

GUIA PARA LOS ABUELOS



*Ayuda para
criar a los
hijos de sus
hijos*



The
Beatitudes
Center for
Developing
Older Adult
Resources

**(EL Centro Beatitudes para el
desarrollo de recursos para los
adultos mayores)**

BEATITUDES CENTER D.O.A.R.

**555 W. Glendale Ave.
Phoenix, Arizona
85021-8799**

**(602) 274-5022
Fax (602) 274-6793**



**BlueCross
BlueShield
of Arizona**

Titular Independiente de la Asociación BlueCross y BlueShield

**RELACIONES PUBLICAS Y
COMUNICACIONES**

**Post Office Box 13466
Phoenix, Arizona
85002-3466**


**(602) 864-4276
Fax (602) 864-4184**

© 1985 Beatitudes Center D.O.A.R., Inc.

© 2000

CAPITULO	PAGINA
INTRODUCCION	x
<i>Capítulo 1: PROBLEMAS COMUNES</i>	1
Preocupaciones en general	1
La tensión física	1
La tensión física y financiera	2
<i>Capítulo 2: CRIANDO NIÑOS SANOS</i>	3
Como se desarrolla el niño	4
Las necesidades médicas	5
Calendario de inmunizaciones	7
Las necesidades dentales	7
La nutrición	8
La pirámide alimenticia	9
Las lesiones en el hogar	9
Los automóviles	10
Las bicicletas y los patines	11
La seguridad acuática	11
Las mascotas	11
La seguridad personal	11
<i>Capítulo 3: PREOCUPACIONES DE SER PADRE</i>	13
Preocupaciones generales de ser padre	14
La comunicación eficaz	14
La disciplina con flexibilidad	16
Creando la autoestima	17
El abuso infantil	19
Asuntos de la conducta	20
La escuela	20
El cuidado infantil	21

CAPITULO	PAGINA
<i>Capítulo 4: PREOCUPACIONES LEGALES</i>	24
Asuntos de la custodia	23
Las directivas por adelantado	27
La selección del abogado	29
<i>Capítulo 5: LOS ASUNTOS FINANCIEROS</i>	30
Juntar un inventario	31
Conseguir asistencia financiera	31
<i>Capítulo 6: EL CUIDADO DE QUIEN CUIDA</i>	35
Cuestionario sobre las tensiones y presiones	36
Cómo pasa el tiempo	37
Puntos positivos que recordar	38
Los grupos de apoyo	38
Conclusión	39
INFORMACION	40
BIBLIOGRAFIA	41
CONTACTOS EN CASO DE EMERGENCIA	42



Cada vez más abuelos de todos los grupos socioeconómicos y étnicos se están convirtiendo en las personas principales del cuidado de sus nietos. Muchas veces los abuelos no están preparados o mal preparados para asumir estas nuevas responsabilidades. Para ayudar a hacer más fácil esta tarea, es importante conocer las necesidades físicas y emocionales de los niños mientras crecen y también las opciones legales y los recursos comunitarios a la disposición de los abuelos que crían a sus nietos. Este folleto servirá de guía a los abuelos que crían a niños. También sirve para recordar a las personas que cuidan a otros que lo pueden hacer mejor si prestan atención a sus propias necesidades.

Esta guía explorará una variedad de temas que ayudarán al abuelo que está al cuidado de los nietos y a la vez mejorar la vida de los nietos bajo su cuidado.

PREOCUPACIONES GENERALES

Cuando los abuelos cuidan a sus nietos, vienen a la mente muchas preguntas:

¿Qué tipo de cuidado físico requiere el niño creciente? ¿Las inmunizaciones? ¿Qué tipo de médico? ¿Cómo puede el niño recibir atención médica si el abuelo tiene recursos limitados? ¿Qué tipo de custodia debe obtener el abuelo que está al cuidado de los nietos? ¿Cuál es la conducta normal de un niño creciente? ¿Dónde hay ayuda para el niño con problemas emocionales? ¿Deben ser alertados los maestros y consejeros escolares de la situación familiar del niño? ¿Cómo deben el niño y el abuelo manejar los sentimientos de enojo? ¿De rechazo? ¿De resentimiento? ¿Qué puede hacer el abuelo para cumplir con las necesidades del niño y a la vez apartar tiempo para sí mismo?



Ninguna de estas preguntas tiene respuesta fácil y la solución variará según la situación individual. Pero cuando el abuelo asume la responsabilidad de su nieto, esto crea tensiones que afectan a todos. Estas tensiones pueden incluir los asuntos físicos, legales, financieros y emocionales.

LA TENSION FISICA

En el ámbito nacional, la edad típica de los abuelos que crían a sus nietos es de 55 años. Sin embargo, muchos abuelos de 70 años y más tienen estas responsabilidades. El nivel de energía de los niños puede agotar a las personas de cualquier edad. Pero si los abuelos experimentan sus propias dificultades

físicas, criar a un nieto puede ser especialmente difícil. Cuando se agregan a esto las actividades cotidianas así como limpiar, lavar ropa, ir de compras y preparar comidas, entonces las tensiones físicas pueden ser abrumadoras.

Los bebés y los niños pequeños presentan otro tipo de retos. Levantar al pequeño, cambiar pañales, bañarlo y darle de comer pueden exigir fuerza y agilidad considerable. Los abuelos deben asegurarse que reciban la nutrición adecuada y que descansen lo suficiente.

LA TENSION FINANCIERA Y LEGAL

El cuidado de los nietos tiene muchas dimensiones financieras. Para los servicios que no puedan ser proporcionados por familiares (servicios médicos, farmacéuticos, terapéuticos, etc.), habrá que hacer decisiones con respecto a dónde se van a conseguir y quién los pagará. Muchos abuelos están jubilados y viven de ingresos fijos. Muchas veces no reciben asistencia financiera de los padres del niño. Los abuelos subvencionan los gastos diarios hasta donde pueden. Pero los costos de los seguros, la comida, la ropa y la educación pueden ser cargas financieras significantes para los abuelos que crían a sus nietos.

Los asuntos legales son otra fuente de tensión. Existen tres tipos comunes de custodia: la custodia legal, la tutela y la adopción. Los abuelos deben decidir cuál de estas opciones sería la más indicada para ellos y sus nietos. Los problemas familiares delicados pueden imponer una carga sobre las relaciones familiares a la hora de resolver los asuntos legales. Si no existe ninguna forma de custodia legal, entonces los abuelos necesitan un poder para que puedan conseguir atención médica para sus nietos. Cuando haga falta la custodia formal, los abuelos quizás deseen contratar a un abogado para encargarse de los detalles. Los asuntos legales pueden crear cargas financieras y también pueden aumentar la tensión emocional entre familia.



Los primeros años son importantes para el crecimiento y desarrollo adecuado. Cuando los abuelos asumen la responsabilidad de sus nietos, necesitan saber las maneras en las cuales los buenos hábitos de salud pueden contribuir al éxito de estos niños más adelante en su vida. Si los niños necesitan cuidado especial, tal vez los abuelos tengan que buscar a profesionales cuya pericia pueda ayudar con estas necesidades especiales. El siguiente capítulo da información a los abuelos sobre cómo criar a un niño físicamente saludable.

COMO SE DESARROLLA EL NIÑO

2 AÑOS: Aunque los niños de dos años tengan berrinches, ellos disfrutan las rimas, hacen cosas a solas y prueban frases de dos palabras. Suelen pensar en voz alta, jugar solos con sus juguetes y proteger sus cosas cuidadosamente. Necesitan muchos abrazos y refuerzo positivo.

3 AÑOS: Ya tienen más coordinación física y control psicológico. Enseñarles a ir al baño es más fácil porque tienen mayor control de su vejiga. Están listos para aprender juegos sencillos. Expresan mejor sus sentimientos, comparten sus pertenencias y resuelven problemas al hacer algo como contar en voz alta o con los dedos. A los tres años las pesadillas pueden ser comunes.

4 AÑOS: Para los cuatro años, muchos niños se sienten muy capaces y con confianza. Piensan de manera más organizada y muchas veces demuestran su imaginación creciente al inventar cuentos. Conocen alrededor de 1,000 palabras y crean pensamientos y frases más completas. Comienzan a entender las relaciones entre el tamaño, los números y el tiempo y se relacionan mejor con otras personas.

