

# GUÍA PARA ABUELOS EDUCADORES

Raquel-Amaya Martínez González



# GUÍA PARA ABUELOS EDUCADORES

Dra. Raquel-Amaya Martínez González  
*Departamento de Ciencias de la Educación*  
*Universidad de Oviedo*



Esta guía se ha llevado a cabo en el marco de  
la Cátedra Extraordinaria de Políticas de Familia AFA-UCM



UNIVERSIDAD  
**COMPLUTENSE**  
MADRID

1ª edición: julio de 2018

© De la autora:

Raquel-Amaya Martínez González

© De esta edición:

Acción Familiar

Reservados todos los derechos.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) ; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Diseño, producción editorial,  
coordinación técnica  
e impresión:

Grupo Editorial Cinca, S.A.

General Ibáñez Ibero, 5-A

28003 Madrid

Tel.: 91 553 22 72

Fax: 91 554 37 90

[grupoeditorial@edicionescinca.com](mailto:grupoeditorial@edicionescinca.com)

[www.edicionescinca.com](http://www.edicionescinca.com)

Depósito Legal: M-23518-2018

ISBN: 978-84-16668-57-1

## Índice

Introducción .....	5
Objetivo de la guía .....	9
Relaciones intergeneracionales y sus implicaciones en la función de cuidado y educación de los nietos .....	13
Emociones asociadas al cuidado y educación de los nietos y nietas. Factores condicionantes .....	29
Estilos de Comunicación que favorecen y dificultan las relaciones y el cuidado de los nietos .....	41
Autoestima, prevención y resolución de conflictos .....	53
Retos actuales en el cuidado y educación de los nietos .....	69
Igualdad, Respeto Intergeneracional y Corresponsabilidad en el Hogar .....	71
Tecnologías de la Información y Comunicación .....	74
Deberes y Tareas Escolares .....	80
Deterioro, Enfermedad y Duelo .....	83
Para concluir .....	89
Recursos .....	93
Bibliografía para Abuelos .....	95
Bibliografía para Niños sobre Abuelos .....	96
Vídeos .....	97



# Introducción

## Introducción

En la sociedad actual no nos llama la atención ver a los abuelos<sup>1</sup> acompañando a sus nietos a la entrada y salida del colegio o de centros donde realizan actividades extraescolares, o en los parques, o pasando la tarde en su casa, o quedándose con ellos cuando están enfermos, o en otras situaciones cotidianas.

El hecho de que los padres y madres trabajen fuera del hogar, ya vivan en pareja o solos, y las largas jornadas laborales a cubrir, les hace difícil ocuparse de sus hijos, sobre todo cuando estos acaban su horario escolar. La mayoría de las veces coinciden los horarios de trabajo de papá y mamá, por lo que necesitan que alguien se ocupe de sus hijos mientras están en su ámbito laboral. Las actividades extraescolares de los niños ayudan en muchos casos; otras veces, son personas contratadas las que se ocupan de ellos. Pero esto supone un gasto económico adicional que puede llegar a ser elevado de hacerse a diario. De ahí, que cuando los abuelos están cerca, se convierten en la ayuda ideal que esperan los hijos para cubrir su necesidad de conciliar la vida familiar y laboral. Al fin y al cabo, es en sus propios padres en quienes mejor pueden confiar lo más preciado que tienen, sus hijos; con el añadido, de que los abuelos, en general, tienden espontáneamente a querer estar con sus nietos y a sentirse satisfechos con ellos. Por ello, aparentemente parece la solución ideal.

A los abuelos, cuidar a sus nietos les puede aportar, además, interesantes beneficios; si bien hay que tener en cuenta también ciertos inconvenientes si el tiempo diario a dedicarles es elevado y les impide desarrollar su propia planificación de actividades personales. En esta situación, se convierten en los princi-

---

<sup>1</sup> Con el término genérico “abuelo(s)” se hace referencia tanto a abuelo(s) como a abuela(s). De igual modo, se utilizará el término “hijo(s)”, “niño(s)” y “nieto(s)” para referirse a hijo(s) e hija(s), a niño(s) y niña(s), y nietos y nietas, respectivamente.



pales cuidadores y educadores a diario de los nietos, lo que les puede suponer una responsabilidad elevada a edades ya más avanzadas, en las que incluso puede aparecer algún tipo de discapacidad o simplemente enfermedades asociadas a su etapa evolutiva.

Esta "nueva" función educativa cotidiana que realizan los abuelos suele hacerse del modo en que cada uno cree que puede en su particular situación familiar y personal; socialmente no hay una definición o concreción sobre qué se espera de ella y cómo se puede llevar a cabo de la manera más positiva. Dependiendo de cada caso, las funciones a desempeñar pueden ser varias y diversas, con finalidades tanto lúdicas como educativas (acompañar a los niños para realizar actividades extraescolares, jugar con ellos, hacer seguimiento académico en casa, alimentarles y acostarles, etc.), lo que siempre implica asumir niveles importantes de responsabilidad. Podría decirse que, aunque esta función educativa la han desarrollado siempre los abuelos, lo que resulta "nuevo" en la actualidad es la mayor frecuencia con que la asumen y el elevado grado de responsabilidad que se espera de ellos.

De ahí, que puedan surgir dudas e incertidumbre sobre cómo desenvolverse en este nuevo rol a una edad avanzada en la que ya no se esperaba, y en un momento social donde parece que las pautas de interacción y educación de los hijos son sustancialmente distintas a las que ellos mismos emplearon, cuando eran jóvenes, con sus propios hijos.

En este sentido, cabe esperar que los abuelos puedan tener distintas actitudes sobre hasta dónde están dispuestos o pueden implicarse en el cuidado y educación de sus nietos; así como también distintos comportamientos y emociones en su desempeño, en función de cómo se vean ejerciendo esta función y el valor que le otorguen ellos mismos, así como sus propios nietos e hijos.

Así, algunos abuelos puede tomarse esta función de modo muy formal, con un estilo educativo estricto en cuanto a normas y comportamientos; otros pueden vivirlo de un modo más flexible y lúdico asociando su actuación a momentos de ocio y disfrute; otros pueden actuar como si fueran los padres de sus nietos si tienen que dedicarles casi el día entero; otros se centrarán en transmitir historias familiares, y otros pueden optar por hacer su función de un modo frío y distante.

Además, cabe esperar que su implicación y actuación sea diferente en función de cada nieto y que, incluso, con un mismo nieto se vaya modificando a medida que va creciendo y van cambiando también sus necesidades y comportamientos. El ser abuelo o ser abuela, también aportará diferencias en el modo e intensidad con que desarrollarán esta función y en el tipo de relación que establezcan con sus nietos o nietas, así como la edad que tengan en cada momento.

En general, podría decirse que los abuelos proporcionan estabilidad emocional a los nietos, valores y mayor conocimiento de la historia familiar, así como seguridad a sus propios hijos de que están disponibles para apoyarles, hasta donde sea razonable y posible, en sacar adelante su vida familiar.





## Objetivo de la Guía

El objetivo de esta Guía es apoyar las actividades de los abuelos que cuidan y educan a sus nietos, y ofrecer también un recurso para los profesionales que trabajan en la Orientación Familiar.

En la Guía no se abordan temáticas específicas de los abuelos que por diversas circunstancias han asumido la custodia legal de sus nietos. Sin embargo, la mayoría de los contenidos y estrategias que se tratan también resultarán útiles para ellos.

Sabemos el papel fundamental de apoyo, cuidado y educación que desarrollan los abuelos en la actualidad con sus nietos, facilitando a sus hijos que puedan conciliar sus circunstancias familiares, laborales y personales. La mayoría lo hacen con gran satisfacción y además les reporta una importante sensación de utilidad, felicidad y reconocimiento personal. Invierten en ello tiempo, esfuerzo, dedicación y una importante dosis de motivación. Sin embargo, no siempre les resulta fácil desempeñar esta función; en ocasiones dejan de hacer actividades personales que les gustan o que les vienen bien, o sienten que ya no cuentan con las habilidades y competencias que tenían cuando educaban a sus hijos, o que la sociedad y los patrones educativos han cambiado mucho desde entonces. También pueden sentir en algunos casos cierta presión u obligación de desarrollar esta función por parte de sus propios hijos. Todo ello, y otras circunstancias que se puedan añadir, hacen pensar que puede ser de utilidad ofrecer a los abuelos una Guía que les permita reflexionar sobre estas cuestiones y actualizar la información y las competencias que se necesitan hoy en día para desempeñar esta función. A ello pretende contribuir la Guía que estamos presentando.

Así mismo, desde una perspectiva institucional y social, esta Guía pretende incrementar el volumen de recursos y de iniciativas a las que invita desarrollar la

Recomendación (2006) /19 del Consejo de Europa sobre *Políticas de Apoyo a la Parentalidad Positiva*. El objetivo de esta Recomendación internacional es facilitar que las familias puedan construir en su seno dinámicas de convivencia positiva y no violentas que permitan el desarrollo integral de los niños y niñas.

Entre las actuaciones parentales positivas que destaca esta Recomendación por sus efectos beneficiosos sobre el desarrollo de los niños, se encuentran las expresadas en la tabla 1, que están en consonancia con la Declaración de Derechos del Niño formulada por la Asamblea General de la ONU (1989).

**Tabla 1. Actuaciones parentales positivas que destaca la Recomendación Europea 2006/19**

1. Proporcionar afecto y apoyo.
2. Dedicar tiempo para interactuar con los hijos.
3. Comprender las características evolutivas y de comportamiento de los hijos a una determinada edad.
4. Comunicarse abiertamente con los hijos, escuchar y respetar sus puntos de vista, y promover su participación en la toma de decisiones y en las dinámicas familiares.
5. Establecer límites y normas para orientar el adecuado comportamiento de los hijos y generar expectativas de que cooperarán en su cumplimiento.
6. Reaccionar ante sus comportamientos inadecuados proporcionando consecuencias y explicaciones coherentes y evitando castigos violentos o desproporcionados.

Fuente: Adaptado de la Recomendación 2006/19 del Consejo de Europa sobre Políticas de Apoyo a las Familias

En los capítulos que siguen se comentan algunas de las actuaciones propuestas por esta Recomendación, sobre las que conviene apoyar y asesorar tanto a los padres y madres como a los abuelos que desarrollan funciones de cuidado y educación de sus nietos para que puedan contribuir mejor a su desarrollo integral. Los contenidos de la Guía están pensados para abuelos y abuelas con nietos y nietas menores de edad, desde el nacimiento a la adolescencia.

Los profesionales que la utilicen pueden trabajar con ella con un enfoque individual o grupal dependiendo de las necesidades específicas a las que hayan de dar respuesta, según se trate, respectivamente, de intervenciones modificativas

con personas o familias concretas, o de asesoramiento general para grupos de abuelos desde una perspectiva formativa y preventiva.

La metodología grupal conviene que tenga un enfoque participativo para que los abuelos puedan compartir sus experiencias, dudas y preocupaciones y aprender entre ellos. En esta metodología, los grupos pueden tener un tamaño máximo de 20 personas para que las dinámicas funcionen mejor y se pueda conseguir un ambiente de cooperación y confianza entre las personas que participan. Para ello es importante que los profesionales estén formados en dinámica de grupos.



El enfoque de la Guía es formativo y preventivo. No se abordan cuestiones o situaciones personales o familiares que requieran una intervención muy especializada. Para estos casos, existen servicios específicos que tienen como objetivo ayudar, fortalecer y acompañar a las familias mediante la orientación psicológica y/o jurídica. Cuando se trabaja con metodología grupal, se aborda también una perspectiva comunitaria y se espera que al finalizar las sesiones se puedan generar vínculos entre los participantes que les ayude a apoyarse entre ellos una vez que los profesionales finalizan su trabajo. Estas redes sociales suelen ser de gran valor educativo, emocional y social para los propios abuelos y para las familias.





Cuando los abuelos no puedan participar en sesiones formativas con profesionales, también podrán utilizar la Guía de manera personal, lo que les ayudará a conocer mejor a sus nietos y a ellos mismos; en ella encontrarán sugerencias para relacionarse con ellos, para educarlos con calidad.

Para facilitar la lectura y la comprensión de los contenidos de la Guía se ha procurado utilizar un lenguaje sencillo y cercano.

Esperamos que sea del agrado de los lectores.

# **Relaciones Intergeneracionales y sus Implicaciones en el Cuidado y Educación de los Nietos**





Abuelos y nietos se encuentran en etapas evolutivas muy diferentes. Por eso, las relaciones inter-generacionales pueden ser beneficiosas para ambos y repercutir positivamente en el bienestar emocional y desarrollo personal de cada uno de ellos. Estos efectos positivos pueden pasar desapercibidos, por lo que es relevante que los abuelos los hagan conscientes para que puedan valorar mejor la importancia de esta relación.

Además de los efectos emocionales positivos, a través de esta relación, los abuelos mantienen su capacidad de iniciativa, de tomar decisiones, de buscar alternativas a una situación determinada y, por tanto, de seguir manteniendo su propia capacidad de autonomía personal. Por ejemplo, cuando ante un imprevisto han de decidir si llevar a un niño al pediatra.

Los nietos, por su parte, aprenden a través de sus abuelos, entre otras cosas, a valorar a las personas mayores, a desarrollar actitudes de cercanía hacia ellas, a darse cuenta de sus limitaciones físicas, motoras o cognitivas. Pueden desarrollar así actitudes y habilidades para ayudar a otras personas y a los mayores en distintos terrenos.

**Por ejemplo, cómo usar el ordenador, Internet o el teléfono móvil, dado que a los abuelos les cuesta más.**

La distancia que hay entre la etapa evolutiva de unos y de otros, no obstante, marca importantes diferencias generacionales, que pueden observarse claramente en distintos comportamientos.

**Por ejemplo, en el nivel de energía y ritmo que tienen unos y otros para hacer las cosas, o en los niveles de tolerancia de los abuelos a ciertas cosas como el ruido, el desorden u otros aspectos.**

Estas diferencias pueden generar algunas dificultades en la relación. Cuando los nietos van creciendo tienen intereses distintos a los de los abuelos e interpretan las cosas de manera diferente. Los abuelos pueden tener expectativas concretas de cómo tendrían que comportarse, pero no siempre coincidirán con cómo ellos lo hacen; lo que puede condicionar su grado de motivación, seguridad y dificultad para cuidarlos y educarlos.

**Por ejemplo, los abuelos pueden estar esperando que sus nietos coman todo lo que se sirve en el plato porque así les educaron a ellos, pero los nietos se pueden negar tranquilamente a terminarlo sin hacerles caso.**

Otro aspecto a considerar en las diferencias intergeneracionales son las distintas interpretaciones que hacen los padres y los abuelos del significado del comportamiento de los niños en función de sus distintos roles educativos ante ellos; esto les suele llevar a mostrar distintas vivencias, emociones y reacciones con los niños.



*Ser padres* implica la responsabilidad de procurar que los hijos desarrollen conocimientos, habilidades, actitudes y valores que les permitan adaptarse positivamente a sí mismos y a la sociedad, para poder conseguir los logros que se esperan de ellos en cada momento de su desarrollo evolutivo, y finalmente ser productivos a la sociedad cuando lleguen a su etapa adulta (función de socialización de los hijos). *Ser abuelos* se asocia con acompañar y apoyar a los hijos en el proceso de crianza, educación y socialización de los nietos; sin ser los responsables de este proceso ni de los resultados que se alcancen con él. Esta función de apoyo suele realizarse con una actitud de generosidad, alegría, satisfacción y motivación y suele repercutir positivamente en el propio bienestar personal de los abuelos. En la tabla 2 se resumen algunas diferencias de actitudes y comportamientos ante los niños, derivadas del rol diferencial de ser padres o abuelos.

**Tabla 2. Algunas diferencias de actitudes y comportamientos ante los niños, derivadas del rol diferencial de ser padres o abuelos.**

<p><b>SER Padres: responsables de procurar que sus hijos desarrollen conocimientos, habilidades, actitudes y valores que les permitan adaptarse positivamente a sí mismos y a la sociedad, conseguir los logros que se esperan de ellos en cada momento de su desarrollo evolutivo, y finalmente ser productivos en su etapa adulta en la sociedad (función de socialización de los hijos).</b></p> <p><b>SER Abuelos: pueden acompañar y apoyar a sus hijos en el proceso de crianza, educación y socialización de sus nietos; sin ser los responsables de este proceso ni de los resultados que se alcancen con él. Esta función de apoyo suele realizarse con una actitud de generosidad, alegría, satisfacción y motivación. Suele repercutir positivamente en el propio bienestar personal de los abuelos.</b></p>		
<p>Los padres y los abuelos tienden a hacer distintas interpretaciones del significado del comportamiento de los niños, y a tener ante ellos distintas vivencias, emociones y reacciones</p>		
Algunos comportamientos de los Niños	Padres Actitudes y reacciones ante algunos comportamientos de los niños	Abuelos Actitudes y reacciones ante algunos comportamientos de los niños
Travesuras	Se irritan y enfadan Riñen a los niños	Les hacen gracia y les provoca risa Se hacen cómplices de los niños
No hacen tareas o no asumen responsabilidades.  Por ejemplo, en la alimentación, salidas con amigos, gastos y compras	Se irritan y enfadan Riñen a los niños  Necesitan mantener los objetivos propuestos y perseverar para que sus hijos los logren  Necesitan establecer normas de comportamiento y consecuencias claras para fomentar la disciplina, la responsabilidad y la autorregulación en sus hijos.	Tienden a darle poca importancia porque esperan que los padres se ocupen de dirigir adecuadamente la conducta de sus hijos  Tienden a dejar que los niños hagan o tengan lo que les gusta
Quieren hacer o tener cosas que no siempre son posibles	Tienden a economizar y controlar gastos  Les ponen límites y afrontan los momentos incómodos de tensión que se derivan de ello	Tienden a relativizar la importancia de los deseos de los nietos. En ocasiones, se los conceden
Desobedecen, se enfrentan a los adultos	Se decepcionan, se disgustan y reprochan su actitud a los niños.  Aplican consecuencias y castigos	Tienden a no darle importancia a este comportamiento de los niños, o a compensarlo enfatizando sus aspectos positivos y el amor que sienten por ellos.

