



¡Obtengan apoyo, abuelos!

AYUDA PARA ABUELOS QUE CRIAN SUS NIETOS

Hoy en día en los Estados Unidos, más de 2 millones de abuelos están viviendo con y sirviendo como los cuidadores principales de sus nietos. Esta tendencia plantea desafíos increíbles, tanto para los abuelos como para los niños afectados. Afecta el estrés financiero, y el desarrollo del niño, y hasta la cohesión de la familia en general. ¡La buena noticia es que los abuelos pueden encontrar el apoyo que se merecen!

¿Por qué se convierten los abuelos en padres de nuevo?

Los abuelos a menudo asumen el papel de los padres en un esfuerzo por mantener a su familia unida y mantener a sus nietos fuera del sistema de cuidado temporal del gobierno. Puede ocurrir cuando los padres han fallecido, estén encarcelados, estén luchando con el abuso de sustancias, o tienen una enfermedad mental u otro problema de salud a largo plazo.

Los desafíos...

A pesar de que un abuelo más a menudo opta por criar un nieto por las razones correctas, por lo general, no está preparado para las altas exigencias de criar a un niño hoy.

EL ESTRÉS MENTAL: Los abuelos a menudo están lidiando con sus propias reacciones emocionales al cambio y a la misma vez necesitan ayudar al niño a ajustarse al cambio.

ESTRÉS FÍSICO: Las altas exigencias físicas de criar a un niño puede afectar la salud de una persona mayor.

EL ESTRÉS FINANCIERO: Los abuelos a menudo viven con ingresos fijos, pero tienen más bocas que alimentar y más personas en su casa.

Para obtener una lista completa de los programas estatales y federales que estén disponibles para los abuelos que crían nietos,

SCAN

Building hope for children & families
in Northern Virginia



ALLIES IN PREVENTION

COALITION

An initiative of SCAN of Northern Virginia

CONSEJOS PARA ABUELOS

Algunos pasos que los abuelos cuidando a sus nietos pueden tomar para hacer la transición más suave y la nueva unidad familiar más fuerte:

Haga la vida diaria lo más estable y predecible posible. Establecer un horario diario y mantenerlo. Establezca una rutina que es útil para usted y su nieto, como la preparación de las comidas juntos.

Participe en la vida escolar de su nieto. Preséntese a profesores y entrenadores en la escuela. Ellos conocen a su nieto y podrían ser capaces de proporcionar información y apoyo.

Decida cómo disciplinar. Comience con un corto y simple conjunto de reglas, y asegúrese de que los niños sepan que estas reglas son importantes para su seguridad y bienestar. ¡Sea consistente!

¡Comunicar! Respete lo que los niños tienen que decir acerca de las reglas, rutinas y consecuencias. Ellos son más propensos a ser abiertos con usted si usted es receptivo, tolerante y comprensivo.

Cúidese. Encuentre una niñera o amigo de confianza para asumir el control, mientras que haga su ejercicio, tome una siesta, o se relaje. Es posible que la escuela de su nieto ofrezca cuidado antes o después de la escuela.

Únase a un grupo de apoyo. Incluso si usted tiene sentimientos negativos hacia los padres de su nieto, no utilice al niño como una caja de resonancia. Como miembro de un grupo de apoyo para los abuelos podrá ventilar sus frustraciones, discutir estrategias de crianza y compartir éxitos.

Recuerde, es NORMAL sentirse enojado o decepcionado con su propio hijo si usted siente que tienen la culpa de dejar a sus nietos. Es NORMAL sentirse desanimado de que haya tenido que cambiar sus planes en este momento de su vida.

www.scanva.org/esp