



## Consejos para abuelos que crían nietos

Por Dana Fried, Subdirectora, Kinship Care Clearing House, KinKonnnect, [www.kinkonnnect.org](http://www.kinkonnnect.org)

Cuando los padres no pueden criar a sus hijos debido al abuso de sustancias, enfermedades, despliegue militar u otras razones, los abuelos suelen ser los que intervienen. Según Generations United, hay alrededor de 7,8 millones de niños en los Estados Unidos que viven con abuelos u otros parientes que son jefes de familia.\*

Criar a una segunda generación trae muchas recompensas, incluyendo la satisfacción de dar a sus nietos una sensación de seguridad, desarrollar una relación más profunda y mantener unida a la familia. También viene con desafíos; criar nietos requiere ajustes y desencadena una serie de emociones. Con algunas pautas y apoyo, los abuelos marcan la diferencia en la vida de los niños.

\* <https://brandongaille.com/21-statistics-on-grandparents-raising-grandchildren>

### EN ESTA EDICIÓN

En esta edición

Consejos para los abuelos que crían nietos

Enfoque en la salud

Caminata consciente

Círculo de intercambio

Recursos destacados

Centro de actividades

Trivialidades

Los siguientes son consejos para abuelos que crían nietos:

1. Reconozca sus sentimientos sobre la paternidad nuevamente; lo bueno y lo malo.
2. Haga de su salud y cuidado personal una prioridad. Vaya al médico, tome sus medicamentos, haga ejercicio, duerma lo suficiente y coma con regularidad para tener una buena nutrición. Cuidar de los nietos requiere que primero esté sano.
3. El apoyo es crucial. Hable con un amigo, conéctese con un grupo de apoyo para abuelos y busque en la comunidad ayuda para el cuidado de niños.
4. Reconozca los sentimientos encontrados de sus nietos. Cuando los niños sufren separación, negligencia emocional o trauma/abuso, estas heridas tardan en sanar.
5. Fomente la comunicación abierta. Los nietos pueden resentirse por la separación y desear regresar con uno de sus padres, independientemente de las circunstancias. Pueden sentir una sensación de abandono y necesitan consuelo y apoyo, especialmente si actúan de manera difícil.
6. Fomente el contacto con los padres. Por lo general, es saludable que exista alguna forma de contacto entre padres e hijos, aunque puede haber ocasiones en las que no sea posible o no sea lo mejor para el niño. Las opciones incluyen llamadas, video chat, envío de tarjetas, cartas y correos electrónicos.

En general, la crianza de los nietos puede ser un momento especial que se puede disfrutar con los desafíos.

Para más consejos, visite [www.HelpGuide.org](http://www.HelpGuide.org). Para obtener recursos adicionales sobre el cuidado de familiares, envíe un correo electrónico o llame a nuestra línea de atención telefónica al [warmline@kinkconnect.org](mailto:warmline@kinkconnect.org), 877-KLG-LINE (KLG-LINE) o visite nuestro sitio web en [www.kinkconnect.org](http://www.kinkconnect.org).

## ¿Cuáles son los tratamientos alternativos para el dolor?

En la edición del mes pasado, discutimos el uso de la terapia de frío o la terapia de calor para tratar el dolor crónico como alternativas al tratamiento del dolor crónico con medicamentos no opiáceos u opiáceos para el dolor.

Algunas otras alternativas son el masaje o la vibración, TENS (estimulación nerviosa eléctrica transcutánea) y aparatos ortopédicos y soportes corporales.

Masaje o vibración: se pueden usar las manos, rodillos o dispositivos electrónicos para aliviar los músculos y reducir las sensaciones de dolor.

TENS: estos dispositivos electrónicos se pueden usar para estimular los nervios y bloquear las señales de dolor.

Aparatos ortopédicos y soportes corporales: estos productos pueden aliviar la presión sobre las partes lesionadas del cuerpo, como la rodilla o la zona lumbar, para reducir el dolor y restablecer la función.

Recuerde siempre consultar con su médico antes de usar una nueva terapia. Además, es importante recordar que puede llevar tiempo encontrar el tratamiento que mejor funcione para usted.

En la edición del próximo mes, discutiremos la meditación y el ejercicio.