Fuente: Elaboración propia

Dadas estas diferencias, es relevante comentar algunas competencias personales que necesitan los abuelos para relacionarse con los nietos mientras les cuidan y educan. Estas competencias pueden clasificarse en varios ámbitos, que se mencionan en la tabla 3.

**Tabla 3. Ámbitos de desarrollo y Competencias de los abuelos**

Ámbitos	Competencias	Ejemplos de actividades con los nietos
Físico	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Motricidad gruesa: fuerza muscular, autonomía para estar de pie, sentado, desplazarse, etc.</li> <li>▪ Motricidad Fina: movimiento de los dedos y las manos, coordinación de movimientos que permitan hacer las actividades de la vida diaria: asearse, coger objetos, etc.</li> <li>▪ Capacidad para el auto-cuidado y el cuidado de otras personas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jugar con los niños a montar objetos</li> <li>▪ Agacharse</li> <li>▪ Caminar deprisa para seguir los movimientos de los niños pequeños etc.</li> </ul>
Intelectual-Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Memoria y recuerdo</li> <li>▪ Comprender y pensar</li> <li>▪ Argumentar</li> <li>▪ Calcular</li> <li>▪ Leer y escribir</li> <li>▪ Analizar situaciones y tomar decisiones</li> <li>▪ Creatividad</li> <li>▪ Atención y concentración</li> <li>▪ Capacidad de aprender</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Decidir cuándo conviene hacer una determinada tarea con los nietos</li> <li>▪ Recordar las actividades que los padres han programado para que hagan los niños en un momento dado</li> <li>▪ Recordar el horario para recoger a los nietos del colegio</li> <li>▪ Contar historias de su infancia a los niños</li> <li>▪ etc.</li> </ul>
Afectivo-Emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autoestima y asertividad, seguridad personal</li> <li>▪ Autorregulación emocional</li> <li>▪ Empatía</li> <li>▪ Capacidad de adaptación</li> <li>▪ Tolerancia a la frustración</li> <li>▪ Motivación para hacer cosas</li> <li>▪ Iniciativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Relajarse</li> <li>▪ Reconocer lo positivo de uno mismo</li> <li>▪ Decir cosas positivas del otro</li> <li>▪ Abrazos, muestras de cariño</li> <li>▪ Hablar de sentimientos, de cómo se siente cada uno, de lo que le preocupa</li> <li>▪ etc.</li> </ul>
Social	Comunicación: Leguaje verbal, no verbal y paraverbal <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vocabulario que se utiliza al hablar y su adecuación a quien escucha</li> <li>▪ Gestos, miradas, movimientos,</li> <li>▪ Tono, volumen, ritmo con que se dicen las cosas</li> <li>▪ Escucha activa</li> <li>▪ Mensajes-yo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hablar de temas de interés, de lo que se necesita hacer, de lo que preocupa etc.</li> </ul>
	Interacción y Cooperación	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hacer cosas juntos y cooperar dando y recibiendo ayuda</li> <li>▪ Ayudar a cocinar, a recoger cosas, a regar plantas, sacar la basura, etc.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia



Estas y otras competencias son necesarias para cuidar y educar a los nietos, porque permiten a los abuelos, por ejemplo, recordar las actividades que sus propios hijos les hayan encomendado; organizar los tiempos y recursos necesarios; comunicarse con los niños de manera que les entiendan y empaticen con ellos para fomentar su cooperación; improvisar algo que no estaba programado porque es necesario en un momento dado; o tolerar la frustración que les suponga tener que dejar de hacer algo personal, o que los niños no se porten como esperaban, o incluso que sus propios hijos les llamen la atención por algo que no han hecho a su gusto, etc.

Estas habilidades son importantes para superar momentos de dificultad, para que los abuelos se sientan bien consigo mismos y para fomentar un ambiente familiar positivo que les ayude a vivir esta experiencia educativa con motivación y satisfacción por parte de todos.

La actividad que aparece en la tabla 4 ayuda a reflexionar sobre las competencias personales de los abuelos.

**Tabla 4. Actividad: Competencias de los abuelos**

ACTIVIDAD			
Señalar con X las competencias que los propios abuelos creen que tienen más desarrolladas			
Me considero una persona.....			
Optimista	Alegre	Leal	Puntual
Capaz	Dispuesta	Reflexiva	Líder
Clara	Eficaz	Madura	Respetuosa
Colaboradora	Mañosa	Segura	Sensata
Comprensiva	Serena	Emprendedora	Enérgica
Seria	Comunicadora	Entregada	Sincera
Ordenada	Tolerante	Constante	Estable
Paciente	Asertiva	Receptiva	Fiable
Sociable	Comprometida	Voluntariosa	Responsable
Atenta	Discreta	Rápida	Justa
Añadir más competencias			

Fuente: Elaboración propia



De las competencias anteriores escribir a continuación las que creemos que se necesitan para cuidar y educar a los nieto(s)			

Además de las competencias como abuelos, es importante tener en cuenta también las características de desarrollo de los nietos en sus distintas etapas evolutivas. En las tablas 5 a 9 se resumen las características más frecuentes desde 0 a 17 años de edad.

**Tabla 5. Características de los Niños de 0-2 años**

Características de los Niños de 0-2 años
<p>Al nacer, los bebés tienen la cabeza y los ojos grandes, la nariz pequeña, las mejillas gruesas y el mentón hacia dentro para que les sea más fácil tomar el pecho.</p> <p>Suelen crecer mucho durante los 3 primeros años y en este tiempo la forma del cuerpo les va cambiando, pasando de ser regordetes desde el primer año a más estilizados en el segundo año.</p> <p>Los recién nacidos tienen comportamientos reflejos que van desapareciendo después de los primeros meses a medida que se va desarrollado su sistema neurológico.</p> <p>Entre el primer y el segundo mes de vida consiguen llevar la mano a la boca y les gusta chuparla, pero no siempre lo consiguen porque les falta coordinación.</p> <p>De los <b>cuatro a los ocho meses</b> de vida:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Empiezan a interactuar intencionalmente con el entorno y con los objetos que les rodean. Empiezan tocando algo por azar y después tratan de tocarlo o cogerlo con intención e intentan llevarlo a la boca.</li><li>▪ Prestan atención a los objetos que están situados directamente frente a ellos.</li><li>▪ Les gustan los juguetes que suenan, que se mueven o que se balancean.</li><li>▪ Tiran los juguetes fuera de la cuna o del parquecillo.</li></ul> <p>Entre los <b>ocho y los doce meses</b> de vida descubren que pueden coger unos objetos a través de otros, por ejemplo, tirando de un cordón. También se dan cuenta de que los objetos se quedan donde uno les deja.</p> <p>El desarrollo motriz y del movimiento es progresivo. Primero cogen objetos relativamente grandes con toda la mano. Luego van pudiendo hacer movimientos más finos como los de pinza con el pulgar y el dedo índice para coger objetos pequeños. Cuando ya puede controlar por separado los movimientos de los brazos, manos, piernas y pies, empiezan a poder coordinar todos estos movimientos para caminar.</p> <p>El primer diente suele aparecer entre los 5 y 9 meses. Al año suelen tener 6 u 8 dientes y a los 2 años y medio suelen tener 20.</p>

### Características de los Niños de 0-2 años

**Poco después de nacer**, pueden mostrar interés, angustia y disgusto. En los meses siguientes pueden expresar alegría, enfado, sorpresa, timidez o miedo.

Alrededor de los **ocho meses**, la mayoría de los bebés desarrollan miedo a los extraños, pero no si el extraño es otro niño.

#### En el segundo año:

- La mayoría de los niños desarrollan la autoconciencia, es decir, la capacidad tanto para reconocer sus propias acciones, intenciones, estados y competencias, como para entender que están separados de otras personas y de las cosas. Al darse cuenta de esto, pueden pensar sobre sus acciones y juzgarlas.
- Al desarrollar la autoconciencia pueden colocarse en el lugar de otras personas y construir la empatía.
- Pueden pensar sobre sus propios sentimientos.
- Cuando se dan cuenta de que nadie más puede conocer sus pensamientos, desarrollan la habilidad de mentir.

Hacia los **15 meses** utilizan varias palabras diferentes y van aumentando el vocabulario.

Dicen solo lo suficiente para que se les entienda.

Entienden mucho de lo que se les dice.

Fuente: Martínez González, R-A. (2011). *Educación en Familia. Guía actualizada para Orientadores Educativos Familiares y para Padres y Madres*. Madrid, Fundación Acción Familiar y Grupo Editorial Cinca.

**Tabla 6. Características de los Niños a los 2 y 3 años**

### Características de los Niños a los 2 y 3 años

- Caminan y desarrollan todo tipo de movimientos, sobre todo a través del juego
  - Se consideran el centro de todo lo que les rodea
  - Tienen interés en hablar
  - Les gustan los cuentos y se identifican con personajes fantásticos
  - Tienen interés por el juego:
    - Juegos de representar un papel e imaginarse cosas: jugar a las casitas, a mamá, a conducir trenes, etc.
    - Juegos de aprendizaje: por ejemplo, aprender a leer jugando
    - Juegos de construcción, montaje y desmontaje
  - Pueden controlar esfínteres y saben cuándo necesitan ir al baño
  - Pueden tener miedos a los animales, a la oscuridad, a lo extraño, etc., si ven que otras personas de su alrededor también los tienen.
  - Se dan cuenta de que existen normas en el entorno y empieza el desarrollo de la capacidad de tomar decisiones.
  - "Etapa del NO" para afianzar su identidad.
  - Empiezan a tener interés por los otros. Se dan cuenta de sus necesidades y sentimientos. Se inicia el desarrollo de la cooperación.
  - Tienen una relación ambivalente con sus padres: Por una parte, necesitan su afecto y protección para desarrollar la seguridad y confianza en sí mismos, pero, por otra, quieren ser más independientes. Pueden tener rabietas, reacciones agresivas y comportamientos de niño muy pequeño para llamar la atención de los padres y conseguir lo que quieren de ellos.
- Es importante que desde esta edad empiecen a aprender que no pueden tener todo lo que quieren y a tolerar sus frustraciones**

Fuente: Martínez González, R-A. (2009). *Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales*. Madrid, Ministerio de Sanidad y Política Social.

**Tabla 7. Características de los Niños a los 4 y 5 años**

Características de los Niños a los 4 y 5 años
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Se mueven con mucha facilidad:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Suben escaleras rápidamente</li><li>○ Corren y cambian de dirección sin detenerse</li><li>○ Reconocen la derecha y la izquierda en sí mismos</li><li>○ Saltan en el mismo sitio y avanzan con un solo pie</li><li>○ Hacen lazos con un cordón</li><li>○ Recortan líneas curvas, ángulos y rectas, etc.</li></ul></li><li>▪ Clasifican las figuras geométricas por formas simples, por colores secundarios y por tres tamaños.</li><li>▪ Participan en obras de teatro sencillas asumiendo el papel de otro.</li><li>▪ Escogen a sus amigos y les gusta estar con ellos.</li><li>▪ Hacen planes con sus compañeros para lograr algo concreto.</li><li>▪ Reconocen emociones en dibujos.</li><li>▪ A partir de los 4 años los niños son mucho más reflexivos que antes y piensan lo que dicen antes de hablar. Hacen consciente su propio pensamiento.</li><li>▪ Disfrutan inventando historias y diálogos entre personajes imaginarios.</li><li>▪ Conviene que los adultos hablen mucho con el niño para que desarrolle su pensamiento, su creatividad, su vocabulario y su capacidad de expresión.</li><li>▪ El diálogo es muy importante para mantener los afectos con los adultos en esta etapa en la que ya no necesitan tanta protección física.</li><li>▪ Si el niño es capaz de expresarse correctamente podrá adaptarse mejor al centro escolar y a sus amigos.</li></ul>

Fuente: Martínez González, R-A. (2009). *Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales*. Madrid, Ministerio de Sanidad y Política Social.

**Tabla 8. Características de los Niños a la edad de 6-10 años**

Características y comportamientos de los Niños de 6-10 años
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Importancia del proceso de Escolarización</li><li>▪ Se pueden establecer dos periodos en la etapa de la niñez:<ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>De 6 a 7 años:</b><ul style="list-style-type: none"><li>▪ Importantes cambios corporales y psicológicos: inquietud, actividad, movimiento</li><li>▪ Es un periodo de adaptación a las reglas, al grupo, a la clase</li><li>▪ Aparecen conflictos y frustraciones</li></ul></li><li>○ <b>De 8 a 10 años:</b><ul style="list-style-type: none"><li>▪ El desarrollo físico y psicológico es más reposado que en la etapa anterior.</li><li>▪ Tienen interés por entender por qué suceden las cosas y sus causas utilizando el razonamiento</li><li>▪ Es un periodo de asimilación: acumulan mucha información y conocimientos, aprenden mecanismos sociales, actitudes y valores útiles en momentos posteriores de su vida.</li></ul></li></ul></li></ul> <p>Las relaciones de los nietos con sus abuelos en estas edades suelen ser muy afectivas, respetuosas, lúdicas y alegres, basadas en el apoyo, el acercamiento físico, muestras de cariño, juego y actividades de ocio, con tendencia de los abuelos a ser complacientes con sus nietos. No obstante, el tipo y calidad de estas relaciones dependen, a su vez, de la frecuencia, tipo y calidad con que los padres interactúen con los abuelos delante de los niños y del grado de necesidad que tengan los padres de que los abuelos cuiden de los nietos. Por su parte, las relaciones entre padres e hijos a esta edad suelen ser positivas y afectivas, basadas en la dependencia de los niños con respecto a los adultos. Los hijos tienden a idealizar a sus padres, a querer parecerse a ellos y a imitarlos; lo que no impide que busquen también desarrollar su propia autonomía personal y capacidad de tomar decisiones.</p>

Fuente: Martínez González, R-A. (2009). *Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales*. Madrid, Ministerio de Sanidad y Política Social.

**Tabla 9. Características de los jóvenes en la Preadolescencia (11-13 años) y Adolescencia (14-17 años)**

**Características y comportamientos de los jóvenes en la Preadolescencia (11-13 años) y Adolescencia (14-17 años)**

- Se desarrolla la capacidad de pensar y de buscar alternativas para solucionar problemas
- Se desarrollan los órganos sexuales y cambia la talla, el peso, la voz, el vello, etc. Se da mucha importancia a la imagen del cuerpo porque se relaciona con la valoración de uno mismo
- Es una etapa de cambios bruscos de humor, nerviosismo, tendencia al mal humor –más en los chicos que en las chicas– y a la terquedad –más en las chicas que en los chicos–: arrebatos, irritación, hostilidad, poca paciencia, etc.
- Se tienen sentimientos de no reconocerse a uno mismo, de inquietud y soledad y de inseguridad ante nuevas situaciones. Hay sentimientos de miedo que, a veces, se disimulan con comportamientos prepotentes
- Se oscila entre tener una confianza exagerada en uno mismo y sentimientos de inferioridad
- Hay afán en hacerse valer y necesidad de libertad. Tendencia a no respetar normas
- Se siente necesidad de alejarse de la familia, de los abuelos y de los padres y madres, con quienes suele haber relaciones tensas. Las preferencias son estar con los amigos, salir, escuchar música, ver TV, manejar videojuegos, hacer deporte, ir al cine, leer, etc.
- Hay atracción por los ídolos del deporte, música, cine, TV, etc.
- Se siente la necesidad de ser aceptado y de pertenecer a un grupo de personas de la misma edad para recuperar la seguridad personal. Hay una tendencia a relacionarse en pandillas amplias, donde todos no son necesariamente amigos, sino grupos para “salir juntos”
- Hay tendencia a mostrarse sumisos ante los líderes del grupo, a rivalizar, reñir y pelear para mostrarse superiores. Pero también a divertirse
- Se suelen tener fantasías sobre las relaciones con el otro sexo y con tener cosas
- Todo ello puede afectar al rendimiento en lo que se hace
- **A partir de los 13 años** puede haber dificultades de adaptación social. Hay tendencia a la introversión y a la solidaridad, a relacionarse en pequeños grupos de amigos. Hay una necesidad de amistad, de apoyo mutuo, de valoración personal, de complementarse con los amigos, de comunicarse y compartir información. Se tiende a relacionarse con un amigo íntimo de su propio sexo y a relacionarse con el otro sexo: coqueteos, citas.
- A partir de los 13 años hay inclinación por algunos ámbitos profesionales.

En la adolescencia las relaciones entre abuelos y nietos suelen ser menos frecuentes y esperadas que en la etapa de la niñez, dada la tendencia de los jóvenes a interactuar con personas de su edad y estar fuera de casa. Sin embargo, los vínculos afectivos, si se han construido adecuadamente en la etapa de la niñez anterior, siguen siendo fuertes, aunque no se exterioricen con muestras explícitas de cariño. Generalmente, los adolescentes responderán positivamente si se necesita su cooperación para cuidar a los abuelos. En el caso de que los abuelos tengan el rol de cuidadores de sus nietos adolescentes, puede resultarles complejo, como a los padres, lograr su cooperación en el día a día para respetar normas familiares establecidas. Pasada la etapa adolescente, las relaciones con los abuelos, ya mayores, se fortalecen, enternecen y se hacen más explícitas de nuevo las expresiones de afecto.

Dadas estas características de los niños y adolescentes, y sin pretender ser exhaustivos, podemos considerar algunas necesidades básicas de su desarrollo biológico, intelectual, emocional y social (que se incluye en la tabla 9), que ayudarán a los abuelos a orientar sus actividades de cuidado y educación con los nietos.

