



# Todo sobre las relaciones entre abuelos y nietos

En colaboración con:



Papel de los abuelos en la familia	p. 52
Cómo deben ser las relaciones con los nietos	p. 59
Beneficios psicológicos para la familia	p. 64
Comunicación y aprendizaje	p. 66
Régimen de visitas	p. 72
Abuelos primerizos	p. 76
Protección legal	p. 77
Experiencias reales	p. 79
Consejos y derechos	p. 84
Actividades	p. 86
Clases prácticas	p. 88

# 1. Papel de los abuelos en la familia

Texto: **Montse Pérez y Raquel Esteban, Colegio Oficial de Psicólogos (COP) de Madrid**

Fotos: **Shutterstock.**

## ¿Cómo ha evolucionado este papel con el tiempo?

El papel de los abuelos en la familia ha cambiado, puesto que la propia estructura familiar lo ha hecho.

Antes era habitual que los abuelos convivieran bajo el mismo techo con alguno de sus hijos, formando parte día a día de la vida familiar, obligaciones, responsabilidades, decisiones y, por supuesto, con un papel indiscutible en la educación de sus nietos. Hoy el escenario suele ser muy distinto.

La esperanza de vida en España hace medio siglo era de unos 72 años, mientras que en la actualidad se eleva hasta los 83, con mayor actividad social, inquietudes...

Por un lado, muchos de los abuelos de ahora continúan trabajando y valoran también su propio tiempo y su independencia, pero, por otro, en muchos casos se ven obligados a sostener de nuevo a sus propios hijos o asumir por necesidad el rol de cuidadores casi exclusivos de sus nietos, debido a las dificultades económicas y laborales.

El correcto equilibrio entre lo que puedan aportar, siendo beneficioso para ellos mismos, y lo que deban respetar será la clave del éxito.

## ¿Cuáles son sus limitaciones con hijos y nietos?

Además de las limitaciones obvias que puedan derivarse de sus estado de salud y disponibilidad de tiempo a la hora de ocuparse y disfrutar de sus nietos, no debemos olvidar, como hemos comentado, la difícil tarea que supone lograr el correcto equilibrio entre la permisividad normalmente mayor de los abuelos con sus nietos y el obligado respecto que deben tener frente a los límites marcados por los padres.

Tradicionalmente, y con cariño, se dice en este sentido que «los padres crían y los abuelos malcrían». El haberse alejado ya de la crianza de los propios hijos contribuye a que se aborde esta de otro modo, con menos exigencia y más calma, lo cual es hasta bueno para los nietos y muy valorado por ellos. Sin embargo, mal llevado, puede generar tensiones, conflictos y posturas enfrentadas entre los abuelos y los padres de los niños, que pueden sentir que se cuestiona su autoridad.

## ¿Pueden ejercer de mediadores?

Cuando hablamos de mediación nos referimos al mecanismo de resolución de conflictos en el



## Relaciones abuelos-nietos



que un tercero busca facilitar la comunicación para que las partes sean capaces de resolver ese conflicto.

Por supuesto, como en todo, dependerá de cada persona, pero los abuelos en general suelen actuar muchas veces bajo ese papel de mediador en conflictos entre los propios padres, de estos con los hijos o en el seno de la familia.

La experiencia de la propia vida, de los problemas y dificultades atravesados unido al mayor autocontrol fruto de la edad y al mar-

cado interés y deseo de bienestar de los suyos los hacen ideales para facilitar esa mejor comunicación. No obstante, para ello es necesario que sepan mantener una postura suficientemente imparcial con los implicados, lo cual no siempre es fácil.

De ser así, aportarán calma a la situación y facilitarán la búsqueda de soluciones, elección de alternativas, ofreciendo además una cercanía para velar por el desarrollo de las soluciones propuestas.



## Papel de los abuelos en la familia

>>>

### ¿En qué medida pueden generarse tensiones familiares cuando hay discrepancias con los padres en la forma de entender el cuidado de los nietos?

Como ya hemos dicho, esa tendencia natural a una mayor permisividad o sobreprotección, fruto del cariño, y una distancia mayor respecto a las obligaciones y responsabilidades educativas para con los nietos chocan, en ocasiones, con las normas marcadas y consideradas incluso innegociables por los padres. De ahí que, efectivamente, deriven o puedan hacerlo en conflictos e incomodidad para ambas partes.

Los abuelos pueden llegar a pensar que, bajo su experiencia, harían las cosas de modo distinto a como lo hacen sus hijos, y estos creer que sus padres no están haciendo lo correcto...

En la práctica, es interesante partir de una comunicación fluida, siempre buscando acuerdos respecto a los valores y principios a transmitir.

Aun así, no debemos olvidar que la realidad nos demuestra que los niños son perfectamente capaces de asumir y obedecer reglas distintas en situaciones y espacios diferentes, sin que unas desacrediten de hecho a las otras ni a su cumplimiento, por lo que no hay por qué alarmarse.



## Relaciones abuelos-nietos

### ¿Cómo se puede valorar la aportación del cariño y experiencia?

La relación de un nieto con sus abuelos, en general, será percibido por el niño como un tesoro y un conjunto de experiencias y vivencias que recordará toda su vida.

