



## CÓMO SER BUENOS ABUELOS

Cuando nace un nieto, nace un abuelo. Los abuelos complementan la educación de los padres, refuerzan la identidad y raíces familiares y nos dan seguridad en momentos de crisis familiares. Pero ¿cómo ser un buen abuelo?

### QUÉ NO HACER

Recuerda que, tú no eres el único abuelo de tu nieto, que hay otros tres y que todos ellos son importantes para él. Respeta el tiempo que pasa con los otros y no rivalices con ellos ni en cariño ni en regalos. No puedes picarte con los otros abuelos.

Aunque sus padres son los responsables de su educación, los abuelos colaboran por ello sé un buen modelo, no bebas alcohol ni fumes delante de ellos, querrán copiarte y ¡ojo con ofrecerles demasiadas chuches!, el azúcar les hace daño, no abuses de golosinas y dulces. Tenemos cada vez más niños obesos y con diabetes. Hay formas más sanas de complacerles.

Cuando estén contigo, no les grites, si tu casa no es un lugar cómodo, no querrán ir. Si solo hay gritos, broncas y no aprovechas a jugar con él o ella, a ser cariñoso, no querrán volver.

Si hacen algo que no crees adecuado, no les pegues, ¡ni en el culo! Si nos cuentan que en el colegio alguien se mete con ellos, no les decimos «Tú si te pegan, pegas», pues comenzarán pegando a los compañeros, después a sus hermanos, y quien sabe a quién más cuando sea mayor (¿A sus padres?). No saben de excepciones cuando son pequeños. Es mejor decir, Tú si te pegan te defiendes ¿cómo? Diciéndose a un adulto, apoyándose en tus amigos...

Cuidado con los abuelos que chulean de que sus nietos son unos cafres. El otro día iban dos abuelos, y uno decía «Pues mi nieto dice estas palabrotas», y el otro decía, «Pues en Navidad al mío le di cerveza»... Ojito que todo esto se paga.

Evita los favoritismos entre nietos, asegúrate de que tus visitas conllevan tiempo a solas con cada uno. Delante de los demás, no hables mal de tus nietos, ni de sus fallos.

Recuerda que la sobreprotección es un tipo de maltrato según la OMS. Los queremos mucho, pero siempre con límites.

Los adolescentes siguen considerando a sus abuelos como figuras muy importantes en sus vidas.

Cuando estos nietos llegan a adultos, son sus abuelos los que reciben ahora su apoyo.

Estamos ante una relación de solidaridad intergeneracional. Muchos nietos cuidaran de sus abuelos.

### QUE HACER

Háblales de tu vida, y de las de sus padres, para que les ayude a comprender por qué son como son.

Los pilares de la educación son valo-

Si tienes que discutir algo sobre la educación de tus nietos hazlo en privado y preferiblemente con tu hijo o hija, no con tu yerno o nuera. Ojo ¡no es lo mismo ser padre o madre que ser suegro o suegra!

No hagas visitas constantes y largas porque los padres también necesitan tener su espacio con los niños, de la misma manera es un error no ir nunca a ver a los nietos «por no molestar». En

se les ayuda a superarla. Ahora competimos con los móviles, ayúdales a evitarlos con actividades físicas divertidas. La educación que los abuelos dieron a sus hijos no siempre fue efectiva y buena, todo se puede mejorar.

### TIPOS DE ABUELOS

- Respetuosos
- Sabelotodo, que nos dice, quita que lo hago yo, que lo he hecho mil veces y vosotros sois padres primerizos.

- Invasivos. Hacer sufrir más a las familias pues les quitan la intimidad. Intentan sustituir a la mamá o papá como si fuera una segunda oportunidad. Algunos lo hacen porque tienen la sensación de que cuando les tocó a ellos ser padres no lo disfrutaron. Otros porque les encantan los bebés, llevaban años esperando y ahora están como un niño con zapatos nuevos.

- Abuelos too much.

Hacen todo y acaban agotados.

Hay abuelos que no tienen fuerzas ni para jugar, y lo sufren todos: ellos y también los niños. A veces porque les sabe mal que a sus nietos los acabe cuidando un extraño. No abusemos de los abuelos

- Divertidos. Emplean un estilo informal, relajado con los nietos.

- Formales. Abuelos que asumen un rol tradicional, caracterizado por un estilo rígido y autoritario y con visitas frecuentes a los nietos.

- Distantes. Abuelos autoritarios que apenas tienen contacto con los nietos.

- Padres subrogados. Abuelos que asumen la responsabilidad del cuidado y educación de los nietos.

### ALGUNOS DATOS

- El 95 por ciento de las abuelas muestran unos niveles elevados de satisfacción.

### EL CUENCO

Había una vez un pobre viejo que no veía apenas, tenía el oído muy torpe y le temblaban las rodillas. Cuando estaba a la mesa, apenas podía sostener su cuchara, dejaba caer la copa en el mantel y, algunas veces, se le escapaba la baba. La mujer de su hijo y su mismo hijo estaban muy disgustados con él, hasta que, por último, le dejaron en un rincón de un cuarto, donde le llevaban su escasa comida en un plato viejo de barro. El anciano lloraba con frecuencia y miraba con tristeza hacia la mesa. Un día se cayó al suelo y se le rompió el plato que apenas podía sostener en sus temblorosas manos. Su nuera le llenó de improperios a los que no se atrevió a responder y bajó la cabeza suspirando. Le compraron un cuenco de madera, en el que se le dio de comer a partir de ese momento. Algunos días después, su hijo y su nuera vieron a su niño, que tenía algunos años, muy ocupado en reunir algunos pedazos de madera que había en el suelo.

—¿Qué haces? —preguntó su padre.

—Hago un cuenco —contestó— para dar de comer a papá y a mamá cuando seáis viejos. El marido y la mujer se miraron por un momento sin decirse una palabra. Después se echaron a llorar. Volvieron a poner al abuelo a la mesa y comió siempre con ellos, siendo tratado con la mayor amabilidad.

- La mayoría de ellas dicen que los nietos les ayudan a sentirse útiles, jóvenes, felices

- Drew y Silverstein (2007) han encontrado una mayor presencia de síntomas depresivos en abuelos que han perdido el contacto con sus nietos, sobre todo cuando la pérdida tuvo lugar de una forma brusca.

- Los nietos identifican como favorita la figura de la abuela, siendo la abuela materna la citada en primer lugar (55 por ciento), seguida de la paterna (20 por ciento).

No se trata de una cuestión de sexo, siempre recordaré a la niña que al salir del cole cuando se le entregué la familia, me hizo «puf» y al preguntarle ¿qué pasa? Me respondió pues que ha venido mi abuelo? y no te gusta tu abuelo? Si me gusta pero prefiero a mi abuela.

A los abuelos, les necesitamos, son un verdadero lujo de sabiduría y cariño que debemos saborear.