**Tabla 10. Algunas necesidades a cubrir en distintas etapas evolutivas de los niños y adolescentes**

<b>Algunas necesidades a cubrir en distintas etapas evolutivas de los niños</b>		
<b>Etapas</b>	<b>Desarrollo Biológico</b>	<b>Desarrollo Intelectual, Emocional y Social</b>
Primera Infancia Hasta 2 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Protección y control</li> <li>▪ Hábitos de Alimentación, Descanso, Aseo, etc. adecuados a su edad</li> <li>▪ Vivienda</li> <li>▪ Estimulación sensorial</li> <li>▪ Actividad y ejercicio físico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Interacción positiva con los miembros de la familia</li> <li>▪ Establecimiento de vínculos y apego seguro</li> <li>▪ Juego</li> <li>▪ Manipulación de objetos</li> </ul>
De 2 a 7 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Protección y control</li> <li>▪ Hábitos de Alimentación, Descanso, Aseo, etc. adecuados a su edad teniendo en cuenta la amplitud de edad del intervalo considerado</li> <li>▪ Respeto al ritmo evolutivo biológico propio de la edad</li> <li>▪ Vivienda</li> <li>▪ Actividad y ejercicio físico, especialmente en espacios abiertos y al aire libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Interacción positiva con los miembros de la familia</li> <li>▪ Respeto al ritmo evolutivo intelectual, emocional y social propio de la edad concreta en que se encuentre el niño dentro de este intervalo</li> <li>▪ Establecimiento de vínculos y sentimiento de pertenencia</li> <li>▪ Comunicación bidireccional fomentando la participación en la conversación</li> <li>▪ Participación en actividades conjuntas y en ciertas tomas de decisiones sobre aspectos adecuados a la edad</li> <li>▪ Juego</li> <li>▪ Hábitos iniciales de prelectura, lectura y actividad escolar</li> <li>▪ Ejercicio físico</li> <li>▪ Fomento de intereses y potencialidades</li> <li>▪ Relaciones con amigos</li> <li>▪ Control adecuado del uso de las tecnologías de la información y comunicación</li> </ul>

<b>Algunas necesidades a cubrir en distintas etapas evolutivas de los niños</b>		
<b>Etapas</b>	<b>Desarrollo Biológico</b>	<b>Desarrollo Intelectual, Emocional y Social</b>
7 a 14 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Protección y control adaptado a la edad, disminuyéndolo progresivamente para fomentar la autonomía personal</li> <li>▪ Hábitos de Alimentación, Descanso, Aseo, etc. adecuados a su edad</li> <li>▪ Espacio personal en la vivienda, cuando sea posible, desde la preadolescencia</li> <li>▪ Actividad y ejercicio físico, especialmente en espacios abiertos y al aire libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Interacción positiva con los miembros de la familia</li> <li>▪ Respeto al ritmo evolutivo intelectual, emocional y social propio de la edad concreta en que se encuentre el niño dentro de este intervalo</li> <li>▪ Establecimiento de normas, límites y consecuencias coherentes para regular el comportamiento</li> <li>▪ Establecimiento de hábitos de estudio</li> <li>▪ Comunicación fluida y de confianza entre los miembros de la familia</li> <li>▪ Fomentar la participación y la toma de decisiones conjunta en la familia en temáticas adecuadas para la edad de los niños</li> <li>▪ Fomentar los intereses intelectuales y culturales, así como las potencialidades personales</li> <li>▪ Fomentar las relaciones sociales de los niños con control adecuado del tiempo fuera de casa</li> <li>▪ Control adecuado del uso de las tecnologías de la información y comunicación</li> </ul>
14-18 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Además de las necesidades señaladas en las edades anteriores, adaptadas a esta edad, se añaden las derivadas de los cambios fisiológicos y hormonales, que producen cambios sustanciales en la apariencia del propio cuerpo</li> <li>▪ Desarrollo de la sexualidad</li> <li>▪ Control de la apetencia sexual y de las prácticas sexuales seguras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Además de las necesidades señaladas en las edades anteriores, adaptadas a esta edad, se añaden las asociadas con:</li> <li>▪ Toma de decisiones sobre elecciones académicas,</li> <li>▪ Hábitos eficaces de estudio y trabajo intelectual</li> <li>▪ Aceptación de uno mismo y desarrollo de la Autoestima y la Asertividad</li> <li>▪ Prevención y control de conductas inadaptadas en el hogar, en el centro escolar o en el ámbito social: comportamiento irrespetuoso, consumo de sustancias, absentismo y fracaso escolar, conductas delictivas, etc.</li> <li>▪ Toma de decisiones adecuadas sobre relaciones sociales positivas con amigos y de pareja</li> <li>▪ Control adecuado del uso de las tecnologías de la información y comunicación</li> <li>▪ Respeto a la inclinación sexual</li> <li>▪ Relaciones de pareja positivas</li> <li>▪ Toma de decisiones adecuadas sobre el empleo del ocio y tiempo libre</li> </ul>

Para fomentar las características de desarrollo que se están exponiendo, sobre todo cuando los nietos están en edad infantil (3-5 años), se les puede ayudar con actividades como las que se incluyen en las tablas 11 y 12.

**Tabla 11. Algunos ejemplos de actividades que pueden hacer los abuelos con sus nietos y competencias implicadas**

<b>Algunos ejemplos de actividades que pueden hacer los abuelos con sus nietos y competencias implicadas</b>	
<b>Con nietos de 18 meses–5 años</b>	
Hacer burbujas de jabón y tocarlas	<p style="text-align: center;"><b>Algunas competencias que se trabajan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Motricidad fina (prensión y coordinación) y gruesa</li> <li>▪ Control de la respiración</li> <li>▪ Interacción y comunicación</li> <li>▪ Trabajo en equipo y cooperación</li> <li>▪ Motivación</li> </ul>
<b>Con nietos de 3-5 años</b>	
Construir puzzles sencillos	<p style="text-align: center;"><b>Algunas competencias que se trabajan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Motricidad fina, Comprensión, Atención y Concentración, Creatividad</li> <li>▪ Conocimientos sobre el tema que represente el puzzle</li> <li>▪ Trabajo en equipo y la cooperación</li> <li>▪ Interacción social y Comunicación</li> <li>▪ Motivación</li> <li>▪ Autoestima</li> </ul>
<b>Con nietos de 3-11 años</b>	
Construir un álbum de fotos familiar	<p style="text-align: center;"><b>Algunas competencias que se trabajan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Memoria, recuerdo de historias y anécdotas por parte del abuelo</li> <li>▪ Reconocer los componentes de la familia en distintos espacios, actividades y momentos evolutivos</li> <li>▪ Tomar decisiones sobre criterios para organizar y clasificar las fotos</li> <li>▪ Interacción y comunicación</li> <li>▪ Trabajo en equipo y cooperación</li> <li>▪ Motivación</li> <li>▪ Auto-reconocimiento</li> <li>▪ Sentimiento de pertenencia a la familia</li> </ul>
Juegos de mesa como cartas, dominó, ajedrez, etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Memoria, recuerdo de juegos de la infancia por parte del abuelo</li> <li>▪ Atención, concentración</li> <li>▪ Aptitudes intelectuales: cálculo, razonamiento, series, clasificaciones, etc.</li> <li>▪ Establecimiento y respeto de normas y turnos</li> <li>▪ Interacción y comunicación</li> <li>▪ Trabajo en equipo y cooperación</li> <li>▪ Motivación</li> </ul>

### Algunos ejemplos de actividades que pueden hacer los abuelos con sus nietos y competencias implicadas

#### Con nietos de 12 años o de 16 años en adelante

Conectar con Internet para buscar información de un tema de interés

- Motricidad fina
- Atención y concentración
- Iniciativa y toma de decisiones
- Lectura y comprensión
- Asociación de ideas
- Interacción y comunicación
- Trabajo en equipo y cooperación
- Motivación

A partir de 16 años, compartir redes sociales, ver vídeos de Youtube o películas juntos, así como escuchar música actual y de la época de los abuelos

- Habilidades sociales
- Expresión escrita
- Contraste de ideas y argumentos
- Memoria
- Identificación de temas sociales relevantes en la actualidad y en tiempos pasados
- Interacción social y comunicación
- Vivencia y reconocimiento de emociones

Fuente: Elaboración propia





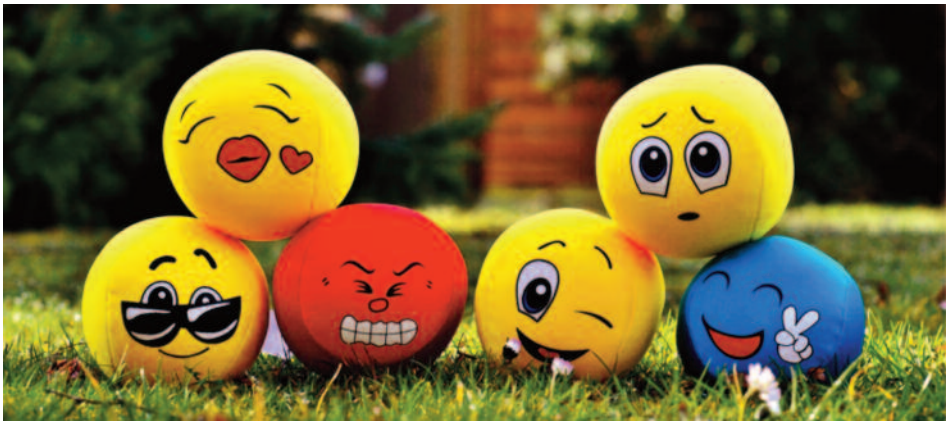
**Tabla 12. ACTIVIDAD: Competencias implicadas en las actividades que pueden hacer los abuelos con sus nietos**

<b>ACTIVIDAD: Escribir otros ejemplos de actividades que pueden hacer los abuelos con sus nietos y las competencias implicadas</b>	
<b>EDAD DE LOS NIETOS:</b>	
<b>1. Actividad</b>	<b>Algunas competencias que se trabajan</b>
<b>EDAD DE LOS NIETOS:</b>	
<b>2. Actividad</b>	<b>Algunas competencias que se trabajan</b>
<b>EDAD DE LOS NIETOS:</b>	
<b>3. Actividad</b>	<b>Algunas competencias que se trabajan</b>

Fuente: Elaboración Propia

# Emociones Asociadas al Cuidado y Educación de los Nietos. Factores Condicionantes

*"Las pequeñas emociones son los grandes capitanes  
de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta"*  
(Vincent Van Gogh)





Como hemos comentado con anterioridad en otra sección de esta Guía, asumir la responsabilidad de apoyar a los hijos en el cuidado y educación de los nietos puede generar en los abuelos sentimientos y emociones intensas y variadas. La mayor parte de signo positivo y de un alto nivel de satisfacción. Sin embargo, también pueden experimentar en ciertos momentos cansancio, irritación, decepción o frustración, lo que les puede entristecer y disminuir la motivación para seguir desempeñando esta función.



Es importante identificar y reconocer tanto las emociones que proporcionan energía como aquellas que la disminuyen, para poder controlarlas en cada momento.

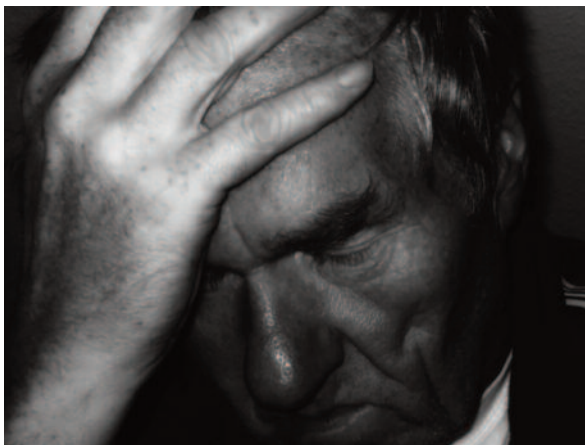
**Por ejemplo, si en un momento dado los abuelos sienten irritación por el comportamiento de su nieto, o incluso por ciertos comentarios que les puedan hacer sus padres sobre cómo les cuidan, pueden tener el impulso de responder con tonos elevados, o con una actitud de no querer continuar con esta función, que no ayudan a calmar la situación.**

Por eso, conviene tener en cuenta algunas sugerencias que pueden ayudar a los abuelos a prevenir y controlar esos momentos, como son:

- 1) Identificar sus propias emociones y sentimientos;
- 2) Cuidar de ellos mismos;
- 3) Tener en cuenta que sus nietos también tienen emociones ambivalentes;
- 4) Crear un ambiente donde se pueda sentir estabilidad y seguridad;
- 5) Facilitar la comunicación y la interacción.

### **Identificar sus propias emociones y sentimientos**

Cuidar de los nietos suele ser "emocionante" porque produce reacciones y sensaciones internas, a las que llamamos "emociones". No siempre somos conscientes de ellas y nos impulsan a actuar en una determinada dirección; a veces, de manera incontrolada. Puede ser en sentido positivo y motivador, o en sentido negativo y de irritación, en función de lo agradable o desagradable que consideremos aquello que las haya provocado.



Las emociones se desencadenan por estímulos internos (como pensamientos) o externos (como conductas, frases, objetos, etc.), y se convierten en "sentimientos" cuando nos damos cuenta de ellas y les damos un valor y una etiqueta, como "positivo" o "negativo" según nos agraden o no. La vivencia de las emociones, como reacción interna que son, suele ser corta y pasajera, pero los sentimientos suelen durar más porque a esa emoción le añadimos pensamiento y valor. Esto hace que podamos recordar la situación que la provocó y "revivirla" en distintos momentos.

Cuando tenemos varios sentimientos del mismo tipo durante un tiempo prolongado hablamos de un "estado de ánimo"; por ejemplo, optimista, si habitualmente nos sentimos alegres, vitales y motivados.

Cuando se desarrolla la función de cuidar de los nietos, la mayor parte de las veces se suelen sentir emociones placenteras.

**Por ejemplo, los abuelos sienten *ternura*, de la que se dan perfecta cuenta y valoran conscientemente como agradable, produciendo en ellos un *sentimiento de satisfacción* que impulsa su comportamiento hacia la *acción* de cuidarlos y protegerlos. Podemos decir al respecto que se produce una secuencia entre Emoción----→ Pensamiento-Consciencia-Valoración ----→ Sentimiento -----→ Acción.**

**Otras emociones y sentimientos agradables que suelen sentir los abuelos son, por ejemplo, *satisfacción* al ver crecer a sus nietos, aprender o desenvolverse por sí solos autónomamente cuando tienen cierta edad; así como *tranquilidad* al saber que están contribuyendo a su desarrollo personal creando un ambiente protector a su alrededor.**

Estos sentimientos son fáciles de reconocer y de aceptar, porque tienen "carga positiva" y un efecto motivador. Sin embargo, el día a día también presenta situaciones que no siempre son fáciles de abordar; en las que los abuelos pueden sentir emociones ambivalentes donde cabe también la tristeza, el temor o la irritación. Estas emociones pueden proceder de cómo ellos mismos o los demás valoren lo que hacen y sus efectos. Pueden sentir *inseguridad*, *decepción*, *frus-*

tración, indignación o culpa, entre otros sentimientos. Estos últimos les suele costar más admitirlos por valorarlos como negativos; sin embargo, es importante aprender a reconocerlos y aceptarlos porque forman parte de la vida y tienen en ella su significado. Es necesario entenderlos para poder controlar posibles reacciones impulsivas negativas a las que nos pueden llevar, de las que más tarde seguramente nos arrepentiremos.

**Por ejemplo, en un momento de ofuscación los abuelos podrían llegar a decir a sus propios hijos que "no volvemos más a cuidar a Pedro".**

Es esperable sentir emociones ambivalentes al cuidar a los nietos, en un momento de la vida en que quizás los abuelos ya pensaban que su responsabilidad parental había terminado; sin que esto signifique que no les adoren.

Algunas emociones negativas que pueden sentir son estrés, preocupación, enfado, resentimiento, culpa o, incluso, impotencia cuando algo no sale como ellos desean. En estos casos les ayudará pensar que están ofreciendo a sus hijos y nietos lo mejor de sí mismos y su experiencia, y el conocimiento de haber educado ya a sus propios hijos habiendo superado muchos obstáculos.

En la tabla 13 se relacionan algunas emociones y reacciones que pueden ayudar a identificarlas.


**Tabla 13. Relación entre Emoción y Reacción de nuestro cuerpo**

Relación entre Emoción y Reacción de nuestro cuerpo	
EMOCIÓN	ALGUNAS REACCIONES CORPORALES
Alegría	Disminuye el ritmo cardíaco Respiración profunda Calor en el pecho
Tristeza	Aumenta el ritmo cardíaco Opresión en el pecho Baja el tono muscular
Asco	Disminuye el ritmo cardíaco Baja la temperatura de la piel Náuseas y sensación desagradable
Miedo	Aumenta el ritmo cardíaco Baja la temperatura de la piel El rostro palidece El vello se eriza
Ira	Aumenta mucho el ritmo cardíaco Aumenta mucho la temperatura de la piel Se tensan los músculos Se aprietan los puños Se tienen deseos de decir cosas desagradables

Fuente: Bustillo, Jimeno y González (2016). *Familia con Emociones. Guía para padres, madres y formadores*. Madrid: Acción Familiar

En la tabla 14 se pueden apreciar distintas expresiones faciales que ayudan también a identificar emociones y sentimientos. En la actividad que sigue podemos reflexionar sobre qué emociones solemos sentir más.