5 AÑOS: En esta etapa, les gusta trabajar de manera lógica, haciendo una actividad en secuencia en lugar de saltar de un paso a otro. No están tan propensos a las fantasías. Manejan cantidades de información y piensan más en silencio en lugar de resolver sus problemas en voz alta. Los niños de cinco años de edad están menos enfocados y le pueden sorprender con su buen humor.

6 AÑOS: Los seis años son la edad de transición cuando el niño puede ser combativo, frustrado, demasiado exigente, indeciso y propenso a las pesadillas. Los niños de seis años también están fortaleciendo su capacidad de resolver los problemas internamente. Anticipan las acciones en lugar de sólo reaccionar a las situaciones. Aprenden a distinguir el bien del mal y suelen pasar a los extremos las emociones y las acciones físicas.

7 AÑOS: Esta es la edad de la reflexión. Los niños pueden parecer casi retraídos o absortos en sí pero comienzan a escuchar bien, se concentran bien y no les gusta ser molestados mientras hacen algo. Se están volviendo muy sensibles a los demás y a sus opiniones.

8 AÑOS: A los ocho años los niños se abren a las personas y los acontecimientos que les rodean. Tienen curiosidad activa sobre el mundo y hacen las cosas con energía e impulsividad. Demuestran su afecto hacia sus padres y aprenden de la justicia. Crece su curiosidad sexual.

9 AÑOS: Los niños de nueve años son más independientes y autosuficientes, deseando probarse intelectualmente y enfocarse en sus tareas. Les gusta aprender hechos, reglas y normas y están listos para ser más responsables de sus hermanos menores. Aparece una amplia variedad en su desarrollo físico y emocional. Así, es difícil calificar al típico niño de nueve años.

Esta lista del crecimiento tiene el propósito de ser una guía para entender la conducta del niño al reconocer varios acontecimientos importantes de su desarrollo. Es importante entender que es posible que los niños siendo criados por sus abuelos pueden haber sufrido traumas emocionales o físicos y que sus patrones de conducta puedan ser bastante diferentes. Algunos niños pueden beneficiarse de medicamentos o asesoría profesional.

LAS NECESIDADES MEDICAS

Las necesidades médicas pueden ser un reto para los abuelos que crían a sus nietos por los avances en la medicina ocurridos desde que sus propios hijos crecieron. Recuerde que los niños necesitan exámenes médicos periódicos, aun si no presentan enfermedad aparente, para asegurarse que estén sanos y que estén creciendo adecuadamente.

Existen varias opciones para considerar cuando usted elija al profesional que proporcionará servicios médicos a los nietos.

EL PEDIATRA – Ha recibido capacitación extensa en las enfermedades y el desarrollo de la niñez y de la adolescencia.

EL MEDICO FAMILIAR (Médico General) – Está capacitado para tratar a toda la familia. También ha recibido capacitación específica en los aspectos psicológicos de las interacciones familiares.

EL INTERNISTA (Especialista en medicina Interna) – No está capacitado específicamente en el cuidado de los niños. Está familiarizado con muchas de las enfermedades que ocurren en los niños y puede servir de fuente de derivación.

EL ENFERMERO PRACTICANTE FAMILIAR – Está capacitado en el manejo de los problemas médicos comunes que conciernen a toda la familia.

ASISTENTE MEDICO – Es graduado en un programa de capacitación de uno o dos años. Trabaja con el médico para tratar los problemas comunes.

Antes de elegir al proveedor de cuidado médico para su nieto, haga las siguientes preguntas:

- ¿El médico le escucha a usted y sus preocupaciones? ¿Le anima a usted a hacer preguntas? ¿Le da respuestas claras?
- ¿Se comunica fácilmente con los niños? ¿Está cómodo su nieto con él o ella?
- ¿El médico anota el historial médico detalladamente? ¿Toma tiempo suficiente para hacer un diagnóstico completo?
- ¿Hace el médico un examen cuidadoso antes de pedir análisis de laboratorio o medicamentos?
- ¿Le preocupa al médico el niño “totalmente”? ¿Se ocupa de la prevención de la enfermedad o sólo de tratarla?
- ¿Existe una persona de reemplazo para cuando el médico no esté disponible?

CALENDARIO DE VACUNACION INFANTIL RECOMENDADO

Estados Unidos, Enero a Diciembre del 2000

Las vacunas estan enlistadas bajo las edades recomendadas. Las **barras** indican el rango de edad recomendado para dicha inmunización. Cualquier dosis que no sea aplicada a la edad recomendada se deberá aplicar como "recuperación" en la siguiente visita, cuando sea indicado o cuando sea fehaciente. Los **óvalos** indican las vacunas que se deben aplicar si no se aplicaron a la edad recomendada o si se aplicaron antes de esta edad.

Edad	Recién nacido	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	4-6 años	11-12 años	14-16 años
Hepatitis B	Hep B		Hep B			Hep B						
Difteria, Toserina y Tétano		DTaP	DTaP	DTaP			DTaP'			DTaP		
H. Influenza tipo B		Hib	Hib	Hib		Hib						Td
Poliomielitis		IPV	IPV			IPV'				IPV'		
Sarampión, Paperas y Rubéola						MMR				MMR'	MMR	
Varicela						Var					Var'	
Hepatitis A									HepA'-in selected areas			

Aprobado por el Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP), the American Academy of Pediatrics (AAP), y la American Academy of Family Physicians (AAFP).

Puede ser necesario conseguir varias opiniones cuando exista algún problema serio. Recuerde también que la vista y la audición de los niños deben ser examinadas periódicamente.

Muchas enfermedades infecciosas han sido controladas por métodos que incluyen mejoras en la nutrición, las condiciones de salubridad y de la vivienda y la creación de inmunizaciones y de antibióticos. Las inmunizaciones han sido responsables de la eliminación y el control de muchas enfermedades peligrosas. Para los dos años de edad, los niños necesitan inmunizaciones para protegerles contra enfermedades como la difteria, el tétano, la tos ferina y la poliomiélitis.

Muchas clínicas de la salud pública ofrecen inmunizaciones gratuitas o de bajo costo. Es posible que las escuelas no permitan matricular a los niños no inmunizados.

LAS NECESIDADES DENTALES

La primera visita del niño al dentista debe ocurrir

alrededor de la edad de cuatro años, con consultas anuales después. Puede comenzar a cepillarse los dientes en el momento que parezca receptivo el niño. Muchos niños disfrutaban cepillándose los dientes al lado del adulto e imitar la conducta del adulto. Los abuelos pueden ayudarle pero para la edad de 3 1/2 años, el niño probablemente lo hará bien por sí solo. La pasta dental con fluoruro es la mejor. El cepillo con cerda blanda también es preferible. No se recomienda el uso del hilo dental en los niños pequeños. No obstante, una vez que le vienen los dientes permanentes (comenzando aproximadamente a los seis años), se debe alentar el uso habitual del hilo dental y el cepillo.

LA NUTRICION

Los alimentos constan de seis componentes: la grasa, la proteína, los carbohidratos, las vitaminas, los minerales y el agua. Son el combustible para el cuerpo. El combustible que no se gasta cada día es almacenado como grasa. Los alimentos son una mezcla de proteínas, grasas y carbohidratos. Los tres elementos son necesarios pero la proporción de cada uno es diferente. Por ejemplo, todos debemos consumir algo de grasa cada día para mantener la salud. Un poco es bueno y necesario pero demasiado es dañino. Existen dos tipos de grasas: la saturada (que debe ser limitada) y la no saturada. Comemos la grasa saturada de la carne, los huevos y los productos lácteos. La grasa no saturada viene de las plantas e incluye el aceite de oliva, de cacahuate, de maíz, de cártamo y de semilla de girasol. Menos del 30% de las calorías consumidas cada día debe venir de las grasas.

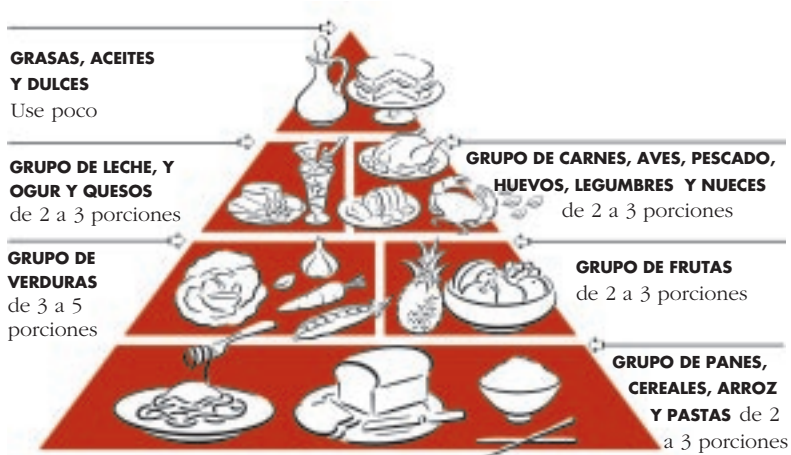
Algunas maneras de reducir el consumo de grasas son:

1. Tomar leche descremada o del 1% de grasa. Coma queso y yogur bajo en grasa.
2. Probar la fruta fresca como postre.
3. Usar el rocío antiadherente en las ollas.
4. Comer carne de ave y pescado en lugar de carne roja.