# Centro de actividades

¿Puedes encontrar las respuestas a estos acertijos?

Estos acertijos son de: <https://parade.com/947956/parade/riddles>

1. ¿Qué hay que romper antes de poder usarlo?
2. Soy alto cuando soy joven, y bajo cuando soy viejo. ¿Qué soy yo?
3. Una niña pequeña va a la tienda y compra una docena de huevos. Cuando ella se va a casa, todos menos tres se rompen. ¿Cuántos huevos quedan sin romper?
4. Hay una casa de un piso en la que todo es amarillo. Paredes amarillas, puertas amarillas, muebles amarillos. ¿De qué color son las escaleras?

Las respuestas están en la última página.

## ¡Tiempo de trivialidades!

¿En qué año aterrizaron los primeros estadounidenses en la Luna?



## Círculo de intercambio

¿A qué personaje de la historia admira y por qué?

Yo admiro a Eleanor Roosevelt. Era una mujer adelantada a su tiempo. Ella viajaba como los ojos y oídos de su esposo. Una columna que escribió para un periódico siempre fue interesante y provocó reflexión. Mi hija recuerda que hablé de mi admiración hace más de cuarenta años y que no ha flaqueado. - Arlene



¡Queremos saber de usted para la edición del próximo mes! **¿Cuál es una pieza de sabiduría que le gustaría transmitir a los demás?**

Envíe su respuesta por correo electrónico a [mflynn@cafsnj.org](mailto:mflynn@cafsnj.org) o llame a Marigrace al 201-740-7098.

# Caminata consciente

Elija un área o camino tranquilo y aislado y comience a caminar a un ritmo natural. Mantenga su mente enfocada en la experiencia de caminar y en cómo se siente al dar pasos y mantener el equilibrio. Utilice todos sus sentidos para estar presente en el momento y disfrute caminando sin tener un destino. ¿Qué es lo que escucha? ¿Ve? ¿Huele? ¿Cómo se siente su cuerpo cuando se mueve? Cuando finalice su caminata consciente, haga una pausa y quédese quieto para finalizar la práctica. Reflexione sobre cómo puede llevar esta atención plena a través de su día.

Referencia: Una práctica diaria de caminata consciente: Tómese un descanso y mejore su estado de ánimo con esta meditación caminando 10 minutos. <https://www.mindful.org/daily-mindful-walking-practice>

## Contáctenos

Para obtener más información, enviar una respuesta o hacer una pregunta, puede contactarnos en:

Marigrace Flynn: [mflynn@cafsnj.org](mailto:mflynn@cafsnj.org)

Homenaje a los adultos mayores en línea  
<https://www.tcadr.org/virtual/celebratingseniors>

[www.tcadr.org](http://www.tcadr.org)  @TCADR  @TCADR

## RESPUESTAS

**Trivialidades:** 1969 - El 20 de julio de 1969, Neil Armstrong y Buzz Aldrin se convirtieron en los primeros humanos en aterrizar en la Luna.

**Adivinanzas:** 1. Un huevo, 2. Una vela, 3. Tres, 4. No hay ninguna, es una casa de un piso.

## Recursos destacados:



NEW JERSEY ADOPTION  
RESOURCE CLEARING HOUSE

“El único recurso para los afectados por la adopción”

[www.njarch.org](http://www.njarch.org)  
(877)-427-2465

NJ ARCH es un servicio basado en la web que brinda defensa, apoyo, educación, información y recursos para la adopción a familias preadoptivas y adoptivas, padres biológicos, adoptados y profesionales de la adopción en todo Nueva Jersey.



“Un centro de información para familias de parentesco”

[www.kinkonnect.org](http://www.kinkonnect.org)  
(877)-554-5463

KinKONNECT es un servicio de información y recursos para las familias que crían a sus hijos a través de arreglos de parentesco o a través de la Tutela Legal de Parentesco (KLG siglas en inglés).

NJ ARCH y KinKONNECT son programas de ayuda para niños y servicios familiares [www.cafsnj.org](http://www.cafsnj.org).

Si usted o un ser querido necesita ayuda para acceder a servicios y apoyo sobre adicciones...

Servicios de línea telefónica confidencial disponible 24/7 para servir al condado de Bergen