**Tabla 14. Actividad: Emociones y Sentimientos**

<b>ACTIVIDAD SOBRE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS</b>		
 <p><b>felicidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Los labios se curvan hacia arriba.</li> <li>☐ Los ojos se abren.</li> <li>☐ Se muestra un surco entre las cejas.</li> <li>☐ Los labios se abren.</li> <li>☐ Los ojos se abren.</li> <li>☐ La boca se abre.</li> </ul>	 <p><b>miedo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Los ojos se abren.</li> <li>☐ La boca se abre.</li> <li>☐ Los labios se abren.</li> <li>☐ Los labios se abren.</li> <li>☐ Los labios se abren.</li> <li>☐ Los labios se abren.</li> </ul>	
 <p><b>sorpresa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Los labios se abren.</li> <li>☐ Los ojos se abren.</li> <li>☐ La boca se abre.</li> </ul>	 <p><b>tristeza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Los labios se abren.</li> <li>☐ Los labios se abren.</li> <li>☐ Los labios se abren.</li> </ul>	 <p><b>desprecio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Los labios se abren.</li> <li>☐ Los labios se abren.</li> <li>☐ Los labios se abren.</li> </ul>
 <p><b>asco</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Los labios se abren.</li> <li>☐ Los labios se abren.</li> <li>☐ Los labios se abren.</li> </ul>	 <p><b>enfado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Los labios se abren.</li> <li>☐ Los labios se abren.</li> <li>☐ Los labios se abren.</li> </ul>	
		
Escribir palabras que expresen emociones y sentimientos		
Identificar QUÉ emoción predomina en mí		

Fuente: Ekman, 1980 y elaboración propia

**Tener en cuenta que los nietos también tienen emociones ambivalentes**

Los abuelos, además de fijarse en sus propias emociones, han de tener en cuenta también las de sus nietos cuando están con ellos. Según la edad que tengan los niños, no siempre les resulta fácil separarse de sus padres, aunque sea



por poco tiempo. Si, además, tienen que quedarse en casa de sus abuelos en vez de en la suya, el rechazo puede ser mayor, porque no están en su ambiente ni tienen sus cosas a mano. En estos casos puede que reaccionen con comportamientos desagradables;

**por ejemplo, no quieren interactuar ni comunicarse con los abuelos, o dicen o hacen algo violento o agresivo, o quieren estar solos o les apartan de su lado.**

Conviene que los abuelos interpreten estas reacciones no como algo personal; significa que les cuesta separarse de sus padres y que necesitan tiempo para adaptarse a ellos. Sea cual sea su comportamiento, necesitan la seguridad que les ofrecen sus abuelos. Incluso, podríamos decir que cuando se comportan de ese modo, es porque tienen confianza y seguridad para hacerlo y desahogarse con ellos. Una posible estrategia para mejorar esta situación es, primero, darles tiempo para sentir su emoción y después decirles que hagan algo que les gusta, si es razonable, o pedirles que ayuden a hacer alguna actividad que les agrada.

### Los abuelos también deben cuidar de sí mismos

A medida que las personas nos vamos haciendo mayores, las habilidades físicas y emocionales van disminuyendo, lo que puede hacer que incluso pequeñas cosas que antes parecían sencillas nos lleguen a preocupar. Por eso, es importante que los abuelos aprendan a cuidarse para poder cuidar bien de sus nietos, y que pidan apoyo cuando lo necesiten. Cuidarse a uno mismo no es un capricho, sino una necesidad para prevenir el cansancio físico y emocional. Los abuelos necesitan estar relajados y tranquilos para poder concentrarse mejor en los detalles de las tareas y actividades que hacen con los niños; esto repercute también en la salud física y emocional de éstos y en la de sus propios padres y madres.



La Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (2014) recomienda a los abuelos algunas pautas para cuidarse y poder así cuidar mejor de sus nietos (tabla 15).

**Tabla 15. Recomendaciones de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología a los Abuelos Cuidadores (2014)**

<b>Recomendaciones de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología a los Abuelos Cuidadores (2014)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Disfrutar todo lo posible del tiempo que pasen con sus nietos</li> <li>▪ Intentar ver el lado positivo de las cosas</li> <li>▪ Cuidar la salud y hacer las actividades necesarias para ello, sin descuidar las revisiones médicas y tomar la medicación que se necesite</li> <li>▪ Comunicarse de manera positiva y fluida con los hijos, nietos, nueras y yernos</li> <li>▪ Dedicarse tiempo a sí mismos</li> <li>▪ Hacer ejercicio físico</li> <li>▪ Tomar alimentos siguiendo una dieta equilibrada</li> <li>▪ Hacer actividades solos o acompañados que estimulen la mente y las habilidades intelectuales, motrices y emocionales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hacer lo que puedan al cuidar a los nietos, sin sobrecargarse</li> <li>▪ Poner límites claros sobre hasta dónde se pueden implicar. Decir con claridad hasta dónde y en qué pueden colaborar y cuándo</li> <li>▪ Decir NO a aquello que les pidan que no deseen o que no puedan hacer</li> <li>▪ Evitar sentirse culpables por no hacer cosas que les pidan o por no hacerlas del modo en que les pidan</li> <li>▪ Hacer actividades con los nietos que les vengan bien a las dos partes, procurando no excederse en emplear más energía de la que puedan</li> <li>▪ Poner normas y límites a los nietos para que sepan cómo tienen que comportarse también con ellos, sin que lleguen a pensar que puedan hacer lo que quieran por no estar con sus padres</li> </ul>

Fuente: Sociedad Española de Geriatria y Gerontología a los Abuelos Cuidadores (2014)

La actividad incluida en la tabla 16 puede ayudar a los abuelos a valorar el grado en que se cuidan.

**Tabla 16. Actividad: Cuidado Personal**

ACTIVIDAD				
Señalar con X la frecuencia con que hacemos las siguientes actividades para cuidarnos a nosotros mismos				
En el día a día:	Nunca	Pocas Veces	Bastantes Veces	Siempre
▪ Cuido mi alimentación tomando productos saludables				
▪ Hago ejercicio físico, como caminar, yoga, Pilates.				
▪ Duermo el tiempo que necesito				
▪ Voy a las citas médicas que tengo programadas				
▪ Tomo la medicación que necesito				
▪ Practico algún hobby				
▪ Dejo tiempo para relajarme				
▪ Evito pasar mucho tiempo viendo televisión				
▪ Pido a mis nietos que me ayuden a hacer cosas que saben hacer mejor que yo. Esto también les hace sentirse bien a ellos				
▪ Pido ayuda a otras personas cuando lo necesito				
▪ Hablo con otras personas sobre lo que hago o sobre lo que me preocupa				
▪ Comparto experiencias, dudas o preocupaciones con otros abuelos que cuidan también a sus nietos				
<b>Añadir otras actividades</b>				

Fuente: Elaboración propia

### Crear un ambiente donde se pueda sentir estabilidad y seguridad

Un ambiente de estabilidad y seguridad siempre ayuda a estar tranquilos y relajados y contribuye a que los niños se desarrollen adecuadamente. Para ello conviene, entre otras cosas, generar rutinas donde se programe un tiempo específico para cada tipo de actividad; así, los niños pueden anticipar lo que van a hacer en cada momento. Cuando son pequeños, son importantes, por ejemplo, las rutinas de aseo, alimentación y sueño asignando tiempos específicos para ello. También conviene establecer unas normas claras de funcionamiento en casa, que sean apropiadas para cada edad; esto, además de darles seguridad, les ayuda a auto-regular su comportamiento.

**Por ejemplo, hacer las tareas escolares antes de jugar o de ver televisión; o recoger la habitación antes de salir de casa para ir al parque o a ver a los amigos, etc.**

## **Facilitar la comunicación**

Para relacionarse adecuadamente con los nietos es necesario demostrarles que pueden decir a sus abuelos lo que hacen o lo que piensan abiertamente y con confianza, sin temor a que éstos les reprendan o les juzguen. Para ello conviene dedicarles tiempo y atención en exclusiva sin hacer otras cosas a la vez, aunque sea por un momento; puede ser jugando, leyendo, hablando, etc., según los momentos y la edad.

Si algo de lo que hacen o dicen los nietos no les parece bien a los abuelos, pueden decírselo buscando el momento y el tono oportuno, con expresiones que no los culpabilicen.

**Por ejemplo, si al comer se derrama más de una vez el agua de un vaso encima de la mesa, en vez de decir: "¡vaya... ya has vuelto a tirar el agua otra vez ...!", se puede decir "vaya ....se ha vuelto a caer el agua otra vez; vamos a ponerlo en otro lado de la mesa para no tropezar con él ....".**

Los abuelos pueden animarles a que les cuenten cómo se sienten, tanto si son sentimientos negativos como positivos; sin juzgar y sin quitar importancia a lo que dicen. Esto les ayuda a identificar y expresar sus propias emociones. Cuando no sepan o no quieran expresarse directamente, también pueden identificar cómo se sienten a través de sus comportamientos. Seguramente no siempre tendrán respuesta para todas las cuestiones que les planteen; y se puede reconocer abiertamente. Esto lo entienden los nietos y facilita empatizar con ellos, afianzando las posibilidades de interacción y comunicación.



Para concluir, la actividad de la tabla 17 invita a reflexionar sobre posibles mensajes de reproche y tranquilizadores de los abuelos ante comportamientos que les molesten de sus nietos.

### Tabla 17. Actividad: Reacciones de los abuelos ante comportamientos que les molesten de sus nietos

ACTIVIDAD
Identificar comportamientos de los nietos que nos molesten. Escribir un mensaje de reproche por nuestra parte y a continuación convertirlo en otro más tranquilizador
1. Situación: Describir la situación o el comportamiento del nieto que nos causa irritación:
Escribir nuestra primera reacción con un mensaje de reproche:
Escribir un mensaje más tranquilizador:
2. Situación: Describir la situación o el comportamiento del nieto que nos causa irritación:
Escribir nuestra primera reacción con un mensaje de reproche:
Escribir un mensaje más tranquilizador:

Fuente: Elaboración propia

# **Estilos de Comunicación que Favorecen y Dificultan las Relaciones y el Cuidado de los Nietos**





Las personas utilizamos en el día a día distintos estilos de comunicarnos sin que muchas veces nos demos cuenta de ellos. Varían según con quién nos comunicamos, el rol que desempeñamos en la relación, nuestro estado de ánimo y otros factores asociados.

En la comunicación presencial que se mantienen cara a cara entre dos o más personas, intervienen una gran variedad de aspectos, que hace que sea "imposible" "no comunicar"; entre estos aspectos se encuentran algunos básicos citados en la tabla 18.

**Tabla 18. Elementos básicos del Proceso de Comunicación**

<b>Elementos básicos del Proceso de Comunicación</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Un <b>emisor</b> de información, o persona que traslada un determinado mensaje</li><li>▪ Un <b>receptor</b> de dicha información, o persona a quien llega el mensaje,</li><li>▪ El <b>mensaje</b> propiamente dicho, o contenido de la información que se transmite,</li><li>▪ Un <b>código</b> través del que se transmite el mensaje, que ha de ser compartido por emisor y receptor para que ambos puedan comprenderse y dar significado al mensaje.</li><li>▪ Un <b>canal</b> de comunicación, o soporte y medio, a través del cual se emite el mensaje: voz, canal auditivo, canal visual, papel, medios digitales, etc.</li><li>▪ El <b>contexto</b> o marco en que se produce la interacción entre emisor y receptor. Este contexto tiene una gran influencia para la interpretación adecuada de los significados de los mensajes</li><li>▪ <b>Elementos distorsionadores</b> de la comunicación, que interfieren en el proceso de entendimiento correcto del mensaje: ruidos, interrupción involuntaria del contacto visual, etc.</li><li>▪ "<b>Filtros</b>" o <b>barreras subjetivas y personales</b> a través de las cuales tanto el emisor como el receptor seleccionan la información que les interesa de entre toda la que se maneja.</li><li>▪ La <b>retroalimentación</b> respuesta del receptor al emisor en función de lo que ha captado e interpretado del mensaje transmitido.</li></ul>

Fuente: Elaboración propia



Cuando nos comunicamos oralmente en presencia de otras personas utilizamos el **lenguaje verbal, no verbal (gestual o corporal) y paraverbal** (el lenguaje de las formas y actitudes: el tono, volumen, entonación, ritmo, etc.).

De estos tres tipos de lenguaje, el verbal es el que controlamos más porque lo hacemos consciente: pensamos lo que queremos decir, elegimos las palabras y con ellas construimos las frases que pronunciamos; podemos decidir de entre aquello que pensamos, qué decir y qué no decir, el momento en que lo decimos, y qué palabras puede ser más útiles para hacernos entender en función de con quién estemos y lo que queramos transmitir o conseguir. Sin embargo, el lenguaje corporal y de los gestos, que siempre acompaña al anterior, nos pasa más desapercibido mientras hablamos, sin que nos demos cuenta la mayor parte de las veces de cómo estamos gesticulando. Esto es curioso, porque habitualmente quien nos escucha suele fijarse más en los gestos y en el modo en que decimos las cosas (lenguaje paraverbal) que, en las palabras, e interpreta mejor nuestro mensaje por estos medios. Esto es especialmente relevante con los niños, que entienden mejor lo que les transmitimos con nuestros gestos, tonos y volumen que con nuestras palabras. Por eso conviene que los abuelos sean conscientes del lenguaje corporal y paraverbal que utilizan, para darse cuenta de lo que están transmitiendo o de lo que los niños pueden estar entendiendo.

Algunos elementos a considerar en el lenguaje no-verbal-gestual se incluyen en la tabla 19.

**Tabla 19. Algunos elementos a considerar en el lenguaje No Verbal-Gestual**

<b>Algunos elementos a considerar en el lenguaje no verbal-gestual</b>	
▪ Expresión de la cara	▪ Distancia física
▪ Mirada	▪ El contacto físico
▪ Sonrisa	▪ Apariencia personal
▪ Postura corporal	▪ Auto-manipulaciones
▪ Orientación corporal	▪ Movimientos nerviosos con manos y piernas


Fuente: Elaboración propia

En particular, es muy relevante la expresión de la cara, con la que se pueden transmitir muchas emociones, como felicidad, tristeza, sorpresa, enfado, ternura, desprecio, aceptación, rechazo, miedo, tal como hemos tratado en otra sección de esta Guía.

Los niños suelen ser muy expresivos con los gestos de la cara e imitan muchas veces la de los padres y la de los abuelos. En la tabla 20 se pueden observar hasta dieciocho expresiones faciales diferentes de un niño.

La actividad que se expone en la tabla 19 puede ayudar a los abuelos a observar cómo gesticulan sus nietos en distintas ocasiones y a interpretar lo que quieren decir. También les puede ayudar a ser más conscientes de sus propias expresiones faciales y lo que transmiten con ellas.

### Tabla 20. Actividad: Mensajes expresados con expresiones faciales

<b>ACTIVIDAD</b> Mensajes expresados con expresiones faciales	
	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Escribir frases que puedan reflejar el mensaje que el niño quiere transmitir con estas expresiones faciales.</li><li>▪ Identificar expresiones faciales en nuestros nietos e interpretar sus mensajes</li><li>▪ Hacer conscientes nuestras propias expresiones faciales y el mensaje que transmiten cuando nos comunicamos con nuestros nietos.</li></ul>	

Fuente: Elaboración propia

Por su parte, el **lenguaje paraverbal** tiene que ver con el tono, el volumen, la rapidez o lentitud con que hablamos, la entonación que utilizamos al decir las cosas, etc., que añade muchos matices a nuestro mensaje verbal y ayuda a los otros a interpretar la intención con la que decimos las cosas. Este lenguaje es también muy relevante para los niños, que suelen estar muy atentos a estos aspectos y reaccionar de un modo u otro ante ello; porque los matices del lenguaje paraverbal pueden cambiar la interpretación que le demos a un mensaje verbal.

Por ejemplo, si a un nieto adolescente le preguntamos "¿de dónde vienes?", su respuesta puede ser distinta según capte que se lo decimos con un tono agresivo, asertivo o pasivo:

"¿iiiiDe dónde vienes!!!!? (tono agresivo)

"¿Qué tal? ¿de dónde vienes?" (tono asertivo)

"..... ¿de dónde vienes ....." (tono pasivo)

### Estilos educativos y su relación con los estilos de Comunicación

En la relación con los nietos, los abuelos utilizan constantemente la comunicación, por eso es relevante que conozcan y hagan conscientes distintos estilos de relacionarse con ellos, que se asocian a distintos estilos de educar, y que tienen efectos distintos sobre el desarrollo de los niños. Los *estilos educativos* se refieren a los distintos valores, actitudes, comportamientos y modos de enfocar la educación de los niños. Se suelen establecer cuatro categorías en función tanto del grado en que se muestre afecto y atención a los niños, como del grado de rigidez o flexibilidad con que se establezcan las normas y límites y se apliquen consecuencias para controlar su comportamiento: 1) democrático o cooperativo; 2) autoritario; 3) permisivo y 4) negligente. Estos estilos educativos se relacionan con los denominados estilos de comunicación, de los que cabe citar otras cuatro categorías: 1) asertivo 2) pasivo o inhibido, 3) agresivo y 4) pasivo agresivo. Algunas características de estos estilos y su relación con los estilos educativos se resumen en la tabla 21.

El estilo educativo que tiene efectos más positivos sobre los niños es el democrático o cooperativo, que se asocia con el estilo de comunicación asertivo. Los padres y abuelos que utilizan estos estilos facilitan que los niños se sientan a gusto con ellos y consigo mismos porque saben escucharles, respetarles y aceptar lo que piensan y sus puntos de vista; como adultos, saben cómo decirles también lo que ellos piensan y sienten sobre el comportamiento de los niños de modo



respetuoso, y cuando se trata de algo en lo que ambos no están de acuerdo, expresan sus puntos de vista evitando ofender a los niños. Por ello, a su vez, los niños tienden a imitarlos y a escuchar, respetar y aceptar lo que les dicen.