5. Evitar los alimentos fritos. En lugar de freír, ase o hornee la carne y el pescado.
6. Comer no más de tres yemas de huevo por semana.
7. Aumentar la fibra al servir frutas y verduras. Procure lavarlas bien antes de cocer o comerlas.
8. Elegir panes y cereales integrales.
9. Leer las etiquetas. La etiqueta que dice “sin grasa” no quiere decir sin calorías.

Incluya a los niños en las decisiones sobre la comida al animarlos a ayudar a hacer la lista de compras y a ayudar con las compras al leer las etiquetas.

La meta de proteger la salud futura de sus nietos es la de reducir el consumo de grasas. Sin embargo, es importante recordar que los niños requieren algunas grasas porque son una fuente de las vitaminas B, las cuales son importantes para el crecimiento.



La Pirámide es un bosquejo de lo que se debe comer cada día. No es una receta rígida pero más bien una guía general que le permite a uno escoger una dieta sana y adecuada. La Pirámide indica que se debe comer una variedad de alimentos para conseguir los nutrientes que uno necesita y a la vez la cantidad adecuada de calorías para mantener un peso saludable. La Pirámide también enfoca la grasa porque la mayoría de las dietas norteamericanas son demasiado altas en grasa, sobre todo la saturada.

Usado con permiso de la Facultad de Agricultura de la Universidad de Arizona

LESIONES EN EL HOGAR

La cocina contiene muchas sustancias venenosas como los limpiadores para el horno y para destapar los caños, el blanqueador, los insecticidas, etc. Estos se deben almacenar fuera del alcance de los niños en un gabinete con candado. Muchos almacenes venden una variedad de artefactos para uso doméstico para proteger a los niños pequeños. Otros asuntos de la seguridad para considerar son: mantener el mango de las ollas fuera de la orilla de la estufa; fijar la temperatura del calentador de agua de 120º a 125º para evitar las quemaduras accidentales; reparar los cordones eléctricos pelados; cubrir los enchufes eléctricos no usados con revestimientos de seguridad de plástico; mantener en buen estado de función los detectores de humo y los extinguidores de fuego; y planificar con los niños una salida de emergencia en caso de incendio.

La habitación del bebé también exige necesidades especiales de seguridad. La cuna no debe tener más de 2 1/2 pulgadas entre las barras. Mantenga todos los cordones (de las persianas, de los juguetes móviles, etc.) lejos de la cuna. Nunca deje al bebé desatendido en la mesa para cambiar pañales o en la cama. Deseche los juguetes rotos y de bordes filudos y partes pequeñas que sean fáciles de quitar y tragar.

Afuera, mantenga el jardín libre de plantas venenosas como el oleánder (adelfa). Se debe instalar un cerco con candado alrededor de la alberca. Debe guardarse bajo llave las armas de fuego y separadas de las balas.

Tenga cerca de los teléfonos los números telefónicos de emergencia (control antitóxico, médico) y enseñe a los nietos cómo y cuándo marcar al 911. Es buena idea aprender CPR (la resucitación cardiopulmonar). Comuníquese con los hospitales para información sobre clases.



LOS AUTOMOVILES

Los accidentes automovilísticos son la causa principal de muerte de los niños. Siempre se debe usar el cinturón de seguridad y el asiento infantil para el auto. El asiento infantil debe estar colocado en el asiento trasero del auto dando cara hacia atrás. Si el auto tiene bolsa de aire al lado del pasajero, los niños pequeños deben sentarse en el asiento trasero. Y nunca deje a los niños a solas en el auto.

LAS BICICLETAS Y LOS PATINES

Los niños siempre deben usar equipo protector cuando monten bicicleta o patines. Esto incluye los cascos tanto como los cojines para las rodillas, los codos y las muñecas.

LA SEGURIDAD ACUATICA

Los nietos deben ser supervisados con cuidado cuando estén cerca del agua. Es importante que ellos sepan nadar y aprendan la seguridad acuática. Los adultos y los niños mayores también deben conocer CPR. Muchas ciudades requieren que las albercas estén cercadas con puerta de cierre automático. Mantener un teléfono inalámbrico a la mano podría ahorrar tiempo en una emergencia. Nunca vaya adentro de la casa cuando su nieto juega en o cerca del agua. No haga caso a las llamadas telefónicas o use una máquina de contestar si no tiene teléfono inalámbrico o si no hay otra persona quien pueda contestar. También, si no está cercada la alberca, asegúrese que las puertas y ventanas estén cerradas con llave para que el niño no pueda escapar. La supervisión cuidadosa también es necesaria cuando el niño esté en la tina del baño. Hasta el excusado o una cubeta de agua puede ser un peligro para un niño pequeño.

LAS MASCOTAS

Las mascotas de los abuelos pueden no estar acostumbra-

das a la actividad de los niños. Las voces agudas y los movimientos repentinos pueden amenazar al animal acostumbrado al ambiente tranquilo. Enseñe a los niños a tratar a los animales con respeto. El niño debe acercarse lentamente al animal, sobre todo a uno grande, y permitir que el animal huela su mano durante unos segundos antes de seguir acariciándolo con calma.

LA SEGURIDAD PERSONAL

Cuando los abuelos asumen la responsabilidad de los nietos, la seguridad personal es un asunto importante. Se deben fijar reglas firmes para el niño con relación a cómo interactuar con las personas, sobre todo cuando no estén presentes los abuelos.

ALGUNAS BUENAS REGLAS PARA SEGUIR SON:

- Nunca hables o contestes a los extraños.
- Nunca te acerques a un auto si el chofer te pide indicaciones u otra información.
- Nunca subas al auto con alguien que no sea algún familiar o amigo.
- Usa el sistema de cuates cuando camines a la escuela y vengas de ella, de los columpios, etc.
- Llama por teléfono si hay algún cambio en la hora programada de regreso a casa.
- Reporta a las personas sospechosas que merodean por la casa, el vecindario, el recinto de la escuela o los columpios.
- Conoce los números telefónicos de la casa y del trabajo de los abuelos y también el número de algún amigo o vecino de confianza.
- Díles a los abuelos, a los maestros o a otro adulto de confianza de inmediato si alguien te toca de manera inapropiada. Los niños nunca deben usar ropa o llevar artículos que muestran su nombre porque es una manera en que los extraños puedan hacerse familiares.
- Ten precaución donde hay muchas personas.

Ser padre no es una tarea fácil. Los abuelos que crían a sus nietos enfrentan retos al asumir de nuevo el papel de padres de familia. Como los nietos pueden tener necesidades especiales, los abuelos deben aprender nuevas habilidades de crianza y trabajar con los maestros de escuela, los consejeros y otros para proporcionar a sus nietos las herramientas para su éxito futuro.

PREOCUPACIONES EN GENERAL DE SER PADRE

Los abuelos que asumen la responsabilidad de sus nietos pueden agobiarse fácilmente por los asuntos relacionados con la crianza y la disciplina. La sociedad ha cambiado desde que aquellos fueron padres de familia y aunque muchos asuntos de la conducta siguen iguales a pesar de la generación, estos cambios muchas veces presentan problemas difíciles. Como muchos niños vienen de un ambiente traumático, sus patrones de conducta pueden variar a la de los de otros niños de su edad, así causando preocupaciones adicionales sobre su crianza.

MAS CONSEJOS SOBRE LA CRIANZA:

- Elogie frecuentemente a su nieto.
- Acepte y respete la individualidad del niño. Permítalo desarrollarse a su paso.
- ¡Aliente a su nieto!
- Sea firme en fijar y aplicar las reglas.
- Dé a su nieto oportunidades para experimentar nuevas actividades, lugares y personas. Recuerde, el niño crece al observar y hacer.

