

## Recurso mensual: Diciembre 2022

# Días festivos en casa

## Mantenerse en contacto

Las amistades de los adultos y las reuniones sociales a menudo se dejan de lado cuando los niños se incorporan inesperadamente al hogar. Los días festivos pueden resultar abrumadoras debido a los cambios en la dinámica y las rutinas familiares. Y eso puede generar soledad.

Cuando los abuelos y otros familiares que cuidan a sus niños se convierten en el cuidador principal de un niño, es habitual sentirse aislado o apartado de la vida y las amistades que tenían “antes”. Especialmente durante los días festivos, cuando la realidad no se ajusta a lo que muestran los anuncios y las películas de televisión: casas perfectas. Sin discusiones familiares ni ausencias.

¿Qué pueden hacer los cuidadores kin/grandfamily para sentirse menos aislados?

► **Relacionarse con los demás.**

No está solo. En Estados Unidos, más de un millón y medio de niños de todas las edades son criados por abuelos. Un millón más son criados por tíos, tías y otros cuidadores familiares. Muchas familias encuentran conexión con otros cuidadores que entienden por lo que están pasando.

*“A la edad de jubilación, ya sabe, tiene un montón de amigos con los que hace planes. Cuando nuestros nietos se unieron a nuestra familia, esos amigos básicamente desaparecieron... no tenemos esa cercanía que habíamos planeado. Ahora, nuestros amigos son personas que están criando a sus nietos... y es una comunidad preciosa”.*

– Keith Lowhorne, GRAND Voice Caregiver Advocate

Para encontrar grupos en su zona, visite [www.GKSNetwork.org/grandfacts-fact-sheets/](http://www.GKSNetwork.org/grandfacts-fact-sheets/). ¿No hay grupos en su zona? Para iniciar uno, intente ponerse en contacto con su [local Y](#), [Area Agency on Aging](#), [Cooperative Extension office](#), [Family Resource Center](#), biblioteca pública, escuela, lugar de culto o proveedor de salud mental. Considere la posibilidad de ponerse en contacto con otras familias para iniciar una reunión mensual para tomar café.

► **Establezca nuevas tradiciones.**

Las tradiciones dan a los niños un sentido de conexión con la familia y la cultura. Si las viejas tradiciones familiares ya no son del todo apropiadas, busque nuevas formas de celebrarlas juntos.

Pueden cocinar un plato especial. Vean juntos una película clásica en familia. Visiten los escaparates navideños y canten villancicos. (Lleven cacao caliente en

un termo.) Hagan galletas y entrégaselas a alguien especial. Cuéntenle a los niños historias de “cuando eran pequeños”. Léanles en voz alta su libro favorito.

► **Regálese tiempo.**

Según un viejo refrán, no se puede sacar agua de un pozo vacío. Puede cuidar mejor de los demás cuando se cuida a sí mismo. Piense en las actividades de las que disfrutaba antes de que los niños se unieran a su familia. ¿Qué puede hacer para que sigan formando parte de su vida? Puede ser un paseo diario con un vecino o una charla con un amigo después de que todos estén en la cama. Intente organizar un intercambio de niñeras o una reunión con otra familia de su comunidad. Evite abarcar más de lo que pueda y no sea demasiado duro con usted mismo por no hacerlo todo. Sea positivo por sí mismo y por los niños a su cargo.

► **Pida ayuda.**

Proporcionar un hogar seguro y protegido a sus nietos u otros familiares puede ser alegre y gratificante. También puede suponer un enorme reto, ya que hay que hacer malabarismos con las obligaciones y luchar con los propios sentimientos de preocupación, dolor y pérdida. No debe estar solo en sus preocupaciones. Para encontrar recursos -apoyo entre iguales, ayuda económica, alojamiento, etc.- en su estado o territorio, visite [www.GKSNetwork.org/grandfacts-fact-sheets/](http://www.GKSNetwork.org/grandfacts-fact-sheets/).

**Consejo de buenas prácticas**

*¿Es usted un profesional que trabaja con kinship/grandfamilies? Pregunte a los abuelos y a otros cuidadores kin/grandfamily cómo llevan la transición al cuidado de los niños a tiempo completo. Comparta este recurso con ellos. Anímelos a buscar apoyo de sus iguales. Remítalos si es necesario. Por último, haga saber a los abuelos y otros cuidadores kin/grandfamily que lo mejor de ellos es todo lo que los niños necesitan: un cuidado afectuoso y constante es tremendo.*

La Grandfamilies & Kinship Support Network: A National Technical Assistance Center (Network) ayuda a las agencias gubernamentales y a las organizaciones sin ánimo de lucro de los estados, las tribus y los territorios a trabajar más allá de los límites jurisdiccionales y sistémicos para mejorar los apoyos y servicios para las familias en las que los abuelos, otros parientes o amigos cercanos de la familia están criando a los niños cuyos padres no pueden hacerlo. Para más información, visite [GKSNetwork.org](http://GKSNetwork.org).

*La Network cuenta con el apoyo del Administration for Community Living (ACL), del U.S. Department of Health and Human Services (HHS), como parte de una asignación de asistencia financiera por un total de \$9.950.000, con un 95 por ciento financiado por ACL/HHS y \$523.684 y 5 por ciento financiado por fuentes no gubernamentales. Los contenidos son de las autoras y no representan necesariamente las opiniones oficiales ni el respaldo de ACL/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos.*

El Network es un proyecto de  
Generations United.

**generations  
united**  
Because we're stronger together®