**Tabla 21. Relación entre Estilos Educativos y Estilos de Comunicación**

<b>Relación entre Estilos Educativos y Estilos de Comunicación</b>		
<b>Estilos Educativos</b>		<b>Estilos de Comunicación</b>
<b>Estilo educativo Democrático o Cooperativo</b>	<p>Los padres y abuelos que utilizan el estilo educativo democrático se comunican con los niños con un estilo asertivo, basado en la seguridad personal y en el respeto mutuo. El estilo democrático se caracteriza porque los padres y abuelos, además de mostrar afecto hacia sus hijos y nietos, establecen normas y límites para regular su comportamiento. Pero lo hacen con un estilo de comunicación asertivo con el que los niños se sienten a gusto porque saben escucharlos y respetar lo que piensan y sus puntos de vista. Por ello, a su vez, los niños tienden a escuchar, respetar y aceptar lo que sus padres y abuelos les dicen. Esto hace que las dos partes se sientan respetadas mutuamente como personas.</p> <p>Esto hace más fácil conversar con tranquilidad, comprenderse mutuamente, empatizar, respetar normas y límites y desarrollar actitudes de cooperación. Todo ello permite llegar más fácilmente a acuerdos dialogados cuando hay que resolver problemas.</p>	<b>Asertivo</b>
<b>Estilo educativo Permisivo</b>	<p>El estilo educativo permisivo se caracteriza porque los padres o abuelos suelen mostrar mucho afecto a sus hijos y nietos, pero no establecen con ellos normas y límites claros que les ayude a regular su comportamiento; esto conlleva que los niños puedan hacer casi siempre lo que quieren, lo que no les ayuda a aprender a autorregularse, a respetar normas y a tolerar frustraciones, y puede llegar a generar conflictos para lograr lo que buscan.</p> <p>Los padres o abuelos que utilizan este estilo educativo suelen emplear un estilo de comunicación pasivo o inhibido. A las personas que tienen este estilo de relacionarse les cuesta decir lo que piensan y sienten, lo que necesitan o lo que les gustaría conseguir. A veces dan más importancia a lo que piensan y quieren los demás que a sí mismas; esto les puede llevar a relacionarse de modo sumiso con los demás y a sentirse inferiores y provocar que los otros se sientan superiores. Si los adultos utilizan sistemáticamente este estilo con los niños, puede que no establezcan claramente normas, límites y consecuencias y que estos acaben haciendo lo que quieran e, incluso, imponerse a los adultos, porque saben que su comportamiento inadecuado no tendrá apenas consecuencias negativas para ellos.</p> <p>En ocasiones, los padres y abuelos creen que utilizando este estilo educativo y de comunicación con los niños les muestran mejor su afecto, confundiendo lo que es quererles con dejarles hacer lo que ellos quieren. Algunos estudios han encontrado asociación entre este estilo educativo parental y el consumo de alcohol por parte de los hijos.</p>	<b>Pasivo o Inhibido</b>

<b>Relación entre Estilos Educativos y Estilos de Comunicación</b>		
<b>Estilos Educativos</b>		<b>Estilos de Comunicación</b>
<b>Estilo educativo Autoritario</b>	<p>En este estilo educativo los padres o abuelos tienden a mostrar poco afecto a sus hijos y nietos, y establecen para ellos muchas normas, que suelen aplicar con rigidez y poca flexibilidad. Los adultos tienden a decir claramente a los niños lo que tienen que hacer, pero en un tono elevado que hace que los hijos o nietos sientan que no se les respeta. Además, tienden a no escuchar las opiniones y necesidades de los nietos, haciéndoles notar que son superiores a ellos y quien ejerce la autoridad. Por ello se emplea un estilo de comunicación agresivo. En este caso, es difícil dialogar y llegar a acuerdos para hacer o decidir cosas de un modo que satisfagan a todos. Con frecuencia las cosas se llegan a hacer por obligación y no con motivación, lo que puede provocar una actitud de sumisión, o de rechazo y de desobediencia en los hijos o nietos; puede producir relaciones tensas y provocadoras y generar conflictos en la convivencia familiar. Algunos estudios han asociado este estilo educativo parental con el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).</p>	<b>Agresivo</b>
<b>Estilo educativo Negligente</b>	<p>El estilo educativo negligente se caracteriza porque los padres o abuelos muestran poco afecto a sus hijos o nietos y tampoco plantean normas y límites a su comportamiento. Más bien les atienden poco; no se ocupan claramente de asumir sus responsabilidades con los niños y no le dan importancia a las consecuencias negativas que esto puede tener para ellos. Estas personas suelen utilizar un estilo de comunicación pasivo-agresivo; esperan que los niños entiendan lo que piensan y lo que sienten, pero sin decirlo claramente, sino "dejándolo caer". No dan importancia a lo que piensen y sientan los niños, por lo que cuando estos se equivocan al interpretar lo que sus padres o abuelos esperan de ellos, pueden hacerles sentir culpables e inferiores. Algunos estudios indican que este estilo educativo parental se asocia con trastornos obsesivos-compulsivos.</p>	<b>Pasivo Agresivo</b>

Fuente: Elaboración propia

Cuando los abuelos cuidan de los nietos se comunican constantemente con ellos. Su estilo de comunicación puede cambiar en función de las actividades que realicen con ellos, de la situación emocional de ambos y, sobre todo, de cómo entiendan los abuelos que tienen que desempeñar su rol de autoridad hacia los nietos.

Los abuelos pueden pensar sistemáticamente que son quienes mejor saben lo que le conviene hacer a su nieto en cada momento, o cómo lo tiene que hacer, sin darle mucho margen para que proponga otras cosas u otra manera de hacerlas. Esta forma de ejercer la autoridad puede ser indicada para ciertas situaciones en que los niños o los adolescentes han de acatar ciertas normas y cuando pueden correr ciertos riesgos, pero si se utiliza para casi todo, no facilita la interacción entre ambos. En otros casos, sin embargo, los abuelos pueden actuar dejando

que los nietos hagan casi siempre lo que quieren, y estos acaban llevando las riendas de la situación, sin que los abuelos ejerzan el rol de autoridad que les corresponde y que los nietos necesitan. La situación más positiva se produce cuando los abuelos hablan claramente con los nietos sobre lo que tienen que hacer, sobre cómo y cuándo, en función de lo que han acordado con sus padres, estableciendo con ellos unas normas de funcionamiento y comportamiento razonables, y escuchando también sus opiniones, flexibilizando ciertas tareas y actividades cuando sea pertinente. De este modo, los abuelos pueden utilizar un estilo de comunicación asertivo y respetuoso que les ayuda a desarrollar democráticamente su rol educativo con los nietos.



Hay que tener en cuenta, no obstante, que las personas no utilizamos solo un único estilo de comunicación en todo momento. En la relación con los nietos, puede suceder que en unas ocasiones los abuelos se comporten de modo más permisivo, en otras de modo más rígido, y en otras de modo más asertivo y democrático, o con cualquier combinación entre ellos. Cada momento y actividad, en función de su relevancia y posibles efectos, así como en función de la situación emocional que tengan los abuelos en cada momento, o la que perciban en los nietos, puede hacerles modificar su estilo de comunicación con ellos. Es importante tener esto en cuenta y controlarlo cuando sea necesario.

**Por ejemplo, si han quedado con los nietos en que no podrán ver la televisión hasta que terminen los deberes, han de mantener esta norma, aunque los niños insistan en que les dejen. Esto no significa que sean autoritarios; son asertivos al mantener lo que han acordado.**

Como vemos, el proceso de interacción y de comunicación oral entre las personas es complejo, tiene muchos componentes y matices. Con ella transmitimos, entre otras cosas, conocimientos, habilidades, valores, actitudes, emociones, deseos, expectativas..., tanto a través del lenguaje verbal como del lenguaje corporal o gestual y del lenguaje paraverbal. Por eso, conviene aprender a comunicarnos bien con estas herramientas para construir relaciones respetuosas y positivas entre las personas que faciliten la convivencia.

Los abuelos necesitan revisar sus habilidades de comunicación y cómo las emplean, tanto con sus nietos como con sus hijos para construir entre todos un ambiente seguro, protector y libre de agresividad donde crezcan los niños. Hemos de tener en cuenta, además, que los niños imitan el comportamiento de los adultos, por lo que si los abuelos les hablan y escuchan con respeto y están atentos a sus necesidades, ellos también tenderán a hacerlo. Esto facilita la cooperación y la convivencia.

Las actividades que se exponen en las tablas 22 y 23 pueden ayudar a los abuelos a reflexionar sobre su estilo educativo y de comunicación.

### Tabla 22. Actividad: Palabras asociadas a estilos de comunicación

<b>ACTIVIDAD</b> <b>PALABRAS ASOCIADAS A ESTILOS DE COMUNICACIÓN</b> Escribir al lado de cada estilo de comunicación las expresiones que correspondan	
<b>Lista de expresiones</b>	
Dominancia Timidez Hostilidad latente Resignación Mensajes claros Escucha Baja autoestima Empatía Respeto Arrogancia Explosividad Necesidad de poder Manipulación camuflada, Autosuficiencia, Culpa	
<b>Asertivo</b>	
<b>Pasivo o Inhibido</b>	
<b>Agresivo</b>	
<b>Pasivo Agresivo</b>	
<b>Respuestas</b> (alguna palabra se puede ubicar en más de un estilo, según se interprete la intensidad con que se produce la conducta): <b>Asertivo:</b> Mensajes claros Escucha Empatía Respeto <b>Pasivo:</b> Timidez, Resignación, Baja autoestima, Culpa <b>Agresivo:</b> Dominancia, Arrogancia, Explosividad, Autosuficiencia <b>Pasivo Agresivo:</b> Necesidad de poder Hostilidad latente Manipulación camuflada, Dominancia	

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 23. Actividad: Estilos de comunicación y situaciones personales**

<b>ACTIVIDAD ESTILOS DE COMUNICACIÓN Y SITUACIONES PERSONALES</b>	
<b>Identificar situaciones personales en que el abuelo haya utilizado los distintos estilos de comunicación con sus nietos</b>	
<b>Asertivo</b>	<p>Describir la Situación:                      Describir el comportamiento del nieto:                      Describir el comportamiento del abuelo:                      Escribir sentimientos asociados a esta situación:</p> <p><b>Intentar dibujar la expresión facial y del cuerpo durante la comunicación. Puede ser interesante incluir algunos emoticones</b></p>
<b>Pasivo o Inhibido</b>	<p>Describir la Situación:                      Describir el comportamiento del nieto:                      Describir el comportamiento del abuelo:                      Escribir sentimientos asociados a esta situación:</p> <p><b>Intentar dibujar la expresión facial y del cuerpo durante la comunicación. Puede ser interesante incluir algunos emoticones</b></p>
<b>Agresivo</b>	<p>Describir la Situación:                      Describir el comportamiento del nieto:                      Describir el comportamiento del abuelo:                      Escribir sentimientos asociados a esta situación:</p> <p><b>Intentar dibujar la expresión facial y del cuerpo durante la comunicación. Puede ser interesante incluir algunos emoticones</b></p>
<b>Pasivo Agresivo</b>	<p>Describir la Situación:                      Describir el comportamiento del nieto:                      Describir el comportamiento del abuelo:                      Escribir sentimientos asociados a esta situación:</p> <p><b>Intentar dibujar la expresión facial y del cuerpo durante la comunicación. Puede ser interesante incluir algunos emoticones</b></p>

Fuente: Elaboración propia





# **Autoestima, Prevención y Resolución de Conflictos**





Entre los conocimientos que nos aporta la ciencia de la Psicología, se encuentra un principio general del comportamiento humano con el que la mayoría de las personas nos identificamos: *necesitamos sentirnos respetados, aceptados y queridos*. Cuando esto sucede se sientan las bases para desarrollar nuestra autoestima y nuestra valoración personal; esto es válido para cualquier edad. Cuando percibimos que nuestro entorno familiar y social nos valora, nos encontramos mejor con nosotros mismos y con los demás, desarrollamos un sentimiento de pertenencia con los otros y nos sentimos emocionalmente más seguros y equilibrados. Esto suscita actitudes de colaboración con los otros.

Sin embargo, cuando ocurre lo contrario y nos sentimos poco respetados y poco aceptados, se pueden producir comportamientos conflictivos porque nuestra actitud no tiende a la colaboración. En estas circunstancias, el comportamiento puede ser de llamar la atención en busca de reconocimiento; otras veces, pueden ser comportamientos retadores y acabar en situaciones tensas y desagradables.



A pesar de que pudiera parecer que es difícil que en las familias cualquiera de sus miembros se sientan poco aceptados, respetados o queridos por ser un contexto afectivo, es frecuente encontrar esta situación. Esto puede producir tensión y generar conflictos que conviene resolver de manera constructiva.

Esta percepción de falta de aceptación no significa necesariamente que los otros no nos acepten; puede que ni siquiera se den cuenta de la situación.

**Por ejemplo, un hijo puede sentir que sus padres no le escuchan porque están haciendo otras cosas a la vez, o porque no aceptan lo que oyen. Los padres, por su parte, pueden afirmar que sí le escuchan, aunque él crea que no. De igual modo, un abuelo puede percibir que sus aportaciones no se tienen en cuenta, aunque los nietos o los padres digan que sí las consideran.**

Por eso es importante que en la familia tanto los adultos como los niños desarrollen habilidades de empatía, de escucha y de comunicación positiva hacia los otros, para fomentar entre ellos su autoestima y valoración personal y contribuir con ello a desarrollar actitudes de colaboración y no de conflicto. Estas habilidades, obviamente, se esperan sobre todo en los adultos para que su comportamiento sirva de modelo positivo para los niños, que lo observarán y reproducirán a través de la imitación.

### **Autoestima, afecto y reconocimiento**

La estrategia más preventiva de los posibles conflictos que se puedan generar en la familia consiste en que los padres y madres proporcionen afecto y reconocimiento a sus hijos, así como también los abuelos que cuiden de ellos. Esto ayuda a los niños a sentirse más alegres, fuertes y animados, a creer en sí mismos, a fomentar su autoestima, a motivarse, a tolerar mejor las frustraciones, y a afrontar mejor las circunstancias difíciles a las que tengan que enfrentarse en cada momento, tanto dentro como fuera del hogar. Les facilita sentirse más preparados para empatizar, entender, comunicarse, cooperar con los demás y respetar las normas de convivencia familiar y social.

Estas pautas que enfocamos hacia la prevención de conflictos con los hijos y nietos, son aplicables también para prevenir posibles conflictos entre los padres y los abuelos, ya que el cuidado de los nietos puede provocar roces entre ellos.

**Por ejemplo, puede suceder que la distinta manera que tengan los padres y los abuelos de enfocar dónde poner los límites a los niños lleve a vivir tensión entre ellos. Esto puede suceder también en los casos en que los abuelos no logren conseguir con los nietos los objetivos que sus padres les habían delegado y éstos les planteen algún reproche.**

Dado que los abuelos realizan esta función de cuidado y educación de los niños en un momento evolutivo en que van disminuyendo sus competencias físicas, intelectuales y emocionales, necesitan sentir que su entorno familiar les entiende, les respeta y valora su esfuerzo; de este modo se fomenta su autoestima y la confianza necesaria en ellos mismos para seguir dedicándose con satisfacción a sus nietos.



Por las razones que estamos comentando, el apoyo afectivo es necesario en cualquier etapa evolutiva en que nos encontremos, ya que nuestra autoestima y seguridad personal puede variar en función de las circunstancias personales, familiares o sociales de cada momento. No obstante, con respecto a los nietos, el modo en que los abuelos les muestren afecto conviene variarlo en función de su edad, porque sus necesidades emocionales van variando, así como sus expectativas sobre cómo creen que se les puede apoyar.

**Por ejemplo, cuando los niños son pequeños, esperan y agradecen los besos y abrazos; pero cuando son adolescentes no suele gustarles tanto estas manifestaciones de afecto. En esta edad, suelen agradecer más que les escuchemos y que no les critiquemos.**

La prevención de conflictos transmitiendo valoración y afecto a los nietos en cualquier edad se puede lograr a través de la cercanía, la intimidad y la confianza en ellos. En la tabla 24 se resumen algunos comportamientos que los padres y madres y los abuelos pueden mostrar con ellos.

### **Tabla 24. Algunos modos en que los padres y madres y abuelos pueden transmitir afecto y apoyo a sus hijos y nietos para fomentar su autoestima y prevenir conflictos familiares**

#### **Algunos modos en que los padres y madres y abuelos pueden transmitir afecto y apoyo a sus hijos y nietos para fomentar su autoestima y prevenir conflictos familiares**

##### **Con niños pequeños:**

- Acariciar y abrazar a los niños
- Decirles que les queremos
- Hablar con ellos y escuchar lo que dicen
- Preguntarles cosas sobre aquello que sabemos que les gusta contar
- Explicitar aquello que hacen bien, felicitarles y hacerles ver que nos alegramos por ello
- Jugar con ellos y mostrar atención a lo que hacen
- Responder a sus preguntas
- Pedirles que nos ayuden a hacer tareas
- Tener comportamientos amables y respetuosos que puedan imitar

##### **Con adolescentes:**

- Interaccionar con ellos en momentos en que sean receptivos para ello
- Escuchar con atención lo que quieran contar sin interrumpir ni reprochar
- Hablar con ellos en tono amable y respetuoso, y firme cuando haya que comentar aspectos que no les guste tratar
- Transmitir interés por lo que piensan, sienten y hacen
- Transmitir expectativas positivas sobre sus capacidades, habilidades y potencialidades
- Tener comportamientos amables y respetuosos que puedan imitar.

Fuente: Elaboración propia

Por su parte, es importante también fomentar la autoestima de los abuelos para que desarrollen con seguridad personal y motivación las funciones de cuidado y educación de los nietos y para prevenir posibles tensiones y conflictos con sus propios hijos. En la tabla 25 se incluyen algunas estrategias al respecto.