Todo esto contribuirá al desarrollo de la autoestima positiva de su nieto, la cual, a la vez, ¡promoverá la salud y la felicidad del niño!

LA COMUNICACION EFICAZ

La buena comunicación es importante para ayudar a todos nosotros a pasar la vida. Pero la buena comunicación es esencial cuando se trata de la crianza de los niños. El buen comunicador puede disminuir los malos entendimientos. Los nietos necesitan oír mensajes claros de usted, saber que a usted le preocupan y que usted los escuchará.

Si se trata de ver la televisión, fijar horarios o aprender de su cuerpo, anime a sus nietos a sentir que puedan hablar con

usted sobre cualquier cosa sin tener dudas. Cuando usted crea la buena comunicación con sus nietos, ellos sabrán que pueden acudir a usted para dirección, opiniones o asesoría. Dos conceptos importantes para aumentar la comunicación son:

1. Los niños necesitan saber que los adultos cercanos los respetan a ellos, a sus sentimientos y a sus ideas. Este respeto ayuda a nutrir la autoestima del niño para que pueda enfrentar mejor los desafíos de la vida.

2. Los niños necesitan ser escuchados. El escuchar es parte del proceso de crear la confianza. Si usted escucha sus palabras y también los indicios no hablados, entenderá más sobre las perspectivas de su nieto. Pero recuerde, escuchar requiere un oído enfocado no distraído cuando hable el niño. Sea usted alguien que sepa escuchar.



Otros consejos para la comunicación eficaz incluyen:

- Enfocar las acciones positivas de su nieto y elogiarlo.
 - Demostrar su agradecimiento por la buena conducta, hasta por los quehaceres diarios.
 - Expresar su enojo al decir cómo algo lo hizo sentir, no al condenar al niño.
- Definir sus expectativas claramente.
 - Decir a su nieto que feliz es usted que él o ella sea parte de su familia.
 - Cenar con sus nietos con la mayor frecuencia posible.
 - Pasar tiempo a solas con cada nieto, aunque sea por sólo 5 ó 10 minutos cada día.
 - Respetar las opiniones y elecciones de su nieto.
 - Compartir con su nieto sus propios sentimientos (hasta los no muy buenos).

- Reconocer y aplaudir las habilidades y la personalidad única de su nieto.

LA DISCIPLINA CON FLEXIBILIDAD

Una clave para procurar que la disciplina no se convierta en problema es de fijar reglas básicas que todos puedan entender. Las familias deben estar de acuerdo con lo que se espera de los niños y cómo serán castigados si rompe alguna regla. La disciplina debe ser justa, constante, sin emoción y sin violencia física. Esta última condición es especialmente importante. Los expertos de la niñez están de acuerdo que no usar fuerza física es preferible a los problemas en potencia causados por la disciplina física.

Los niños castigados físicamente aprenden que quien gana es la persona más fuerte. Cuando usted disciplina físicamente al niño, se aborda la línea divisora muy sutil entre la disciplina física y el abuso infantil. Y demasiados niños han sufrido de parte de los adultos que han cruzado esta línea. En lugar de usar sólo la disciplina, considere el refuerzo positivo como motivación eficaz. Los abrazos, las aclamaciones y el escuchar atentamente son grandes motivadores pero también se pueden utilizar con éxito los premios de corto y largo plazo.

Sea usted constante, justo y firme cuando decida qué reglas, restricciones o disciplina usar. Trabaje con sus nietos en equipo para crear un acuerdo de reglas y posibles medidas de disciplina. Por ejemplo, cuando el niño termina las tareas asignadas, entonces podrá salir con sus amigos. Luego, junto con los nietos, pónganse de acuerdo sobre las consecuencias si rompe esta regla.

Si usted siente que tal vez tenga que aplicar las reglas con un castigo, pregúntese:

- ¿Es el castigo de acuerdo al delito? Restringir al niño por un mes por no sacar al perro probablemente distorsionará la percepción de su nieto sobre el significado de la disciplina.

- ¿Mantengo la calma aun cuando hay mucha tensión emocional? El buen ejemplo de usted servirá como modelo al niño de por vida.
- ¿Escucho y estoy listo yo para ceder si mi nieto ha roto alguna regla por motivo justificado?
- ¿Explico yo a mi nieto porqué lo castigo?

En lugar del castigo, trate de:

- Expresar lo que siente firmemente sin atacar al carácter del niño.
- Presente sus expectativas.
- Déle para escoger al niño. Por ejemplo, ¿Tú puedes usar las crayolas en el papel o las puedo retirar.?
- Resuelva el problema. ¿Qué podemos hacer para que los dos estemos contentos? Trate de no controlar por completo a su nieto. Recuerde, el poder y el castigo inapropiado pueden llevar a sentimientos de odio, rebeldía, culpabilidad y autocompasión. Déle saber las consecuencias, como la pérdida de algún privilegio, si se porta mal.
- Los niños deben tener alternativas para expresar su enojo, como el pegar a una almohada. Los períodos de tiempo a solas deben ser utilizados solamente como último recurso y no deben ser considerado castigos. Luego, siempre es buena idea hablar con el niño de su conducta, recordándole de las reglas acordadas. Ofrézcale consejos y confort y, de mayor importancia, recuérdale que siempre lo amará pero que a veces no le gusta a usted su conducta.

CREANDO LA AUTOESTIMA

Ninguna acción sola puede proteger a sus nietos de los retos que enfrentan - la presión para probar drogas y alcohol, las amenazas en el recreo, los estereotipos sexuales, la intolerancia, entre otros. Pero crear un nivel de autoestima podrá ayudarles a desviar estos problemas.

No se puede aumentar la autoestima de sus nietos sin la comunicación eficaz. Esto logra tres cosas:

1. Les dice a sus nietos que son importantes.
2. Les da confianza para pensar en las consecuencias de sus acciones en lugar de sólo hacer lo que hacen los demás.
3. Les ayuda a crear valores y conductas que podrán evitar los problemas.

Una manera de ayudar a sus nietos a aclarar los valores que pueden llevar a la mayor autoestima es de aprovechar los acontecimientos de la vida diaria. Por ejemplo, el noticiero de la tarde en la televisión hay un reportaje sobre el vandalismo en una escuela local. Hable con su nieto para saber su reacción. ¿Estaría él o ella enojado si fuera su propia escuela la que sufrió daños? ¿Qué haría su nieto si los colegas le pidieran participar en el vandalismo? Hable al nivel de su nieto. Haga de la plática una conversación y no discursée. Escuche las respuestas del niño sin juzgar. Cuando usted lea un cuento a su nieto o vean juntos una película, pregúntele cómo manejaría los problemas que el personaje enfrentaba. Lo que sea la situación, si se trata de las drogas, del alcohol, del fumar o de la conducta violenta, use palabras simples y directas.

Otros consejos para crear la autoestima incluyen:

- Ofrezca reacciones que hagan una distinción clara entre la conducta y la persona. "Tal vez no me guste lo que hiciste, pero todavía te amo."
- Aliente la independencia: "Yo sé que tú puedes solucionar este problema."
- Otorgue responsabilidad y espere cooperación: "Yo me encargo de lavar si tú pones tu ropa en el canasto."
- Acepte los errores y anime al nieto: "Contestaste correctamente la mayoría de las preguntas" Puede indicar que acepta los errores al no comentar sobre ellos.

- Anime a su nieto a ver la parte graciosa de los acontecimientos: ¡Me gusta tu sentido del humor! Ríase de sí mismo. Nunca se ría de él o ella ni lo rebaje. Ríase **con** su nieto.
- Aliente la autoapreciación. "Hablas contento de tu trabajo. Debes estar orgulloso".
- Acepte y valore la singularidad de su nieto: "Tienes mucha imaginación"
- Sea positivo: "Podremos solucionar esto. Cuáles son tus ideas?"

EL ABUSO INFANTIL

El abuso infantil es una realidad de la vida. Incluye no sólo el abuso físico y el sexual sino también el abandono y el abuso emocional.

Las siguientes sugerencias le pueden ayudar a ser más sensible al posible abuso de su nieto:

- 1.** Reconozca que las "sensaciones raras" de su nieto hacia alguien o alguna situación normalmente son correctas. No descarte lo que siente.
- 2.** Enseñe a su nieto que a veces está bien decir "no" a un adulto. Esto incluye tener derecho de decir "no" a los comentarios degradantes.
- 3.** Dése cuenta que en la mayoría de los casos, el niño conoce y confía en el abusador.
- 4.** Enseñe a su nieto las palabras correctas de las partes del cuerpo.
- 5.** Enseñe a su nieto del abuso con la misma franqueza con que habla de la seguridad contra los incendios.
- 6.** Enseñe a su nieto de su derecho a la privacidad. Esto incluye el derecho de tener sentimientos privados y el derecho de expresar o no el cariño.

