

# Grandparents Raising Grandchildren

Are you a grandparent who has given up your retirement or your own plans in order to take on the diapers, daycare, teacher conferences, driver's ed, and everything else that comes along with raising children? Many grandparents today are stepping in to raise their grandchildren when the children's own parents are not able or willing to do so. In fact, the U.S. Census of 2000 found that over 2.4 million grandparents have responsibility for their grandchildren.

If you are one of these grandparents, you have made numerous sacrifices in order to provide a better life for your grandchildren. What are some things you can do now to provide the best possible care for your grandchildren while still preserving your own health and well-being?

**Making the adjustment.** Often, grandparents take on this obligation when the grandchildren's own parents abandon them or when the children can no longer live with them because of the parent's mental disorder, substance abuse, or incarceration. Thus, you may have the added burden of caring for children who suffered from abuse or neglect from their own parents. These children may feel insecure and afraid; they may be angry at their situation and even embarrassed by it. It will take time for these children to feel safe and secure. You can encourage these good feelings and ease their adjustment to their new home in a number of ways:

- Set up a daily routine of mealtimes, bedtime, and other activities so that the children have some predictability in their lives.
- Help your grandchildren to feel that they are "home" by making room for them and their belongings. Your home needs to be welcoming, safe, and child-friendly.
- Work on communication skills. Talk to your grandchildren, and make sure that the children know that they can always talk to you.
- Practice positive discipline that emphasizes education, not punishment, and that rewards good behavior with praise.
- Set up a few rules, and explain the rules to the children. Then, enforce them consistently.

**Finding shared activities.** Building new relationships can be difficult. Sometimes, it helps to find things that you can do with your grandchildren to nurture your relationship and to make them feel secure and happy in their new home.

- Read. Children love to hear stories, and even older children may surprise you by sitting quietly as you read aloud. Children who see you read have a better chance of becoming readers themselves.
- Get computer savvy. If you don't have your own computer, use the one at the public library. The library may have classes or other free help for you. You'll find lots of things that you and your grandchildren can do on the computer, from games to school research.
- Join a group. There are many local support groups for grandparents raising grandchildren, and a number of these groups also provide activities for the children. You might also find welcoming groups at your place of worship or in the local schools or library.
- Take up a sport or other outdoor activity. Children of all ages need to be active. Physical activity may help your grandchildren feel better and develop a healthy lifestyle, and it can be an important stress reliever for you.



**Taking care of yourself.** If you're feeling stressed, overwhelmed, and unhappy, you are not going to be able to provide the best care for your grandchildren. It's important that you take care of yourself and not allow yourself to be overwhelmed by your parental responsibilities. Here are some suggestions:

- Find a support group—either a group specifically for grandparents raising grandchildren or some other support group where you can share your challenges with others who will understand.
- Talk to someone. This could be a friend or relative or a professional, such as a counselor, family doctor, or someone at your church or temple. Unburdening yourself can be a stress reliever.
- Take a break. A short time away from your grandchildren may give you some time to relax. Look for a trusted adult who can babysit or take over while you're out.
- Take a parenting class. A class may help you to feel more comfortable with your status as a caregiver for young children.
- Learn to say “no.” You don't have time to do everything. Learn to make priorities, and eliminate the unnecessary tasks in your life.

**Finding resources.** There is lots of useful free information for grandparents. Much of it is available on the Internet. If your computer skills are a little rusty, you can find help at your public library. Here are some places to start:

- AARP runs a Grandparent Information Center, where you can sign up for their newsletter, check their message board, and search for a local support group ([www.aarp.org/caregiving](http://www.aarp.org/caregiving)).
- Generations United runs their own National Center on Grandparents and Other Relatives Raising Children, which offers information and resources ([www.gu.org/grandfamilies](http://www.gu.org/grandfamilies)).
- The University of Wisconsin Extension produced a series of factsheets titled Through the Eyes of a Child—Grandparents Raising Grandchildren (<https://fyi.extension.wisc.edu/grandparenting>).
- The University of Georgia College of Family and Consumer Sciences has a website that carries links to all kinds of factsheets on child development, including easy-to-understand factsheets for grandparents raising grandchildren ([www.fcs.uga.edu/extension/family-supporting-seniors](http://www.fcs.uga.edu/extension/family-supporting-seniors)).



# Cuando los abuelos crían a sus nietos

¿Es usted un abuelo que ha decidido no retirarse o seguir con sus propios planes para lidiar con pañales, guarderías, conferencias con los maestros, clases para aprender a manejar y todo lo que conlleva criar a niños? Muchos abuelos están aceptando la responsabilidad de criar a sus nietos cuando los propios padres no pueden o quieren hacerlo. Según el Censo 2000 de los EE.UU., más de 2.4 millones de abuelos están criando a sus nietos.

Si usted es uno de esos abuelos, se ha sacrificado mucho para brindarles una mejor vida a sus nietos. ¿Cuáles son algunas de las cosas que usted puede hacer ahora para proveerles a sus nietos el mejor cuidado y al mismo tiempo salvaguardar su propia salud y bienestar?