## Tabla 25. Modos en que los padres y madres pueden transmitir afecto y apoyo a los abuelos para fomentar su autoestima y seguridad personal y prevenir conflictos familiares relacionados con el cuidado y educación de sus nietos

### Modos en que los padres y madres pueden transmitir afecto y apoyo a los abuelos para fomentar su autoestima y seguridad personal y prevenir conflictos familiares relacionados con el cuidado y educación de sus nietos

- Escuchar a los abuelos, intentar comprender lo que tengan que decir, aunque no siempre se esté de acuerdo con ello
- Comunicarse con los abuelos con amabilidad y respeto, sin hacerles de menos
- Pedirles que contribuyan a hacer con sus nietos o en la casa cosas que les gustan y que son positivas para todos
- Agradecer su ayuda y esfuerzo
- Disfrutar de su compañía y hacérselo notar
- Valorar sus ideas y actuaciones con respecto a los nietos e intentar ajustar las expectativas que tienen los padres hacia ellos
- Adaptar las funciones que se les pide realizar con los nietos a sus capacidades, habilidades y potencialidades del momento evolutivo en que se encuentran
- Compartir con los abuelos sentimientos, ideas, planes, compromisos, tiempo y actividades

Fuente: Elaboración propia

En general, puede decirse que la mejor manera de prevenir conflictos entre las personas en cualquier edad es mostrar una actitud amable, respetuosa y cariñosa.

### Autorregulación emocional y del comportamiento

Para prevenir que surjan problemas, tensiones o conflictos hemos de evitar los gritos, las amenazas y los comportamientos que transmiten agresividad o violencia. Es importante que, como adultos, controlemos nuestros impulsos y emociones y hablemos a los niños con amabilidad y seguridad, centrándonos en el comportamiento a modificar, sin comentarios que les hagan sentir vulnerables como persona. Porque lo que queremos es que se corrijan y que sientan a la vez que estamos con ellos y que cuentan con nuestro cariño y afecto.

**Por ejemplo, ante una tarea escolar que es necesario terminar, podemos decir con amabilidad a los nietos: "en este momento es mejor que dejas de jugar con .... (objeto) para que puedas concentrarte y acabar", al tiempo que se le ayuda a retirar ese objeto con suavidad.**

**No sería apropiado, sin embargo, decirle en tono agresivo "¡ERES un vago, no haces más que entretenerte y no ERES capaz de terminar de estudiar!".**

**Con este último comentario se desvaloriza a la persona, no le ayudamos a fortalecer su autoestima, su motivación por terminar la tarea ni su actitud de colaboración y seguramente la tarea seguirá sin terminar.**



A los abuelos no siempre les resulta fácil controlar y reconducir los comportamientos de los niños y de los adolescentes; cuando esto sucede puede generarle irritación y cierto desgaste emocional. Para autorregular sus reacciones emocionales y su comportamiento y evitar tensiones y conflictos, necesitan conocer y utilizar técnicas de relajación cognitiva. Estas técnicas consisten básicamente en focalizar el pensamiento en situaciones agradables y en intentar interpretar lo que sucede de manera positiva.



Cuando sean capaces de autorregular las emociones, podrán utilizar mejor el estilo de comunicación asertivo y hablar con sus nietos de manera abierta, franca y firme, pero no agresiva. Los niños suelen reaccionar bien a este estilo de comunicación porque son capaces de entender las emociones y las razones de los abuelos cuando las expresan con afecto y respeto, sin descalificaciones. Por ello, la comunicación asertiva es la mejor estrategia para prevenir conflictos y para resolverlos de manera constructiva.

### **Escucha Activa y Mensajes-YO**

La comunicación asertiva requiere por parte de los abuelos escuchar a los niños dedicándoles tiempo en exclusiva para ello, sin hacer otras cosas a la vez, sin interrumpirles ni juzgar lo que dicen. Esto se conoce como “Escucha activa”. Es una estrategia de comunicación que ayuda a las personas a sentirse respetadas, comprendidas y valoradas y a desarrollar la actitud de escuchar al otro, de comprenderlo y de colaborar. Por ello, permite prevenir y resolver conflictos de manera apropiada.

Al utilizar la escucha activa es importante diferenciar entre comprender al otro y estar de acuerdo con lo que expone el otro, con sus planteamientos, o con lo que quiere de nosotros. Ambas cosas no son lo mismo. Podemos escuchar y comprender lo que el otro siente o lo que quiere, y, a la vez, no estar de acuerdo con ello.

**Por ejemplo, si una nieta quiere ver una serie (ya sea por televisión, o por otros dispositivos electrónicos como ordenador o Tablet) a la hora en que hace cotidianamente los deberes, porque sus amigas le han dicho que es muy interesante, los abuelos pueden escucharla y entenderla, pero, a la vez, no estar de acuerdo con dejarla ver la serie a esa hora expresando la razón (coincide con el horario en que tiene que cumplir con sus deberes escolares).**

En estos casos en que los abuelos no estén de acuerdo con que los nietos hagan algo que quieren, éstos reaccionarán y afrontarán mejor su frustración si previamente les dedican en exclusiva una pequeña cantidad de tiempo a escucharles y a expresar que comprenden sus deseos, así como a exponerles sus razones para no darles permiso para hacer lo que pretenden.

Una estrategia relevante para que los nietos les entiendan es comentarles cómo se sienten ellos, los abuelos, con su manera de actuar, a través de lo que se conoce como “Mensajes-Yo” o mensajes en primera persona. En estos mensajes se expresa, en primer lugar, la situación que da lugar al problema (Cuando.....), después se comenta el sentimiento que este nos produce (me siento.....) y finalmente, la razón que les lleva a ello (porque...).

**Por ejemplo, diciendo: “Cuando me dices que quieres ver la televisión a la hora de hacer los deberes me siento incómoda porque sabes que he quedado con tus padres en que estaré pendiente de que hagas las tareas en el horario de siempre”.**

Después de escuchar a los nietos sus deseos y hacerles ver que les pueden comprender, los mensajes-yo expresados por los abuelos abiertamente y con sinceridad ayudan a los niños a empatizar con ellos, al comentarles cómo se sienten con su manera de actuar y las razones que tienen para no estar de acuerdo con lo que los nietos les plantean. Evidentemente, ellos tratarán de convencer a los

abuelos; pero si estos han construido adecuadamente su asertividad y seguridad personal y están convencidos de que lo que hacen beneficia a los nietos, podrán mantenerse serenamente en su decisión. Ellos, por su parte, aprenderán a autorregular sus emociones y su frustración y a darse cuenta de que no siempre pueden tener todo lo que quieren.

La actividad incluida en la tabla 26 puede ayudar a practicar los Mensajes-Yo.

**Tabla 26. Actividad: Mensajes-Yo**

<b>ACTIVIDAD: MENSAJES-YO</b> <b>"Cuando..... me siento..... porque....."</b>
Expresar con Mensajes-Yo situaciones incómodas que los abuelos hayan vivido con los nietos. Estos mensajes ayudan a los niños a comprender cómo se sienten con su manera de actuar
Ejemplo: " <b>Cuando</b> dices que quieres ver la televisión a la hora de hacer los deberes, <b>me siento incómoda porque</b> sabes que he quedado con tus padres en que estaré pendiente de que hagas las tareas en el horario de siempre".
Situación 1 (describir lo que pasó):
Mensaje YO (construir un Mensaje-Yo para decir al nieto)
Situación 2 (describir lo que pasó):
Mensaje YO (construir un Mensaje-Yo para decir al nieto)
Situación 3 (describir lo que pasó):
Mensaje YO (construir un Mensaje-Yo para decir al nieto)

Fuente: Elaboración propia

## Límites, Normas y Consecuencias

Además de los aspectos afectivos comentados, con los niños y adolescentes es necesario tener también un comportamiento firme y consistente, establecer

normas de convivencia y transmitirles la expectativa de que esperamos que colaboren en cumplirlas para poder relacionarnos mejor entre todos.

Las personas, en cualquier edad, necesitamos límites y normas que nos ayuden a autorregular nuestros comportamientos espontáneos, sobre todo, cuando tienden a ser arriesgados o poco respetuosos con los demás, con los objetos o con el ambiente y contexto que nos rodea. Los niños y adolescentes necesitan aprender a respetar las normas familiares, las de los centros escolares y las sociales para que puedan adaptarse y convivir pacíficamente en cualquiera de estos ámbitos.

La pregunta que surge a veces al respecto es ¿dónde poner los límites a su comportamiento, especialmente cuando es conflictivo?, ¿cómo reaccionar cuando se generan problemas relevantes?

En las familias es frecuente que los padres y madres actúen según ciertas normas que tienen en mente; pero pocas veces las explicitan entre ellos ni con los hijos; en ciertos casos esto puede dificultar saber a qué atenerse y cómo actuar. Los niños y adolescentes suelen intuir lo que sus padres esperan de ellos, pero en ocasiones intentan hacer cosas, tomar decisiones o conseguir objetivos de los que no están seguros, probando suerte o retando la autoridad, tanto de sus padres como de sus abuelos. Esto puede dar lugar a conflictos familiares. Por eso, conviene que los padres tengan unas normas claras y explícitas sobre el funcionamiento familiar y sobre el comportamiento de los hijos, que ayude a estos a orientar adecuadamente su comportamiento. Estas normas han de llevar asociadas las consecuencias lógicas que se aplicarán si no se respetan, que tendrán que ser aplicables, proporcionadas y ajustadas a cada edad y circunstancias de los hijos.

Para los abuelos, estas normas resultan muy útiles para educar a sus nietos, porque si estos las conocen, sabrán cómo han de actuar sin cuestionar la autoridad hacia ellos.

Cuando los hijos tienen cierta edad, tanto las normas como las consecuencias a aplicar pueden ser reflexionadas y acordadas conjuntamente por padres e hijos para que todos se sientan responsables de ellas y colaboren en mantenerlas.



Las normas necesitan estar acompañadas de consecuencias que se aplicarán si no se respetan. Estas consecuencias han de ser coherentes con el comportamiento que intentan regular, razonables, proporcionadas a la edad de los niños y adolescentes y a su momento evolutivo, para que ellos puedan comprenderlas y asumirlas con facilidad. También habrán de ser aplicadas con consistencia y con una cierta flexibilidad en función de los contextos y circunstancias en que se produzca la conducta a regular. Así, los niños y adolescentes irán desarrollando capacidad de tolerancia a la frustración y de autocontrol en base a su motivación interna, lo que les facilitará tener comportamientos adaptados a los diferentes contextos por su propia decisión.

Entre las estrategias que los padres y madres y abuelos pueden utilizar para ayudar a los niños a adquirir esa capacidad de autocontrol, se encuentra generar expectativas positivas hacia ellos de que cooperarán en el cumplimiento de las normas y de las consecuencias. Esto se facilitará si se producen, además, procesos de comunicación asertiva en la familia a través de la escucha activa, la expresión de sentimientos (mensajes-yo) y la empatía.

Sin embargo, en ocasiones, la tendencia de los niños a aprender explorando y experimentando para saber hasta dónde pueden llegar, les puede llevar a ir más allá de lo establecido. Cuando tienen este comportamiento, no siempre lo hacen con intención de molestar o de retar la autoridad de los padres o abuelos, aunque podamos interpretarlo de ese modo. Otras veces, es evidente que sí tienen esa intención y lo consiguen con cierta facilidad porque han aprendido dónde están los puntos débiles de sus padres y abuelos, sobre todo en el terreno emocional.

Se podría decir que no existe una única respuesta sobre dónde establecer los límites al comportamiento de los hijos y nietos, porque cada familia puede tener enfoques y estilos educativos diferentes. Lo importante es que esos límites se establezcan, que sean claros y asumibles en función de las características evolutivas de los niños a una determinada edad, respetando su potencial de desarrollo.

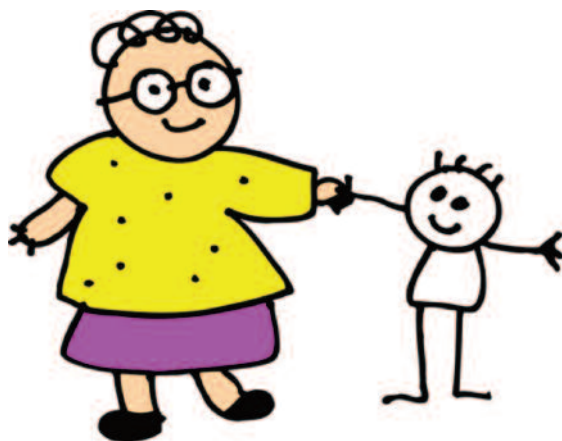
Cuando los niños son muy pequeños, los padres y madres, y en su caso los abuelos, suelen decidir las consecuencias que se van a aplicar si no se respetan los límites y normas establecidas. Pero cuando van creciendo, conviene comentarlas e incluso decidir las con ellos cuando proceda para que participen en los procesos de organización de la convivencia familiar, para que sepan de antemano lo que se espera de ellos, lo acepten mejor y se responsabilicen de su propio comportamiento.



En ocasiones, dependiendo de los momentos y de otras circunstancias personales o familiares, los padres y madres, o los abuelos, dan distinta importancia a un mismo comportamiento inadecuado de los hijos o nietos, y reaccionan ante él de manera diferente: unas veces pueden ser estrictos en la aplicación de las consecuencias, y otras se puede llegar a olvidarse de ellas. En otras ocasiones, la presión de los hijos o nietos puede hacer que los padres y madres o abuelos consientan en no aplicar las consecuencias, y en otros momentos, la falta de seguridad y asertividad, el sentimiento de culpa y la vulnerabilidad emocional pueden hacer también que las consecuencias dejen de aplicarse. Con ello, sin darnos cuenta, transmitimos a los niños modelos de conducta incoherente y falta de consistencia, de inseguridad y de vulnerabilidad emocional, que pueden aprovechar para seguir comportándose de modo inadecuado en futuras ocasiones. Un efecto

poco deseable de este comportamiento parental es que los niños acaben por no respetar a los adultos y cuestionen su autoridad, llegando a imponerse a ellos y a exigirles en grados elevados. A este respecto, se han descrito comportamientos denominados del "hijo tirano" o del "síndrome del emperador".

Ya sea que los hijos o nietos vivan en familias con los dos progenitores o con uno solo, conviene que ambos padres estén de acuerdo sobre dónde y cómo establecer los límites a su comportamiento y las consecuencias asociadas a su incumplimiento, y que ambos reaccionen por igual. Esto ayuda a los abuelos a saber a qué atenerse y cómo actuar ante el comportamiento de sus nietos, y a los niños y adolescentes a percibir coherencia y consistencia. Esto proporciona seguridad en su proceso de aprendizaje de hábitos de comportamiento y de respeto a lo establecido; fomenta, además, que desarrollen la competencia emocional de autorregulación de su conducta.



Para que los abuelos puedan aplicar las normas familiares con sus nietos de manera adecuada, es necesario que la relación con sus hijos -los padres de sus nietos- sea fluida y positiva; y que estos transmitan a los niños que delegan su autoridad en ellos. Si en algún momento los abuelos tienen alguna diferencia de perspectiva con sus propios hijos en el modo de educar a los niños, conviene que lo hablen entre ellos; en ningún caso conviene discutir delante de los niños.

La actividad incluida en la tabla 27 puede ayudar a reflexionar sobre los límites y consecuencias que se emplean con los niños.



**Tabla 27. Actividad: Límites, Normas y Consecuencias**

<b>ACTIVIDAD</b> <b>LÍMITES, NORMAS Y CONSECUENCIAS</b>
Indicar Normas, Límites y Consecuencias que cabe establecer ante el comportamiento de los nietos
Ejemplo:
<p><b>Edad del Nieto:</b> 9 años</p> <p><b>Norma:</b> Hacer las tareas escolares antes cenar. Después de cenar puede jugar un rato antes de irse a acostar</p> <p><b>Límite:</b> Hacer las tareas escolares con límite de tiempo hasta las 19h.</p> <p><b>Consecuencia</b> de no cumplirse la norma en el límite establecido: No podrá jugar después de cenar.</p>
Ejemplo:
<p><b>Edad del Nieto:</b> 15 años (adolescente)</p> <p><b>Norma:</b> Volver a casa directamente después del horario escolar</p> <p><b>Límite:</b> Hasta las .... horas.</p> <p><b>Consecuencia</b> de no cumplirse la norma en el límite establecido: Se restará del tiempo de salida del fin de semana la cantidad de tiempo que se retrasa en llegar durante la semana sin motivo razonable</p>
<p><b>Edad del Nieto:</b></p> <p><b>Norma:</b></p> <p><b>Límite:</b></p> <p><b>Consecuencia</b> de no cumplirse la norma en el límite establecido:</p>
<p><b>Edad del Nieto:</b></p> <p><b>Norma:</b></p> <p><b>Límite:</b></p> <p><b>Consecuencia</b> de no cumplirse la norma en el límite establecido:</p>
<p><b>Edad del Nieto:</b></p> <p><b>Norma:</b></p> <p><b>Límite:</b></p> <p><b>Consecuencia</b> de no cumplirse la norma en el límite establecido:</p>





# **Retos actuales en el cuidado y educación de los nietos**





## **Igualdad, Respeto Intergeneracional y Corresponsabilidad en el Hogar**

En la actualidad, tanto los hombres como las mujeres aspiran a tener una formación adecuada que les permita desarrollarse en condiciones de igualdad en ámbitos diversos, ya sea el personal, el académico o el laboral.

Desde hace décadas, las mujeres se han ido incorporando en nuestra sociedad a las aulas universitarias y al ámbito laboral para desarrollar su potencial personal y profesional y para contar con recursos económicos que les proporcionen autonomía personal para organizar sus propias vidas, y para contribuir económicamente en el ámbito familiar.