Sepa que el abuso infantil puede tener efectos dañinos de larga duración sobre las relaciones posteriores del niño, sobre su autoestima y su bienestar físico.

ASUNTOS DE LA CONDUCTA

No sólo está usted criando a un niño que nunca usted planificó tener, pero quizá esté criando a un niño con múltiples problemas. Estos niños en el fondo son buenos pero tal vez no tuvieron un buen comienzo en la vida. Muchas veces tienen problemas emocionales y de conducta diferente a los niños que no han compartido sus experiencias de la vida. Pueden estar ansiosos e inseguros. También pueden sentir la inestabilidad. Sus nietos necesitan que usted les dé confort, que los nutra y los acepte, tanto como la constancia y la disciplina. Los niños necesitan saber siempre que usted no les va a dejar y que no corren peligro. Muchas veces estos niños tienen la autoestima baja. Crear la autoestima y la disciplina constante ayudarán a resolver muchos problemas de la conducta. Mejore la autoimagen del niño al usar refuerzos positivos y muchos elogios. Recuerde al niño que lo ama y lo acepta. Trate de mantener una rutina constante y previsible para que su nieto pueda confiar en su nuevo ambiente. Si persisten los problemas difíciles de la conducta, quizá sea necesaria la intervención profesional.

LA ESCUELA

Las escuelas pueden proporcionar ayuda valiosa para criar a los nietos. El maestro del nieto necesita saber que sus abuelos lo están criando. Muchas veces los problemas sociales, emocionales o de la conducta se manifiestan en el salón de clases. Trabajar con el maestro sobre estos asuntos puede producir una situación ganadora para todos.

Muchas escuelas emplean a enfermeras, asesores o trabajadores sociales. Tal vez estos puedan ayudar a establecer contacto con los recursos comunitarios, los servicios de asesoría, los grupos de apoyo, los recursos médicos y con otra ayuda disponible a través del distrito escolar local o de la comunidad en general.

Debido a la sensibilidad de los asuntos familiares relacionados muchas veces con la crianza de los nietos, los abuelos frecuentemente no piden ayuda. Recuerde que el llegar a los servicios a los cuales el niño tiene derecho puede ser una manera de dar "cuidado a la persona que cuida" y ayuda valiosa a los nietos.

Su participación en las actividades escolares en lo posible es una manera excelente de mantener un vínculo estrecho con lo que está transcurriendo en la escuela. Esto también puede ofrecer una oportunidad de abogar a favor de las necesidades de los abuelos que crían a sus nietos.

Además, trabajar con la escuela puede ser una manera de conocer a otros abuelos que también crían a sus nietos.

EL CUIDADO INFANTIL

Cuando usted no pueda estar siempre con su nieto, existen varias opciones del cuidado infantil de los cuales escoger. Muchas iglesias, escuelas y empleadores operan centros de cuidado infantil para los preescolares. Las niñeras pueden venir a su casa o usted puede llevar a su nieto a su casa. Muchas personas lo encuentran útil tomar turnos con los vecinos, los amigos o los familiares para cuidar a los niños. Algunas escuelas ofrecen programas después del día escolar para los niños de los grados primarios por una cuota pequeña. Investigue, compare y consiga recomendaciones de los amigos y los familiares.

Si usted decide contratar un centro ajeno de cuidado infantil, haga una lista de lugares cercanos a su trabajo o casa. Llame por teléfono a cada uno y pida precio, horario y las edades



de los niños en el centro. Tal vez tenga el centro un folleto que conteste sus preguntas. Visite cada uno. El centro debería recomendar que venga visitarlo con su nieto.

Las siguientes preguntas le ayudarán a evaluar una instalación de cuidado infantil:


1. ¿Tiene licencia o está registrado el centro?
2. ¿Qué es la proporción de supervisores a niños?
3. ¿Cuál es su política sobre los niños enfermos?
4. ¿Durante qué horas está cerrado el centro?
5. ¿Cuál es su filosofía de enseñanza y disciplina?
6. ¿Qué nivel de educación requiere de sus maestros?
7. ¿Se espera que su nieto traiga su propia cobija, almohada o animal de peluche para la hora de la siesta? ¿Proporciona cates? ¿Quién vigila la siesta?
8. ¿Los niños son acompañados al baño? ¿Hay una norma sobre el lavado de las manos?
9. ¿Cuáles son las normas de las comidas y de las botanas?
10. ¿Quién maneja los autos y qué vehículos son usados para las excursiones escolares?

Evalúe su reacción a cada centro de cuidado infantil. ¿Cómo era el ambiente? ¿Cuál le gustó más a su nieto? Considere participar en las actividades del centro al acompañar durante las excursiones o trabajar de voluntario a veces.

Si usted decide llevar a su nieto a la casa de otra persona o si contrata a una niñera para que venga a su casa, haga preguntas adicionales:

- ¿Qué referencias tiene? Llámelas.
- ¿Qué capacitación de primeros auxilios tiene la niñera? ¿De CPR?
- ¿Qué educación escolar tiene la niñera?
- ¿Qué medidas de respaldo tiene la niñera si no puede cuidar a su nieto?
- ¿Habrá otros niños en la casa? ¿Cuántos? ¿De qué edades?
- ¿Qué materiales debe llevar usted? ¿Qué proporciona la niñera?

- ¿Hay piscina? ¿Está cercada con puerta de cierre automático?
- ¿Tiene animales? ¿De qué tipo? ¿Son amables? ¿Qué otros adultos estarán en la casa? Procure conocerlos.
- Pida ver identificación con foto y también pregunte por su historial médico y el de tomar y fumar. ¡Usted no puede tener demasiado cuidado!



Las preocupaciones legales están entre las más complicadas y delicadas que enfrentan los abuelos que crían a sus nietos. Aunque asumir la responsabilidad de los nietos puede crear conflictos entre familiares, los abuelos están dispuestos a hacer los sacrificios necesarios para mejorar la vida de ellos. Puede ser frustrante, confuso y costoso contratar a un abogado y trabajar con las cortes. El siguiente capítulo tiene la intención de contestar algunas de las preguntas que los abuelos tengan sobre este tema importante.

LOS ASUNTOS DE LA CUSTODIA

Uno de los problemas más importantes que los abuelos enfrentan al criar a sus nietos es el de la custodia. Existen cuatro tipos de custodia:

1. La custodia informal
2. La tutela
3. La colocación por orden judicial o el cuidado de acogida o los dos a la vez
4. La adopción

LA CUSTODIA INFORMAL (cuando los nietos simplemente viven con los abuelos) es uno de los arreglos más comunes. Ofrece el mínimo de protección para los abuelos y para los nietos. Con este arreglo, los abuelos tienen custodia física mientras la custodia legal permanece con los padres. En esta situación, es posible que los abuelos no puedan matricular a los niños en la escuela u obtener tratamiento médico o ayuda financiera. Los abuelos con custodia informal no tienen control legal. Los padres del niño se lo pueden quitar en cualquier momento y los abuelos no tienen derecho legal a imponerse. Los abuelos pueden tener derecho a recibir ayuda financiera y médica a través de algún programa gubernamental aun con la custodia informal si los nietos han estado con ellos durante cierto período de tiempo.

Con la **COLOCACION POR ORDEN JUDICIAL o CUIDADO DE ACOGIDA**, la corte retiene la custodia legal del niño pero otra persona puede tener la custodia física. Por la escasez de familias de acogida disponibles y el aumento en el número de niños que necesitan protección y colocación judicial, muchos estados ya dependen más de los familiares para asumir el papel de familia de acogida.

Con la colocación por orden judicial, los abuelos tienen derechos limitados. Tienen custodia física y autoridad para matricular al niño en la escuela y a conseguir atención médica,



pero el niño sigue bajo tutela judicial. Los abuelos gozan de más protección legal y pueden recibir mayores beneficios gubernamentales con la colocación judicial, pero su libertad autoritaria es limitada. Deben cumplir con los reglamentos de la visitación judicial y de la agencia de bienestar infantil. Debido al pago financiero, los abuelos con ingresos limitados pueden optar por convertirse en padres de acogida a pesar de las restricciones que la corte imponga a su autoridad.