**Ajustándose.** Muchas veces, los abuelos aceptan esta obligación cuando los padres de sus nietos los abandonan o cuando los niños no pueden vivir con ellos. Esto puede suceder si los padres tienen problemas de salud mental, problemas de abuso de sustancias o si están encarcelados. O sea que usted puede enfrentarse a la muy difícil tarea de cuidar a niños que han sufrido de abuso o maltrato o descuido a mano de sus propios padres. Estos niños muchas veces no se sienten seguros y tienen miedo; pueden estar enojados o abochornados por esta situación. Tomará tiempo para que se sientan seguros. Usted puede animarlos a que se sientan más positivos y que se ajusten más fácilmente a su hogar nuevo de la siguiente manera:

- Establezca una rutina diaria para comer, acostarse a dormir y otras actividades, esto le dará a los niños cierto sentido de estabilidad en sus vidas.
- Ayude a sus nietos a sentirse bienvenidos en su nuevo hogar haciendo espacio para ellos y sus pertenencias. Su hogar debe ser acogedor, seguro y apto para niños.
- Practique sus destrezas de comunicación. Hable con sus nietos y este seguro que los niños sepan que siempre le pueden hablar a usted.
- Use la disciplina positiva, enfatizando la educación y no el castigo. Premie la buena conducta con elogios.
- Establezca unas cuantas reglas de comportamiento y sea consistente en lograr que se obedezcan.

**Encuentre actividades comunes.** Puede ser difícil establecer relaciones nuevas. Algunas veces es útil encontrar actividades que usted y sus nietos pueden hacer en común. Esto fortalecerá su relación con ellos y los ayudará a sentirse seguros y felices en su nuevo hogar.

- Lea. A los niños les encanta escuchar cuentos y hasta los niños más grandes pueden sorprenderlo al sentarse calladamente mientras usted lee en voz alta. Los niños que lo ven leer tienen más probabilidad de convertirse en personas que disfrutan al leer.
- Este actualizado con el tema de las computadoras. Si no tiene su propia computadora, use una en la biblioteca pública. La biblioteca puede ofrecer clases de computación y otros tipos de asistencia gratis. Descubrirá muchas cosas que puede hacer con sus nietos en la computadora como juegos y hasta trabajos de tarea para la escuela.
- Únase a un grupo de apoyo. Existen en el ámbito local muchos grupos de apoyo para abuelos que están criando a sus nietos, algunos pueden tener actividades para sus nietos también. Puede además encontrar grupos que le darán la bienvenida en las iglesias o centros espirituales, las escuelas locales y las bibliotecas.
- Practique un deporte o participe en alguna actividad física. Niños de todas las edades tienen que mantenerse activos. La actividad física puede ayudar a sus nietos a sentirse mejor y a desarrollar un estilo de vida saludable. Para usted, la actividad física puede ser una manera importante de aliviar su tensión emocional.



**Cúidese.** Si está sufriendo de mucha tensión nerviosa o se siente agobiado o triste no podrá darle el mejor cuidado a sus nietos. Es importante que usted se cuide y no permita que sus responsabilidades de padre lo abrumen. Aquí tiene unas sugerencias:

- Encuentre un grupo de apoyo, ya sea un grupo que se especializa en abuelos que están criando a sus nietos u otro grupo donde pueda compartir sus problemas con otros que serán comprensivos.
- Hable con alguien. Puede ser un amigo, un familiar, o hasta un profesional como el consejero escolar, el médico de la familia o alguien en su iglesia o templo. Si se desahoga podrá eliminar mucha tensión nerviosa.
- Descanse. Un breve descanso alejado de sus nietos puede darle tiempo para recuperarse. Encuentre a un adulto de confianza que pueda cuidar a los niños o hacerse cargo mientras usted descansa o sale.
- Tome un curso para refrescar sus destrezas de padre. Una clase puede hacer que se sienta más cómodo en su nuevo papel como cabecilla de una familia con niños jóvenes.
- Aprenda a decir que “no”. Usted no tiene tiempo para hacerlo todo. Aprenda a establecer prioridades y elimine las cosas que no son necesarias.

**Encuentre recursos.** Existe mucha información útil y gratis para los abuelos. Mucha de la información está disponible en el Internet. Si sus habilidades en la computadora están un poco oxidadas, lo pueden ayudar en la biblioteca pública. Puede comenzar de la siguiente manera:

- The American Association of Retired Persons (AARP) tiene un Centro de Información Para Abuelos, donde puede inscribirse para recibir un folleto mensual, revisar el pizarrón de mensajes electrónicos y encontrar grupos de apoyo en su comunidad ([www.aarp.org/caregiving](http://www.aarp.org/caregiving)).
- Generations United tiene su propio National Center on Grandparents and Other Relatives Raising Children, que ofrece información y recursos ([www.gu.org/grandfamilies](http://www.gu.org/grandfamilies)).
- El University of Wisconsin Extension produjo una serie de folletos titulados A Través de Los Ojos de Un Niño—Abuelos que Crían a Sus Nietos (<https://fyi.extension.wisc.edu/grandparenting>).
- El University of Georgia College of Family and Consumer Sciences tiene un sitio Web con enlaces a todo tipo de folletos fáciles de entender acerca del desarrollo infantil incluyendo materiales para los abuelos que están criando a sus nietos. Visite la siguiente dirección y busque la información para abuelos que está a mitad de la página en [www.fcs.uga.edu/extension/family-supporting-seniors](http://www.fcs.uga.edu/extension/family-supporting-seniors).