Sin embargo, no siempre les resulta fácil a las mujeres compatibilizar las funciones que desempeñan en el ámbito laboral con las que tradicionalmente han desarrollado en el hogar, vinculadas a la crianza y educación de los hijos y a la organización de la vida familiar y de las tareas domésticas. En ocasiones sienten que tienen mucha responsabilidad y poco tiempo para desempeñarlas adecuadamente y para cuidarse también a sí mismas.

Dadas estas nuevas circunstancias sociales que han ido incorporando las mujeres, los hombres han ido también cambiando sus actitudes y hábitos hacia una mayor implicación en las tareas del hogar y en el cuidado y educación de los hijos. Sin embargo, parece conveniente avanzar más en este sentido para que ambos compartan estas tareas y se corresponsabilicen de ellas de un modo igualitario, decidiendo cómo hacerlo dentro de su ámbito familiar.

Por lo que respecta a la implicación de los abuelos y abuelas en el cuidado y educación de sus nietos, en el momento actual es frecuente que ambos compartan estas funciones, dado que los abuelos suelen estar jubilados en su trabajo, disponen de tiempo para ello y suele resultarles satisfactorio estar con los nietos.

Al hacerlo, ofrecen a estos un modelo de comportamiento positivo hacia el cuidado de los niños por parte de ambas figuras: abuelo y abuela.

No obstante, es frecuente que unos y otros desempeñen funciones diferentes; es esperable, que dado que socialmente cuando eran más jóvenes las tareas del hogar solían distribuirse en función del género, las abuelas estén más implicadas que los abuelos, por ejemplo, en funciones de higiene, alimentación, organización de la casa, etc., y que ellos se centren más en acompañar a los nietos al colegio, a actividades extraescolares, o a compartir juegos y salidas.

Los niños y jóvenes aprenden muchas cosas por observación e imitación de los adultos con los que interactúan. Por eso, es interesante que los abuelos y abuelas realicen actividades variadas y mezcladas en lo que tradicionalmente han sido las funciones asociadas al género, para que sus nietos tengan la oportunidad de observar que podemos aprender a hacerlas con independencia de si somos hombres o mujeres. Ello fortalece, además, el desarrollo de su autonomía personal, al sentirse capaces de hacer por sí mismos actividades necesarias de su vida diaria.

Las actividades incluidas en las tablas 28 y 29 pueden ayudarnos a hacer más consciente el tipo de funciones que desempeñamos ante los nietos o con ellos en función del género.

ACTIVIDAD			
Actividades cotidianas que desarrollamos en casa ante los niños o con los niños en función del género			
Anotar con una X las actividades que, según nuestra experiencia, hacen cotidianamente el abuelo o la abuela o ambos a la vez y reflexionar sobre si estas actividades podrían ser intercambiadas entre ellos			
	Abuela	Abuelo	¿Resultaría fácil que el abuelo y la abuela intercambiaran la actividad? SI/ NO
Acompañar a los niños al colegio o a actividades extraescolares			
Cocinar			
Arreglar un grifo, una lámpara o similar			
Planchar			
Llevar a los niños al parque			
Jugar con los niños con piezas de construcción			
Comprar alimentos en el supermercado			
Leer cuentos			
Revisar los deberes escolares			
Preparar la merienda			
AÑADIR OTRAS ACTIVIDADES			

Fuente: Elaboración propia

ACTIVIDAD	
Comentar qué le sugieren las imágenes que aparecen a continuación respecto a las diferencias sociales entre niños y niñas	
Imagen	Comentario
<p>Añadir otras imágenes y comentarios Puede ser útil revisar algún catálogo de juguetes</p>	



## Tecnologías de la Información y la Comunicación

Desde hace unas décadas se habla de la Sociedad de la Información y del Conocimiento y se emplean las tecnologías que la acompañan. Estas tecnologías son bastante diferentes a las que se utilizaban en la época de niñez y juventud de los abuelos.

**Las máquinas de escribir de antaño, por ejemplo, son ahora potentes ordenadores que incluyen no solo teclado, sino también, entre otras cosas, procesador de textos, cámara de vídeo y conexión a internet. Estos recursos permiten realizar una amplia variedad de funciones: trabajar, hacer cursos de formación, hacer compras, consultar la prensa, encontrar información prácticamente de todo tipo, comunicarnos con otras personas que están en la distancia por escrito, hablando o viéndolas de manera interactiva, ver cine y televisión, jugar con videojuegos, escuchar música, leer libros, novelas y cuentos, ver vídeos interactivos, o entretenernos de modo diverso, etc.**

Estas actividades las podemos realizar en cualquier lugar con ordenadores portátiles y con teléfonos móviles de última generación que caben en un bolsillo. Estas tecnologías han abierto un campo amplio de posibilidades de información, formación y relación entre las personas. Pero también tienen riesgos que conviene conocer, sobre todo, por cómo pueden afectar a nuestros nietos.

La mayoría de los abuelos, por motivos de edad, suelen tener poca información y formación sobre estas tecnologías y las utilizan relativamente poco conside-





Sin pretender alarmar, conocemos que se producen en la red casos de acoso, de abuso sexual, tráfico de pornografía infantil, etc., que hemos de considerar. Afortunadamente, hay sistemas de seguridad parental que podemos instalar, pero siempre cabe la posibilidad de que la habilidad de los niños y adolescentes hagan que se las puedan saltar.

La contribución de los abuelos, como educadores de sus nietos, está en ayudarles a tener criterio sobre lo que hacen, a tomar decisiones adecuadas, a autorregularse, a tolerar frustraciones y a respetar los límites y normas que se consideren en cada momento.

Las actividades incluidas en las tablas 30, 31 y 32 pueden ayudar a los abuelos a ser más conscientes de la información que tienen sobre estas tecnologías y el uso que hacen los nietos de ellas.

**Tabla 30. Actividad: Definir términos asociados a las Tecnologías de la Información y la Comunicación**

<b>ACTIVIDAD</b>			
Definir los términos que aparecen a continuación para comprobar el grado de conocimientos que tenemos sobre las Tecnologías de la Información y la Comunicación, e identificar con una X quién usa esas herramientas			
<b>Herramientas</b> <b>Términos</b>	<b>¿Qué es?</b>	<b>¿Quién lo usa?</b>	
		<b>Abuelo /Abuela</b>	<b>Nieto(s)</b>
Página web, (página electrónica, página digital, o ciberpágina)			
Buscador			
Blog			
Plataforma digital			
e-mail			
SMS			
Navegador web			
Wikipedia			
Youtube			

<b>ACTIVIDAD</b>			
Definir los términos que aparecen a continuación para comprobar el grado de conocimientos que tenemos sobre las Tecnologías de la Información y la Comunicación, e identificar con una X quién usa esas herramientas			
<b>Herramientas Términos</b>	<b>¿Qué es?</b>	<b>¿Quién lo usa?</b>	
		<b>Abuelo / Abuela</b>	<b>Nieto(s)</b>
Google			
Skype			
WhatsApp			
Tablet			
Redes Sociales			
Videojuego			
<b>AÑADIR otros términos</b>			

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 31. Respuesta a la Actividad: Definir términos asociados a las Tecnologías de la Información y la Comunicación**

<b>RESPUESTA A LA ACTIVIDAD</b>	
Definir los términos que aparecen a continuación para comprobar el grado de conocimientos que tenemos sobre las Tecnologías de la Información y la Comunicación	
<b>Herramientas Términos</b>	<b>¿Qué es?</b>
Página web, página electrónica, página digital, o ciberpágina	"Es un espacio electrónico en el que se puede incluir texto, sonido, vídeo, programas, enlaces, imágenes y muchas otras cosas, adaptada para la llamada Word Wide <b>Web</b> (WWW) y que puede ser accedida mediante un navegador <b>web</b> " (Fuente: Wikipedia)
Buscador	"Un motor de búsqueda o <b>buscador</b> es un sistema informático que busca archivos almacenados en servidores web. Un ejemplo son los <b>buscadores</b> de Internet" (Fuente: Wikipedia)
Blog	"Un <b>blog</b> o <b>bitácora</b> es un sitio web que incluye, a modo de diario personal de su autor o autores, contenidos de su interés, que suelen estar actualizados con frecuencia y a menudo son comentados por los lectores" (Fuente: Wikipedia)

<b>RESPUESTA A LA ACTIVIDAD</b>	
Definir los términos que aparecen a continuación para comprobar el grado de conocimientos que tenemos sobre las Tecnologías de la Información y la Comunicación	
<b>Herramientas Términos</b>	<b>¿Qué es?</b>
Plataforma digital	"Una <b>plataforma digital</b> es un lugar de Internet que sirve para almacenar diferentes tipos de información tanto personal como de empresas. Estas <b>plataformas</b> funcionan con determinados tipos de sistemas operativos y ejecutan programas o aplicaciones con diferentes contenidos, como pueden ser juegos, imágenes, etc." (Fuente: Wikipedia)
e-mail	"El correo electrónico (en inglés: electronic mail, comúnmente abreviado <b>e-mail</b> o <b>email</b> ) es un servicio de red que permite a los usuarios enviar y recibir mensajes (también denominados mensajes electrónicos o cartas digitales) mediante redes de comunicación electrónica" (Fuente: Wikipedia).
SMS	"Es un servicio para enviar mensajes cortos de textos con teléfonos móviles. <b>SMS</b> viene de las siglas del inglés Short Message Service)" (Fuente: Wikipedia)
Navegador web	"Es un programa que permite el acceso a la <b>Web</b> , interpretando la información de distintos tipos de archivos y sitios <b>web</b> para que estos puedan ser visualizados" (Fuente: Wikipedia).
Wikipedia	" <b>Wikipedia</b> es una enciclopedia digital que se encuentra disponible a través de Internet. Se trata de una publicación de acceso libre y gratuito, con artículos redactados por voluntarios en distintos idiomas" (Fuente: Adaptado de Wikipedia).
Youtube	" <b>YouTube</b> es un portal del Internet que permite a sus usuarios subir y visualizar videos" (Fuente: Wikipedia).
Google	" <b>Google</b> es una compañía especializada en productos y servicios de Internet: software, dispositivos electrónicos y otras tecnologías. El principal producto de <b>Google</b> es el motor de búsqueda de contenido en Internet" (Fuente: Wikipedia).
Skype	" <b>Skype</b> es un software que permite comunicaciones de texto, voz y vídeo sobre Internet" (Fuente: Wikipedia).
WhatsApp	" <b>WhatsApp</b> es una aplicación de mensajería instantánea para teléfonos inteligentes, que envía y recibe mensajes mediante Internet, complementando servicios de correo electrónico, mensajería instantánea, servicio de mensajes cortos o sistema de mensajería multimedia" (Fuente: Wikipedia).
Tablet	"Una tableta o <b>Tablet</b> , es un pequeño ordenador portátil de mayor tamaño que un teléfono inteligente o un PDA, integrada en una pantalla táctil (sencilla o multitáctil) con la que se interactúa sobre todo con los dedos" (Fuente: Wikipedia)
Redes Sociales en Internet	" <b>Redes sociales</b> es un término relacionado con la comunicación. Se refieren a grupos, comunidades y organizaciones de personas vinculadas a través de las tecnologías de la comunicación" (Fuente: Adaptado de Wikipedia)
Videojuego	"Un <b>videojuego</b> o <b>juego de video</b> es un <b>juego electrónico</b> en el que una o más personas interactúan, por medio de un <b>controlador</b> , con un dispositivo que muestra imágenes de <b>video</b> . Este dispositivo electrónico, conocido genéricamente como « <b>plataforma</b> », puede ser un ordenador, máquina <b>arcade</b> , una <b>videoconsola</b> o un dispositivo portátil" (un <b>teléfono móvil</b> , por ejemplo). (Fuente: Wikipedia)
<b>AÑADIR otros términos</b>	



**Tabla 32. Actividad: Uso que hacen nuestros nietos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación**

ACTIVIDAD				
Anotar a continuación el uso que hacen nuestros nietos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación				
Edad del Nieto: _____				
	Tecnología	Uso	Acompañado SI/NO	Solo SI/NO
<b>Ejemplo</b>	Ordenador	Deberes escolares	Con sus padres	NO
<b>AÑADIR</b>				
<b>AÑADIR</b>				
<b>AÑADIR</b>				
<b>AÑADIR</b>				
Edad del Nieto: _____				
	Tecnología	Uso	Acompañado SI/NO	Solo SI/NO
<b>Ejemplo</b>	Videojuego	Ocio	Con su abuelo	NO
<b>AÑADIR</b>				
<b>AÑADIR</b>				
<b>AÑADIR</b>				
<b>AÑADIR</b>				
<b>AÑADIR</b>				
<b>AÑADIR</b>				

Fuente: Elaboración propia



## Tareas y Deberes Escolares

Desde que los niños inician la escolaridad obligatoria a los 6 años en la etapa de la educación primaria, el sistema educativo genera un proceso de evaluación formal de sus competencias y resultados de aprendizaje, que los padres y madres siguen con mucho interés. Esto es así, entre otras razones, porque estos resultados pueden condicionar la evolución académica posterior de los hijos en los siguientes cursos y la facilidad o dificultad con que van promocionando de unos niveles escolares a otros.

En nuestra sociedad se valoran los títulos académicos; pueden condicionan el tipo de trabajo que lleguemos a conseguir y con ello, la calidad de vida. Por eso, los padres y madres y los abuelos generan expectativas de que los hijos y nietos alcancen un buen nivel escolar. Los niños y adolescentes, sin embargo, no le dan por sí mismos tanta importancia al estudio y a los resultados escolares; ellos tienen otros intereses dependiendo de la edad; por ejemplo, jugar, estar con otros niños o con amigos, salir, hablar por teléfono, ver televisión o utilizar las tecnologías.

Esta diferencia de intereses que tienen los niños y sus padres y madres en este tema, hace que, a veces, se generen tensiones, conflictos y problemas entre ellos, e incluso entre los propios padres, según cómo cada uno valore la situación. Generalmente, los padres y madres están pendientes de lo que sus hijos estudian a diario en el colegio y de sus deberes en casa y, cuando pueden y saben, dedican tiempo a ayudarles a hacerlos.

**Por ejemplo, cuando los niños son pequeños, suelen sentarse a su lado, les ayudan a leer textos, a buscar información, o a razonar las soluciones de las tareas.**

Con esto, los niños perciben que estudiar es importante y que el momento de reforzar los aprendizajes es agradable porque disfrutan de la compañía de sus padres. Pero necesitan aprender progresivamente a ser autónomos en la gestión de sus estudios para no depender de los adultos a este respecto, y para asumir la responsabilidad de conseguir por sí mismos los logros que se esperan de ellos. Sobre este particular, en la etapa de la preadolescencia y adolescencia, los hijos no suelen querer tener a los padres pendientes de ellos, lo que hace necesario que tengan ya interiorizados los hábitos de estudio y la motivación necesaria para responsabilizarse de su rendimiento.

Cuando los padres trabajan hasta horas avanzadas y los niños están con los abuelos, se espera que sean éstos quienes velen porque los nietos estudien y hagan sus deberes a tiempo. Sin embargo, no siempre los abuelos pueden asumir fácilmente esta responsabilidad; por una parte, los niños y adolescentes pueden tender a obviar su compromiso con los deberes; por otra, el tipo de relación de los abuelos con los nietos puede ser más permisiva que la que estos mantienen con sus padres, y tender los nietos a no respetar el horario de trabajo o a comentar que no tienen nada que estudiar. A esta dificultad se une que los contenidos educativos y el modo de aprenderlos que utilizan hoy los nietos son distintos de los que conocen los abuelos.

A pesar de estas dificultades, los abuelos pueden promover en los nietos rutinas y hábitos que les ayuden a centrarse y a responsabilizarse de las tareas escolares. El hecho mismo de generar la expectativa de que lo tienen que hacer, ya ayuda a los niños pequeños a inclinarse hacia ello.

**Además de esto, los abuelos pueden ayudar a los nietos, por ejemplo, a:**  
**organizar el tiempo de estudio fijando el horario diario,**  
**distribuir las tareas dentro de ese tiempo para que puedan completar todas las que necesiten hacer,**  
**organizar el material necesario para que no tengan que levantarse a cada momento,**

fijar el lugar de estudio para que se concentren con mayor facilidad,  
responder algunas dudas que les puedan plantear cuando son pequeños,  
propiciar momentos de juego y descanso posteriores al estudio para que los niños se motiven para a terminar los deberes en un tiempo razonable.

Con el fin de reflexionar sobre la actuación de los abuelos a este respecto, se plantea la actividad que figura en la tabla 33.

**Tabla 33. Actividad: Ayuda de los abuelos con las tareas escolares de los nietos**

ACTIVIDAD			
Ayuda de los abuelos con las tareas escolares de los nietos			
Señalar con una X en la casilla que corresponda			
Ayudo habitualmente a mis nietos con las tareas escolares a.....:	SI	NO	Creo que podría hacerlo
Organizar el tiempo de estudio fijando el horario diario			
Distribuir las tareas para que les dé tiempo a hacerlas todas			
Organizar el material necesario para que no tengan que levantarse a cada momento			
Fijar el lugar de estudio para que se concentren con mayor facilidad			
Responder algunas dudas que les puedan plantear			
Propiciar momentos de juego y descanso posteriores al estudio para que se animen a terminar en un tiempo razonable			
<b>AÑADIR otras ayudas que los abuelos puedan dar a los nietos con las tareas escolares</b>			

Fuente: Elaboración propia



## **Deterioro, Enfermedad y Duelo**

En la sociedad actual podemos percibir una tendencia a enfatizar los momentos agradables de la vida y a dar poco relieve a aquellos otros que nos requieren un cierto esfuerzo emocional.