LA TUTELA es otra opción. Les da a los abuelos la custodia física tanto como la legal. La tutela no acaba con los derechos de los padres pero sí los suspende. Les da a los abuelos mayor control y autoridad legal para hacer decisiones, por ejemplo, dónde vivirá su nieto (dentro del estado), matricular al niño en la escuela, conseguir atención médica y hacer las decisiones relacionadas con el niño que normalmente hacen los padres. También pueden controlar cuándo y cómo el nieto vea a sus padres, al menos que exista una programación de visitas por orden judicial. Algunas limitaciones sí existen. El abuelo no puede hacer decisiones sobre la religión del niño ni trasladarlo fuera del estado sin el permiso de la corte. No tienen derecho a recibir ingresos o propiedad que pertenecen al niño pero tampoco tienen responsabilidad financiera del nieto. El abuelo sólo es responsable del cuidado y de la seguridad del niño mientras esté bajo su tutela. Solicitar la tutela puede ser costoso, especialmente si los padres u otros familiares protestan la petición. También puede haber una reducción en los beneficios del cuidado de acogida, lo cual muchos abuelos no pueden permitirse perder.

También existen riesgos emocionales cuando se solicita la tutela. Para suspender los derechos de los padres, los abuelos

deben comprobar que el padre o la madre es incapaz y puede ser dañino para el niño. Es importante notar que la tutela no necesariamente sea un arreglo permanente. Si la corte puede comprobar que devolver al nieto a sus padres o asignarle a otro tutor legal le convendría más al niño, entonces lo puede hacer.

LA ADOPCION es la única forma de custodia segura y permanente. Los derechos de los padres son terminados y el niño se convierte en responsabilidad única de sus abuelos.

Algunos hechos importantes:

- Los costos judiciales a veces pueden ser cancelados si los abuelos pueden demostrar penuria económica. Si el abuelo recibe algún tipo de ayuda financiera para sí mismo (no para el niño), puede tener derecho a una exención por pobre.
- Los abuelos tal vez puedan solicitar la tutela sin recurrir a los servicios de abogado, especialmente si la petición de la tutela no es protestada. Comuníquese con la oficina local de Asistencia Legal para más información.
- Los abuelos deben demostrar que el niño se beneficiará tanto físicamente como emocionalmente al vivir con ellos y también deben comprobar su capacidad para darle al niño un ambiente hogareño estable.
- Los padres del niño pueden tener derecho a las visitas al menos que la corte decida que esto presentaría un riesgo a la salud física, mental o emocional del niño.

LAS DIRECTIVAS POR ADELANTADO

Como la salud del abuelo puede cambiar con el paso del tiempo, es importante decidir quién sería nombrado para hacer las decisiones en lugar del abuelo porque estas decisiones pueden afectar también a los nietos. Las directivas por adelantado son documentos legales que permiten a uno nombrar a alguien para hacer las decisiones en su lugar si se incapacitara.

Todos debemos tener un **TESTAMENTO**, pero es especialmente importante para los abuelos que crían a sus nietos, y es vital si los han adoptado. Muchas personas grandes hicieron un testamento muchos años antes y no lo tienen al corriente.

Cuando los abuelos asuman la responsabilidad de sus nietos, es importante que arreglen que alguien cuide a sus nietos después de la muerte de los abuelos. Así, necesitan elegir con cuidado a un albacea testamentario (la persona que estará a cargo de cumplir con los deseos especificados en el testamento). Los formularios de la última voluntad y testamento están a la venta en las papelerías o se puede contratar a un abogado. También existen oficinas de asistencia legal que proporcionan servicios a las personas de recursos limitados.

El **TESTAMENTO EN VIDA** permite a la persona con alguna enfermedad terminal que tenga algún control sobre el tipo de tratamiento médico que reciba. Son instrucciones por escrito que declaran su preferencia con relación al uso de medidas extraordinarias para extender su vida cuando no haya esperanzas de recuperación. Se activa con la pérdida de la capacidad mental de la persona o de su capacidad de comunicar debido a alguna enfermedad o lesión. El testamento en vida le da la oportunidad de declarar las condiciones bajo las cuales la persona desea recibir el tratamiento médico o no y qué tipo de tratamiento se deba considerar. Es buena idea repasar y actualizar periódicamente el testamento en vida.

El **PODER DURADERO** (también llamado el poder médico) permite a uno dar autoridad a otra persona para que esta pueda hacer decisiones legales, financieras o médicas de parte de la persona cuando esta se incapacite. Cualquier persona puede servir de albacea del poder - el cónyuge, un amigo, un familiar o el abogado. Aunque formularios ya impresos están a la fácil disposición, el poder escrito por un abogado le da a la persona más flexibilidad y puede ser redactado para cumplir con las necesidades específicas. Como el poder duradero no está sujeto a

la supervisión judicial continua, es importante que los abuelos elijan con cuidado al albacea del poder. También es prudente repararlo periódicamente para asegurarse que siempre refleja los deseos y las necesidades de los abuelos.

LA SELECCION DEL ABOGADO

Si es necesario buscar asesoría legal, es cuestión de encontrar el abogado indicado para las necesidades del individuo. Es importante buscar a un abogado con experiencia en la ley del bienestar infantil y en los asuntos de custodia. Seleccione a uno con quien se sienta seguro cuando le hable, que escuche atentamente y que sea respetuoso de usted y de su situación. Los abuelos que asisten a algún grupo de apoyo tal vez encuentren un abogado apropiado a través de las recomendaciones de otros integrantes del grupo. Usted también puede llamar al departamento de ley familiar de su ciudad o al colegio de abogados de su condado. Alguna corte local donde se deciden casos de bienestar infantil también puede darle una lista de abogados capacitados en la ley del bienestar infantil. También existen bufetes legales patrocinados por el gobierno para las personas que no tienen recursos para pagar la pericia legal. Estas se encuentran en las páginas gubernamentales del directorio telefónico.

¡Criar a un niño en el mundo de hoy es caro! El costo de los alimentos, la ropa y la educación puede imponer una carga financiera sobre los abuelos con ingresos fijos o limitados. Muchas veces la ayuda está a su disposición a través de los programas gubernamentales. Pero pueden haber requisitos para tener derecho a ellos.

Los abuelos que crían a sus nietos deben tener registros detallados de su estado financiero tanto como el de sus nietos. Tal vez sea necesario que pidan ayuda de los amigos y familiares para ayudarles a recopilar estos datos.

JUNTAR UN INVENTARIO

Los asuntos financieros pueden presentar un desafío para los abuelos que crían a sus nietos con ingresos limitados o fijos. Es importante que los abuelos documenten bien su propia situación financiera tanto como la de sus nietos. Un buen primer paso hacia la administración financiera adecuada es crear una lista de todos los bienes y las obligaciones. Debe incluir las siguientes cosas: cuentas bancarias, libretas de cuentas de ahorros, certificados de depósito, fondos del mercado monetario, acciones y bonos, escrituras de bienes raíces, pagarés, contratos, pólizas de seguros, cajas de seguridad (incluyendo la ubicación de la llave) y las prestaciones de jubilación o de pensión. También debe incluir la ubicación de los registros de cada bien y obligación. Otros documentos importantes para incluir en la lista junto con su ubicación son las actas de nacimiento y de defunción, los números del seguro social, los decretos de divorcio y su repartición de bienes, las declaraciones de impuestos (estatal y federal), las actas de defunción y las últimas voluntades y testamentos (incluyendo el nombre del abogado) o acuerdos de fideicomiso. La lista también debe incluir la documentación relacionada con la condición legal de la custodia de los nietos y debe decir quién es mejor capacitado para tomar la responsabilidad de cuidar y criar a los nietos en el caso de que los abuelos se incapaciten o se mueran. Debe hacer copias de este inventario y guardarlo en un lugar seguro, tal vez en una caja de seguridad o con un amigo o familiar de confianza. Es importante repasar la lista cada año.

CONSEGUIR ASISTENCIA FINANCIERA

Debido a que muchos abuelos que crían a sus nietos están jubilados y viven con ingresos fijos, puede ser necesario que consigan asistencia financiera para ayudar con los gastos adicionales de criar una segunda familia. Estos programas de asistencia pública están a la disposición de los abuelos.

