrés o simplemente dedicando tiempo al descanso, invertir en su propio bienestar refuerza en última instancia su capacidad para ser el cuidador cariñoso y capaz que sus nietos necesitan.

*Rutina de
Cuidado
Personal*

Convertir los Retos en Triunfos

La realidad es que los abuelos guardianes enfrentan retos únicos. Sin embargo, aunque estos retos son difíciles, también ofrecen oportunidades de crecimiento. He aquí un breve vistazo a los obstáculos más comunes y a sus posibles beneficios:

1. Problemas de Salud Relacionados con la Edad:

Los problemas físicos pueden dificultar los deberes de los cuidadores.

- Beneficio: Los abuelos ofrecen estabilidad y apoyo emocional, enseñando resiliencia.
- ### 2. Dificultades Económicas: Ingresos de pensiones limitados o responsabilidades financieras inesperadas.
- Beneficio: La superación de estas dificultades fomenta el recurso y refuerza los lazos afectivos.
- ### 3. Estrés Emocional: Enfrentarse a un duelo o a un cuidado inesperado.
- Beneficio: Los abuelos dan ejemplo de estrategias de afrontamiento saludables, enseñando resiliencia.
- ### 4. Diferencias Generacionales: Dificultad para conectar debido a diferencias entre generaciones.
- Beneficio: Compartir perspectivas promueve la comprensión y el crecimiento mutuo.
- ### 5. Balance de Funciones: La transición de abuelo a cuidador a tiempo completo.
- Beneficio: Ofrece estabilidad y alegría en un vínculo estrecho y enriquecedor.
- ### 6. Pérdida de Vida Social: Los abuelos tienen menos libertad para realizar actividades personales.
- Beneficio: Permite una conexión más profunda con el nieto.

Fortaleza en las Dificultades

Convertir los Retos en Triunfos (Continuación).

Conflictos de Estilos de Crianza: Diferencias en los enfoques de los cuidadores.

- Beneficio: Fomenta la colaboración y un entorno familiar de solidaridad.

Diferencias Generacionales: Dificultades con la crianza moderna y la tecnología.

- Beneficio: Los abuelos pueden aprender nuevos métodos y mantenerse en contacto con su nieto.

Falta de Apoyo: Acceso limitado a guarderías o grupos de crianza.

- Beneficio: Aumenta la creatividad y el apoyo de la comunidad.

Más de 2.5 millones de niños en Estados Unidos crecen en “familias de abuelos”, según el informe “Estado de las familias de abuelos” de 2022 del grupo de apoyo nacional Generaciones Unidas.

¿Cómo Puedo Ayudarme A Mí Mismo Y A Mi Familia?

1. Encuentre un Sistema de Apoyo: Únase a un grupo de apoyo o pida ayuda a familiares, amigos y profesionales. Conectar con otras personas en situaciones similares puede ofrecer un apoyo valioso.
2. Obtenga Recursos: Aproveche los servicios disponibles para los abuelos que crían a sus nietos. Pida ayuda a un profesional si no está seguro de dónde encontrarlos.
3. Mantener una Perspectiva Positiva: Ver los retos con optimismo y enfocarse en los beneficios de criar a sus nietos puede ayudar a reducir el estrés.
4. Tome Acción: Afronte los retos directamente y busque ayuda cuando la necesite para reducir el estrés y los resultados negativos.
5. Cuídese: Dé prioridad a su bienestar físico y mental haciendo ejercicio, comiendo sanamente y descansando. Descanse cuando sea necesario.

6. Establezca un Horario: Una rutina constante ayuda a los niños, especialmente a los que proceden de hogares diferentes, a sentirse más seguros.

7. Aprenda Técnicas Disciplinarias: Manténgase informado sobre los métodos actuales de disciplina infantil y los problemas que pueden afectar a su nieto.

8. Practique una Comunicación Abierta: Deje que sus nietos expresen sus sentimientos y evite hablar negativamente de sus padres.

9. Establezca Límites: Establezca límites con los padres de su nieto para protegerse y garantizar un entorno estable para su nieto.



Los Niños Florecen en las Familias de Abuelos

¿Necesita ayuda para mejorar su propia salud mental?



ParentGuidance.org ofrece muchos cursos gratuitos para ayudarle a mejorar su propia autocompasión, la consciencia plena y las habilidades de adaptación para manejar la ansiedad y los factores estresantes cotidianos.

Referencias

<https://www.morethangrand.com/blog/grandparents-response-to-the-surgeon-generals-advisory-on-parents-mental-health>

<https://www.gu.org/resources/a-place-to-call-home-building-affordable-housing-for-grandfamilies/>

<https://www.ndsu.edu/agriculture/extension/publications/when-grandparents-become-parents-their-grandchildren>

https://www.aamft.org/AAMFT/Consumer_Updates/grandparents.aspx