Como seres humanos, es natural que tendamos a centrar la atención en aquello que nos satisface y nos hace sentir bien, bellos, atractivos y jóvenes. Sin embargo, el discurso de la vida y el día a día nos presenta también situaciones que nos suscitan decepción, temor, frustración, o dolor, que necesitamos afrontar. Por ejemplo, en los casos en que se produce la pérdida de un ser querido, necesitamos habilidades para superar el dolor y el proceso de duelo que se produce con ello. Según la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, la superación del duelo conlleva cinco fases: 1) *negación*, evitando admitir que se ha producido esa pérdida; o bien que sea definitiva y se piensa que todo volverá a ser igual; 2) *ira*, por la frustración e impotencia que se siente al no poder cambiar la situación; en esta fase es frecuente que se intenten buscar las razones o las culpas de por qué se ha producido la pérdida; 3) *negociación*, caracterizada por la búsqueda de algunas formas en que la situación pudiera cambiar y volver a la normalidad, aunque se sepa que no se van a encontrar; 4) *depresión*, o tristeza, porque se va asumiendo que la pérdida es real; en esta fase es posible que las personas se sientan desmotivadas y tiendan a querer estar solas; y 5) *aceptación*, en la que se asume la pérdida y se intenta comprender que ésta forma parte natural de la vida; esto facilita que se vaya restableciendo el equilibrio personal.



A medida que vamos avanzando en edad, notamos que nuestras competencias físicas, motoras, intelectuales y emocionales van cambiando y descendiendo progresivamente. Intentamos cuidarnos en lo posible y mantenernos como en años anteriores, pero nuestro cuerpo nos va avisando de que algo se va deteriorando.

**Por ejemplo, nos cansamos físicamente antes, nuestros reflejos van disminuyendo, tardamos más en reaccionar ante determinados estímulos o situaciones, nos lleva más tiempo razonar para tomar decisiones, somos más sensibles ante lo que vemos o escuchamos a nuestro alrededor, y empezamos a sentir dolor físico mantenido en distintas áreas del cuerpo.**

En el ámbito físico y biológico suelen aflorar dolencias y progresivamente enfermedades crónicas de diverso tipo que pueden darse a la vez, dificultando las actividades del día a día y afectando la motivación. En el ámbito cognitivo, el proceso natural de envejecimiento va poco a poco afectando a la capacidad intelectual, al producirse un deterioro neurológico; se va notando que la capacidad de memoria disminuye, que el tiempo de reacción ante los estímulos aumenta y que el procesamiento de la información se hace más lento. Actividades de la vida cotidiana como llevar al día la información y gestión de las cuentas bancarias, utilizar el transporte público, manejar del teléfono móvil y sus aplicaciones, recordar y organizar bien el uso de los medicamentos, o hacer la compra y organizar adecuadamente las tareas domésticas, se viven como algo más complejo de realizar que en edades anteriores. Todo ello repercute en el ámbito emocional y motivacional; las personas mayores se van sintiendo más inseguras e incapaces, con dificultad para adaptarse a lo nuevo y preferencia por mantener sus hábitos y rutinas cotidianas; se suele experimentar mayor labilidad emocional y necesidad de dependencia. Por eso, el apoyo social y emocional de la familia y de las amistades es fundamental en esta edad en la que, precisamente, las relaciones sociales disminuyen ya que no hay que relacionarse en el trabajo ni en las salidas con los hijos, como se hizo en etapas anteriores dedicadas a su crianza. Las investigaciones indican que las personas mayores que tienen más relaciones sociales tienden a tener mejor salud, vitalidad, motivación y, por ello, son más felices.

Cuidar de los nietos es un buen estímulo para seguir activos y motivados. Pero exige esfuerzo y un cierto desgaste personal que conviene que los hijos y nietos

comprendan y acepten. El progresivo deterioro -aunque sea pequeño-, es un recurso observacional interesante que los abuelos ponen a disposición de los nietos para que aprendan a apreciar cómo opera la naturaleza en el ser humano a lo largo de los años, a identificar signos de decadencia, molestias, dolor y enfermedad, pero también los valores imperativos asociados a ellos de aceptación, madurez, conformidad, humildad y adaptación, entre otros.



Al ir creciendo, los nietos pueden ir viendo a través de los abuelos que se puede aprender a vivir en soledad, aunque no estemos solos, a apreciar los detalles más simples de la vida como algo valioso para seguir adelante, la importancia de las rutinas, el valor de la compañía, o la seguridad que proporciona el entorno más cercano y las personas más allegadas. Es importante que los niños y jóvenes tengan estos referentes en sus vidas y en sus abuelos, para que aprendan a esperar que pasado el tiempo tendrán vivencias similares, para que no les sorprendan, para que tengan modelos de aceptación del deterioro como un proceso natural hasta que nos vayamos yendo.

Nuestros niños y jóvenes pueden realizar estos aprendizajes con sus abuelos desde la alegría que les produce a ambos disfrutar el tiempo que pasan juntos jugando, hablando, contando historias, compartiendo aprendizajes mutuos o realizando las actividades cotidianas asociadas al cuidado y educación de los nietos.

La actividad de la tabla 34 nos puede ayudar a profundizar en algunas de las ideas que estamos comentando.

**Tabla 34. Actividad: Preguntas o comportamientos de nuestros nietos ante situaciones de deterioro personal, enfermedad o pérdida de seres queridos**

ACTIVIDAD				
Identificar preguntas o comportamientos de nuestros nietos ante situaciones de deterioro personal, enfermedad o pérdida de seres queridos				
EJEMPLO: Edad del Nieto: 6 años				
	Situación	Comportamiento del niño	Posible comportamiento del adulto que lo acompaña	Otro posible comportamiento del adulto que lo acompaña para implicar al niño
<b>Ejemplo</b>	Un familiar está en silla de ruedas	Quiere conducir la silla	Alejarlo de la silla para que no moleste	Permitirle que ayude a empujar la silla mientras la dirige el adulto
EJEMPLO: Edad del Nieto: 11 años				
	Situación	Comportamiento del niño	Posible comportamiento del adulto que lo acompaña	Otro posible comportamiento del adulto que lo acompaña para implicar al niño
<b>Ejemplo</b>	Un familiar dependiente está en cama	Curiosidad por ver cómo dan la comida al familiar	Decir al niño o adolescente que no entre en la habitación y que no moleste	Permitirle entrar en la habitación y comentar con naturalidad la dificultad del familiar para comer solo y la necesidad que tiene de ser ayudado
AÑADIR: Edad del Nieto: _____				
	Situación	Comportamiento del niño	Posible comportamiento del adulto que lo acompaña	Otro posible comportamiento del adulto que lo acompaña para implicar al niño
AÑADIR: Edad del Nieto: _____				
	Situación	Comportamiento del niño	Posible comportamiento del adulto que lo acompaña	Otro posible comportamiento del adulto que lo acompaña para implicar al niño

ACTIVIDAD				
Identificar preguntas o comportamientos de nuestros nietos ante situaciones de deterioro personal, enfermedad o pérdida de seres queridos				
EJEMPLO: Edad del Nieto: 6 años				
AÑADIR: Edad del Nieto: _____				
	Situación	Comportamiento del niño	Posible comportamiento del adulto que lo acompaña	Otro posible comportamiento del adulto que lo acompaña para implicar al niño

Fuente: Elaboración propia

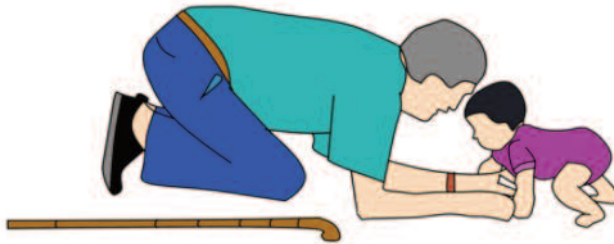


# Para Concluir





Ser abuelos cuidadores y educadores de los nietos es un rol que produce satisfacción en la mayoría de las personas que lo desempeñan. La llegada de los nietos a la vida de los abuelos genera ternura y la alegría de acoger a un nuevo ser humano en su hogar, con la expectativa de apoyar su crianza y educación. Sus padres y madres también tienen esta expectativa, que desean hacer realidad con intensidad. Sin embargo, otras responsabilidades adicionales, fundamentalmente de tipo laboral y económico, hacen que muchos de ellos dispongan de poco tiempo para interactuar con sus hijos y que busquen el apoyo de los abuelos para cuidarlos y educarlos.



Cuando las condiciones físicas y personales de los abuelos lo permiten, suelen hacerlo con agrado y con cierto nivel de gratitud por la confianza que se deposita en ellos, por permitirles estar cerca de sus nietos y de sus hijos, y por la vivencia de seguir sintiéndose útiles para ellos como han hecho siempre en su trayectoria familiar.

Sin embargo, no siempre resulta sencillo compatibilizar este apoyo con sus energías vitales actuales o con la necesidad de cuidarse más a ellos mismos y de regalarse tiempo de atención personal. En ocasiones, incluso, siguen trabajando sin haberse aún jubilado.



Cuidar y educar a los nietos requiere de los abuelos competencias físicas, cognitivas, emocionales y sociales que siguen cultivando al hacerlo. A la vez, con los años, perciben que estas competencias se van deteriorando; y esto sucede, además, al mismo tiempo que cambian las exigencias y circunstancias sociales a ritmo acelerado. A los abuelos les cuesta entender, por ejemplo, cómo funcionan las tecnologías de la información y la comunicación, o los procesos de aprendizaje escolar para apoyar a sus nietos. Y otros muchos temas, como la educación afectivo-sexual en el momento actual, o la prevención del acoso escolar o de las adicciones y del consumo de sustancias, por citar algunos.

Afortunadamente, sus hijos, los padres y madres de sus nietos, están a su lado para informarles, aconsejarles y acompañarles en este proceso de crecimiento y desarrollo personal. Los abuelos, se sienten satisfechos de participar y contribuir a ello.

# Recursos

Bibliografía para Abuelos  
Bibliografía para Niños sobre Abuelos  
Vídeos



## Bibliografía para Abuelos

Agüera, I. (2010). *Guía práctica para abuelos con nietos*. Córdoba: Toro Mítico.

Badenes, N. y López, M.T. (2011). Doble dependencia: abuelos que cuidan nietos en España. *Zerbitzuan*, 49, 107-125. doi:10.5569/1134-7147.49.09

Bernard, J. A. (2012). *De profesión abuelo: ser abuelos hoy (con vocación y fundamento)*. Barcelona: Graó

Bustillo, Jimeno y González (2016). *Familia con Emociones. Guía para padres, madres y formadores*. Madrid: Acción Familiar

Buz, J. y Bueno, B. (2006). Las relaciones intergeneracionales. *Lecciones de Gerontología*, 66. Madrid: Informes Portal Mayores

Chabrol, V. (2005). *150 actividades para vuestros nietos. Hasta 12 años*. Madrid: Akal

Etienne Choppy, E. y Lotthé, H.(2007). *Pequeño manual para abuelos que ejercen su papel de todo corazón*. México: DeVecchi

Comellas, M.J. et al. (2010). *No se lo digas a mamá: Escritos de abuelas y abuelos educadores*. Barcelona: Graó

Comellas, M.J. et al. (2010). *Nietos: Instrucciones de uso (todo sobre mi bebé)*. Barcelona: Larousse

Ekman,P.& Oster,H. (1979). Facial Expressions of Emotion. *Annual Review of Psychology*, 30, 527-554.

Hoyuelos, A. (2004). Abuelos, abuelas, nietos y nietas. El punto de vista infantil. *Indivisa*, Bol. Estud. Invest., 5, 35-42

Kohan, S. A. (2008). *Abuelos cuentacuentos: Guía práctica para aprender a contar historias*. Barcelona: CEAC

Megías, I. y Ballesteros, J. C. (2011). *Abuelos y abuelas...para todo: percepciones en torno a la educación y el cuidado de los nietos*. Madrid: FAD

Pérez, L. (2007). *Las abuelas como recurso de conciliación entre la vida familiar y laboral. Presente y futuro*. Madrid: Instituto de la Mujer, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales

Ponce, A. (2010). *52 fines de semana con los nietos. Juegos y actividades divertidas para pequeños y mayores*. Barcelona: CEAC

Rico, C., Serra, E., Viquer, P. y Meléndez, J. C. (2000). Las relaciones abuelos-nietos al final del milenio: la visión de los niños. *Geriátrika*, 16(9), 329-336

Rico, C., Serra, E., Viquer, P. (2001). *Abuelos y nietos: abuelo favorito, abuelo útil*. Madrid: Pirámide

Rivas, S. [Coord.] (2015). *Generaciones conectadas. Beneficios educativos derivados de la relación entre nietos y abuelos*. Madrid: Ediciones Pirámide

Tonucci, F. (2009). *Con ojos de abuelo*. Barcelona: Graó

Triadó, C., Martínez, G. y Villar, F. (2000). El rol y la importancia de los abuelos para sus nietos adolescentes. *Anuario de Psicología*, 31(2), 107-118

Villalba, C. (2002). *Abuelas cuidadoras: una aportación para el trabajo social*. Valencia: Tirant lo Blanch

## **Bibliografía para Niños sobre Abuelos**

Altés, M. (2012). *Mi abuelo*. Madrid: MacMillan Infantil y Juvenil

Farré, A. (2011). *Mis Abuelos Y Yo (Álbumes ilustrados)*. Barcelona: La Galera

Gutiérrez, N. (2010). *Dónde está güelita Queta?* Barcelona: Destino Infantil & Juvenil

Harriet Zifiert, H. (2007). *41 cosas que solamente hacen las abuelas*. Madrid: SM

Lindo, E. (2002). *Manolito Gafotas*. Madrid:Alfaguara.

Lindo, E. (2002). *La abuela de Olivia se ha perdido*. Madrid: SM

Pérez Rivero, N. (2007). *Mi abuelo Simón lo sabe*. Madrid: Anaya

Prats y Roldan (2003). *Así era mi abuelito*. Madrid: Parramón Ediciones

Ryan, V. (2002). *Cuando los abuelos nos dejan. Cómo superar el dolor*. Madrid: San Pablo

Santolaya, A. (2007). *El viento entre los pinos*. Editorial Anaya, 2007

Wild, M. (2001). *Nana Vieja*. Barcelona: Ediciones Ekaré

## Vídeos

Dejar a los hijos al cuidado de los abuelos

<https://www.youtube.com/watch?v=exANEdxXH-k>

Emotivo vídeo de abuelos al oír lo que sus nietos piensan de ellos

<https://www.youtube.com/watch?v=LMSrOAFiQIO>

Qué beneficios aportan los nietos a sus abuelos

<https://www.youtube.com/watch?v=SXGTfbq0MJw>

El papel de los abuelos en la educación y la sociedad

<https://www.youtube.com/watch?v=wP-zBTSiV1s>

El papel del abuelo en la educación de sus nietos

<https://www.youtube.com/watch?v=RURGAtYAK04>

¿Para qué son los abuelos según los niños?

<https://www.youtube.com/watch?v=dhJOyyUhzQs>

El abuelo y el nieto - Cuentos para niños en español

<https://www.youtube.com/watch?v=7-lqAWTDAhM>

Abuelos esclavos

<https://www.youtube.com/watch?v=bAWytg1l2J0>

Abuelos de hoy, ¿esclavos?

<https://www.youtube.com/watch?v=laX0My-YBqs>

¿Sabes si eres un abuelo esclavo?

<https://www.youtube.com/watch?v=Xr7cMPoG3cU>

Del abuelo esclavo al abuelo 2.0

<https://www.youtube.com/watch?v=yGymCmZASKs>

Abuelos esclavos, tertulia en "La mañana de La 1"

<https://www.youtube.com/watch?v=ndG4Ba4dTjY>

Abuelos esclavos, coloquio en Málaga TV

<https://www.youtube.com/watch?v=bEzTLAJ5KR0>

¿Qué es el síndrome de la 'abuela esclava'?

[https://www.youtube.com/watch?v=m5mDJUTg\\_14](https://www.youtube.com/watch?v=m5mDJUTg_14)

Abuelos esclavos

<https://www.youtube.com/watch?v=bAWytg1l2J0>

"El día que me volví invisible"

[https://www.youtube.com/watch?v=sL\\_fAbyrvyM](https://www.youtube.com/watch?v=sL_fAbyrvyM)

Conflicto entre padres y abuelos sobre la crianza de los niños

<https://www.youtube.com/watch?v=xzSjtBgevXc>

Top 10 de cosas que no deben hacer las abuelas con sus nietos

<https://www.youtube.com/watch?v=BxpEdnM7zVA>

Dr. Cormillot: Los nuevos abuelos y la tecnología

<https://www.youtube.com/watch?v=7yIWFtyczA0>

Los abuelos y las nuevas tecnologías - Redes Sociales

<https://www.youtube.com/watch?v=RyvPKCrcOXs>

Experimento N°6 | Abuelos y Redes Sociales

<https://www.youtube.com/watch?v=wrLztWGUAU>

¿Qué opinan los abuelos sobre las nuevas formas de comunicarnos?  
Comenta y no dejes de ver el tráiler de Héroe  
<http://goo.gl/An0Xec>

Pupitre: Abuelos y nietos unidos por las Apps  
<https://www.youtube.com/watch?v=tYlcOzZY3ss>

Reflexión | Los abuelos nunca mueren, se vuelven invisibles  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZzDW1eTGSUQ>

El niño y su abuelo - historia de reflexión  
<https://www.youtube.com/watch?v=xKGeNe-wMcg>

Deterioro Cognitivo en el Envejecimiento y en la Enfermedad de Alzheimer (I)  
<https://www.youtube.com/watch?v=XPPPjF2u3rs>

Reflexión sobre la vejez  
<https://www.youtube.com/watch?v=gMVzlyN99Uk>





# GUÍA PARA ABUELOS EDUCADORES

Raquel-Amaya Martínez González



C/ Príncipe de Vergara 128  
Escalera dcha., Entreplanta  
28002 Madrid  
web: [www.accionfamiliar.org](http://www.accionfamiliar.org)  
Tfno.: 91 446 10 11