Incluyen:

- Temporary Assistance to Needy Families (TANF)
(Ayuda temporal a familias necesitadas)
- Medicaid
- Supplemental Security Income (SSI)
(Ingresos suplementarios de seguridad)
- Food Stamps
(Estampillas de Comida)
- Earned Income Tax Credit (EIC)
(Crédito tributario por ingresos del trabajo)

Para solicitar estos programas, normalmente se requiere llenar un formulario de solicitud, una entrevista con el trabajador de elegibilidad, constancia de la situación familiar (parentesco y el alojamiento de los nietos) y muchas veces una inspección del hogar.

TEMPORARY ASSISTANCE TO NEEDY FAMILIES

(TANF) (Ayuda temporal a familias necesitadas) proporciona pagos mensuales en dinero en efectivo para ayudar con el cuidado de los niños necesitados a través de la subvención federal que se reparte a los estados. Da dinero y asistencia médica a los niños, normalmente a los menores de dieciocho años de edad, que no reciben ningún apoyo o cuidado de parte de los padres.

Los abuelos pueden solicitar la TANF de dos maneras:

- 1.** Cuando todos los familiares estén incluidos y la asistencia financiera sea determinada a base del número total de familiares y de la suma de sus ingresos y bienes.
- 2.** Cuando se tomen en cuenta sólo los bienes del nieto. Según el estado, la agencia local se puede llamar el Departamento de Servicios Sociales, Recursos Humanos, Asistencia Pública, Manutención de Ingresos, etc.

Los nietos pueden tener derecho a **MEDICAID** si forman parte de una familia de bajos ingresos o si son ciegos o incapacitados. Si los nietos reúnen los requisitos de la TANF o del SSI (Supplemental Security Income) automáticamente tienen derecho a la Medicaid. Para establecer el derecho del nieto a recibir Medicaid, los abuelos necesitan comprobar que son los principales responsables del niño pero no necesitan tener la custodia legal. Usted puede solicitar la Medicaid en la agencia local de servicios sociales (normalmente del condado).

Las **ESTAMPILLAS DE COMIDA** son expedidas mensualmente. Se expide la cantidad de estampillas basándose en el número de personas que viven en el hogar y a los ingresos totales del hogar.

Los abuelos deben proporcionar constancias de sus ingresos y de los de todos los familiares del hogar. También puede ser necesario que proporcionen constancias de sus bienes (como las cuentas bancarias), sus gastos (como el alquiler, los servicios y los gastos médicos) y el número total de personas que viven en el hogar. Los abuelos no tienen que tener custodia legal de los nietos para obtener estampillas de comida pero no las pueden solicitar sólo de parte de estos. El hogar entero debe reunir los requisitos para esta asistencia. Usted las puede solicitar en la oficina del condado del Departamento de Servicios Sociales. Muchas veces se deben llenar en la misma ocasión la solicitud de la AFDC y la de las estampillas de comida.

El **SUPPLEMENTAL SECURITY INCOME (SSI)** (Seguro Suplimental) proporciona asistencia financiera a las personas de bajos ingresos, a los ancianos, a los ciegos y a los incapacitados (incluyendo a los niños). El nieto puede tener derecho a esta asistencia si está ciego o incapacitado y reúne los requisitos de los ingresos. Los nietos también pueden tener derecho sobre la base de algún trastorno mental, impedimento físico, o el retraso mental.

Usted puede solicitar el SSI en la oficina local del Seguro Social. Llame al **1-800-772-1213** para localizar la oficina más

cercana. Llame primero y pida el paquete de solicitud. Este deberá incluir una lista de los documentos necesarios para presentar la solicitud.

El **EARNED INCOME TAX CREDIT (EIC)** (Credito de Ingresos Federales) beneficia a las personas trabajadoras de bajos y medianos ingresos y a sus hijos. Se incluyen a los abuelos que crían a sus nietos. Es administrado por el Internal Revenue Service (IRS -Servicio de Impuestos Internos) de los Estados Unidos y proporciona pagos en efectivo a los abuelos. Es basado en un porcentaje de los ingresos del trabajo de los abuelos.

El nieto debe reunir los requisitos sobre la base de tres factores: la edad, la residencia y el parentesco. El nieto debe ser menor de los 19 años de edad o menor de los 24 si es estudiante de tiempo completo o si tiene incapacidad permanente y total. El nieto tiene que haber vivido con sus abuelos en el mismo hogar durante más de seis meses y este hogar debe estar en los Estados Unidos. No es necesario que los abuelos tengan la custodia legal de su nieto y tampoco existe requisito que el nieto deba ser dependiente para establecer el parentesco. El dependiente sólo tiene que ser un niño biológico o adoptado, un descendiente (nieto), hijastro o hijo de acogida que reúna los requisitos. Para tener derecho, los abuelos tienen que haber trabajado durante el año tributario para el cual solicitan.

Para solicitar el EIC, comuníquese con la oficina local del IRS para recibir los formularios necesarios y sus instrucciones. Llame al IRS al **1-800-829-1040** para más información, asesoría gratuita sobre los impuestos y ayuda para llenar los formularios necesarios. También, el programa Tax Aide (Ayuda Tributaria) de la AARP puede ayudarle a llenar los formularios. Este programa se encuentra en varias localidades, normalmente en los centros de personas de tercera edad, del 1 de febrero al 15 de abril.

Si experimentan problemas cuando soliciten los beneficios públicos, los abuelos pueden obtener ayuda legal gratuita o de bajo costo a través de la oficina local de Servicios Legales o de los programas de Asesoría Legal para los Ancianos. Puede haber requisitos de ingresos para tener derecho a la ayuda legal. Es

Cuidar a los nietos o arreglar la ayuda a través de las agencias comunitarias puede agobiar a los abuelos que crían a sus nietos.

Las sensaciones de frustración, depresión, enojo y culpabilidad son comunes. Hay maneras, no obstante, de reconocer cuándo estas tensiones se vuelven serias y que hay lugares dónde conseguir ayuda.

importante no desanimarse cuando solicite estos programas.

El siguiente cuestionario le puede ayudar a hacerse consciente de las presiones y la tensión que le puedan estar afectando:

MARQUE TODOS LOS QUE APLICAN:

ES CIERTO:

No puedo descansar lo suficiente.	RARAS VECES MUCHAS VECES	ALGUNAS VECES NORMALMENTE
No tengo suficiente tiempo para mí mismo.	RARAS VECES MUCHAS VECES	ALGUNAS VECES NORMALMENTE
No tengo tiempo para estar con otros familiares aparte de mis nietos.	RARAS VECES MUCHAS VECES	ALGUNAS VECES NORMALMENTE
Me siento frustrado o enojado.	RARAS VECES MUCHAS VECES	ALGUNAS VECES NORMALMENTE
Sufro más quejas físicas.	RARAS VECES MUCHAS VECES	ALGUNAS VECES NORMALMENTE
Ya no salgo mucho.	RARAS VECES MUCHAS VECES	ALGUNAS VECES NORMALMENTE
Tengo conflictos con mis nietos.	RARAS VECES MUCHAS VECES	ALGUNAS VECES NORMALMENTE
Tengo conflictos con otros familiares.	RARAS VECES MUCHAS VECES	ALGUNAS VECES NORMALMENTE
Me preocupo de tener suficiente dinero para pagar todo.	RARAS VECES MUCHAS VECES	ALGUNAS VECES NORMALMENTE
No tengo la información que quisiera para cuidar a mis nietos.	RARAS VECES MUCHAS VECES	ALGUNAS VECES NORMALMENTE
Tengo sentimientos de culpa sobre mi situación.	RARAS VECES MUCHAS VECES	ALGUNAS VECES NORMALMENTE

Si la respuesta a uno o más de estos temas es cierta, puede ser que ya sea tiempo de buscar ayuda para cuidar a sus nietos y a sí mismo. (Los recursos al final de esta libreta le pueden ofrecer ayuda.)

COMO PASA EL TIEMPO

Como abuelo criando a sus nietos, usted puede extenderse demasiado con demasiadas actividades y responsabilidades. El primer paso para manejar el estrés es de reflejar sobre cómo pasa usted sus horas cada día.

Coloreelas 24 horas de un día típico

Pregúntese, ¿Cuánto tiempo gasto?



Después de reflejar sobre su día típico, usted podrá determinar cuánto tiempo tiene para sí mismo y cuánto tiempo tiene para estar con los amigos u otros familiares.

Es importante conseguir cuidado infantil de confianza por períodos cortos para que de vez en cuando pueda usted tener alivio de las responsabilidades del cuidado. Si usted conoce a otros abuelos que también cuidan a sus nietos, podrían turnarse.

El tiempo que usted pase a solas de varias maneras lo puede revitalizar y recargar. Leer, escuchar música y las caminatas cortas le pueden ayudar a manejar mejor las tensiones que experimenta durante el día. Atender a los asuntos personales también le ayudará a sentir más control sobre las presiones diarias. Existen técnicas especiales que usted puede aprender para relajarse que le ayudarán a manejar el estrés. Las agencias locales de la salud mental o los centros de asesoría le pueden ayudar a aprender estas técnicas de relajamiento. Llame al

número local de información y derivación para los nombres de estos centros.

Buscar ayuda es una señal de fortaleza. Puede haber responsabilidades del cuidado de los nietos que usted puede delegar a otros familiares, así aliviando parte de su estrés. Y por supuesto hay cosas que no podrá hacer a pesar de cuánto quisiera. Aceptar estas cosas y aprender cómo manejarlas mejor le ahorrará tiempo y energía para invertir en las cosas donde sí puede usted hacer una diferencia.

PUNTOS POSITIVOS QUE RECORDAR

Hay algunas cosas que puede hacer para manejar el estrés por cuidar a los nietos.

Recuerde:

1. Que cuidarse a sí mismo es una prioridad.
2. Conocer y respetar sus límites.
3. Programar tiempo para estar solo.
4. Programar tiempo con el cónyuge o con otros familiares y amigos.
5. Reconocer lo que usted hace bien.
6. Que lo que cree de sí mismo tiene mucho que ver con la tensión que siente.
7. Que el cuidado del nieto puede ser una asociación en la cual usted comparte responsabilidades.

LOS GRUPOS DE APOYO

Muchos abuelos se reconfortan cuando comparten sus pensamientos, sentimientos y experiencias cotidianas con otras personas en una situación igual o similar. Los grupos de apoyo ofrecen esta oportunidad. También pueden servir de recurso valioso. Escuchar a los abuelos que han superado los problemas de la crianza, que han encontrado ayuda con las dificultades

legales o que han descubierto un recurso de asistencia financiera, beneficia a todos en el grupo y les puede ahorrar tiempo y frustración. Los grupos de abuelos son una fuente maravillosa de apoyo. Proporcionan una oportunidad de expresar pensamientos y sentimientos, tanto los positivos como los negativos, en un ambiente seguro y comprensivo. Muchas veces los abuelos que crían a sus nietos se sienten aislados porque no conocen a otros abuelos que hacen lo mismo. Un grupo de apoyo puede ofrecer oportunidades para formar amistades nuevas y comprensivas.

CONCLUSION

Los abuelos que crían a sus nietos dan generosamente de su amor, tiempo, talento y recursos personales para de nuevo criar a niños. Al hacerlo, ayudan a mantener intactas a sus familias y se convierten en una fuerza estabilizadora para los niños cuya vida muchas veces está llena de incertidumbre. Los abuelos deberían estar orgullosos de sus múltiples hazañas.

APENDICE

Reconocimientos

El Centro Beatitudes D.O.A.R. (Developing Older Adult Resources - Recursos para el desarrollo de los adultos mayores) desea agradecer a Blue Cross and Blue Shield of Arizona por su ayuda con hacer esta publicación una realidad. También queremos expresar nuestro agradecimiento a las personas que asisten a nuestro grupo de apoyo Project GrandCare (Proyecto Cuidado por Abuelos). Son ellas una inspiración a todos los que las conocen y su contribución ha sido inestimable.

FUENTES DE INFORMACION Y DERIVACION

NACIONAL

AARP
Grandparent Information Center
601 E Street, N.W.
Washington, DC 20049
Tel: (202) 434-2296
Fax: (202) 434-6466
E-mail: gic@aarp.org

National Coalition of Grandparents (NCOG)
137 Larkin Street
Madison, WI 53705
Tel: (608) 236-0480

ARIZONA

AARP
Grandparent Program
4829 Shane Drive
Kingman, AZ 86401
Tel: (520) 692-0499

Project GrandCare
Beatitudes Center D.O.A.R.
555 W. Glendale Ave.
Phoenix, AZ 85021-8799
Tel: (602) 274-5022
Fax: (602) 274-6793
E-mail: www.grandcare@centerdoar.com

Grandparents United for Children's Rights
1642 N.24th St.
Phoenix, AZ 85008
E-mail: Bwilda@uswest.net

FUENTES DE INFORMACION Y DERIVACION COMUNAL

Arizona Department of Economic Security
Information and Referral Desk
(602) 542-5678

Aging & Adult Administration
(602) 542-4446

Child Protective Services
(602) 767-2445

Developmental Disabilities
(602) 246-0546

Legal Services
(602) 542-6710

Family Assistance
(602) 542-9935

Center D.O.A.R. GrandCare Program
(602) 274-5022

Community Information and Referral
(602) 263-8856

Community Legal Services
(602) 258-3434

Nutrition Services for Women, Infants & Children (WIC)
1-800-252-5942

Parent Support Center (Counseling & Parenting Classes)
(602) 506-6339

Parent's Anonymous of Arizona
(602) 248-0428

University of Arizona Cooperative Services
Maricopa County
(602) 470-8086 Ext 357

CARPENTER, LIZ. Unplanned Parenthood.
New York: Random House, 1994.

COX, CAROLE B. PHD
Editor: Perspective on Custodial Grandparents:
To Grandmothers House We Go and Stay; Springer
Series on lifestyles and issues in aging, 1999.

CRUMBLY, JOSEPH & LITTLE, ROBERT L.
Editors: Relatives Rasing Children, An Overview of
Kinship Care. Washington D.C., CWLA Press, 1997.

DE TOLEDO, SYLVIE AND DEBORAH EDLER BROWN.
Grandparents as Parents:
A Survival Guide for Raising a Second Family.
New York: Guilford Press, 1995.

DOUCETTE-DUDMAN, DEBORAH.
Raising Our Children's Children.
Minneapolis, MN: Fairview Press, 1996.

KORNHABER, ARTHUR.
Contemporary Grandparenting.
Thousand Oaks, CA: Sage, 1996.

MINKLER, MEREDITH. Grandmothers as Caregivers:
Raising Children of the Crack Cocaine Epidemic.
Newbury Park, CA: Sage, 1993.

MOLDEVEN, MEYER. A Grandpa's Notebook: "How
to..." Ideas and Stories to Encourage Grandparent-
Grandchild Interaction, Communication and Well-
Being. Del Mar, CA: Meyer Moldeven, 1992.

POE, LENORA MADISON.
Black Grandparents as Parents.
Berkeley, CA: L.M. Poe, 1992.

TAKAS, MARIANNE. Grandparents Raising Grand-
children: A Guide to Finding Help and Hope.
New York: Brookdale Foundation Group, 1995.

CONTACTOS EN CASO DE EMERGENCIA

Nombre _____

Dirección _____

Teléfono _____

Nombre _____

Dirección _____

Teléfono _____

Nombre _____

Dirección _____

Teléfono _____

Nombre _____

Dirección _____

Teléfono _____

Nombre _____


Dirección _____

Teléfono _____

Nombre _____

Dirección _____

Teléfono _____



Esta guía es un proyecto realizado en conjunto de BlueCross and BlueShield of Arizona y el Beatitudes Center for Developing Older Adult Resources (Center D.O.A.R.) con la ayuda técnica de profesionales de la ley y de la medicina y de los abuelos. Es nuestra esperanza que ésta sirva de herramienta de consulta. Las listas de recursos pueden ayudarle a usted a determinar cómo apartar tiempo para sí mismo y aprovechar mejor el tiempo que usted pase con sus nietos. Esto es importante porque usted es importante.

Les agradecemos a World Translation Services y también a APS por su colaboración en traducir esta guía al español.



The
Beatitudes
Center for
Developing
Older Adult
Resources

BEATITUDES CENTER D.O.A.R.

(EL Centro Beatitudes para el
desarrollo de recursos para los
adultos mayores)

**555 W. Glendale Ave.
Phoenix, Arizona
85021-8799**

**(602) 274-5022
Fax (602) 274-6793**



**BlueCross
BlueShield
of Arizona**

Titular Independiente de la Asociación BlueCross y BlueShield

**RELACIONES PUBLICAS Y
COMUNICACIONES**

**Post Office Box 13466
Phoenix, Arizona
85002-3466**

**(602) 864-4276
Fax (602) 864-4184**