El cariño de un abuelo es fruto ya de la libertad de la autoexigencia a educar de modos más rígidos, midiendo de modo muy distinto la gravedad o importancia de las cosas.

Ya pasaron por todo tipo de situaciones, mejores o peores, y han aprendido de sus propios errores, por lo que se alarmarán menos, comprenderán más, serán más compasivos.

Su cariño estará, por tanto, mucho más libre de condicionantes, transmitirán historia y darán continuidad a muchas cosas importantes, que de otro modo se perderían, y tendrán un poderoso efecto aglutinador en el núcleo de la familia.

Dicen que los nietos son como una nueva oportunidad para reactivar el afecto. Y al igual que solo aprendemos de verdad a ser hijos después de haber sido padres, muchos disfrutarán lo mejor que les aportaba la paternidad después de haber sido abuelos.

Las posibles dificultades que pueda acarrear el modo de relación de abuelos-nietos son, en la mayoría de casos, fácilmente subsanables, y las ventajas y aportaciones positivas tanto para los nietos como para los abuelos ganan sin duda alguna.

Basta con preguntar a los nietos qué opinan y qué sienten por sus abuelos para darse cuenta.

### ¿Qué papel juegan como apoyo emocional para sus propios hijos?

Los abuelos son personas fundamentales en las relaciones familiares. Sus funciones son muchas; entre ellas, el apoyo emocional que pueden dar a sus hijos. Este apoyo consiste en crear un espacio de escucha, seguridad y respeto hacia las decisiones que ellos toman. Si en algo no están de acuerdo, pueden orientar, siempre de forma consensuada y entendiendo su nueva labor, ya no como responsables de la educación de sus nietos, sino como ayuda.

Un buen apoyo de los abuelos hacia sus hijos es aquel en el que se acompaña a encontrar formas de afrontar el día a día. No se trata de dar todo aquello que nuestros hijos piden o juzgar sus conductas porque lo hicimos de otra manera, sino de darles el espacio para que ellos mismos puedan encontrar la mejor forma.

La relación entre abuelos e hijos debe basarse en escucha, entendimiento y empatía mutua. Es importante que haya una buena comunicación, aclarar qué podemos dar y qué queremos recibir, así como respetar las pautas de educación. El apoyo emocional de esta forma creará relaciones más sanas entre abuelos y hijos.

### ¿Qué papel juegan como apoyo emocional para los nietos?

Los abuelos son para sus nietos figuras de referencia, aportan tolerancia, experiencia, tiempo o generosidad entre otras cualidades.





## Papel de los abuelos en la familia



Su papel es el de apoyar, conciliar, respetar las decisiones de los hijos y, de esa forma, inculcar valores a sus nietos. También disfrutar de la ternura, cariño, juegos o confianza de sus nietos según van creciendo.

Son encargados de transmitir historias familiares, lo que ayuda a los niños en el descubrimiento de quiénes son y de dónde vienen. Los abuelos, por su experiencia, y porque sin tanta responsabilidad pueden tener menos miedos, fomentan la libertad de sus nietos. Son el amor, la calidez, la paciencia o la diversión, entre otras cosas, lo que aporta una huella emocional duradera en los nietos.

Además, esta relación fomenta también en los niños responsabilidad. Quieren que sus abuelos estén bien, por lo que los cuidan, respetan sus ritmos y comparten tareas. Vivir el tiempo de ocio, hacer cosas juntos, aprender de los abuelos y estos de sus nietos, escuchar sin prisas historias que los niños no conocían y compartir aficiones diferentes a las que realizan con sus padres será una gran enseñanza para ambos, para la vida y para las emociones.

### ¿Y como apoyo económico?

Según datos de 2016, un 60% de los abuelos presta ayuda económica en España a sus hijos y nietos. Esta ayuda puede ser dinero en efectivo, colaboración para ropa, educación u otros gastos.

Se produce así mismo una ayuda indirecta, pero económicamente con importante impacto, al ocuparse, en muchos casos, del cuidado los primeros años o a lo largo del curso escolar o vacaciones, lo que supone un ahorro para las

familias en cuanto a comedores escolares, cuidadores, transporte o campamentos.

Son un pilar fundamental en la conciliación de la vida laboral actualmente. Igualmente son la red de protección familiar, los que acogen a hijos y nietos en los casos en los que estos han tenido que regresar a sus casas, ya sea por problemas económicos o familiares.

Esto está suponiendo una importante carga no solo económica, sino también de responsabilidad y decisiones para personas que ya tenían su vida encaminada, en muchos casos, hacia objetivos diferentes, como una jubilación económicamente más estable o más libertad en tiempos y obligaciones.

Es importante tener en cuenta que el facilitar apoyo económico no solo afecta al día a día, sino también a los planes a corto y medio plazo.

### ¿Qué papel juegan en caso de divorcio?

Ante las rupturas, los abuelos tienen la posibilidad de facilitar a los nietos estabilidad emocional, necesaria en momentos de separación y cambio. Estas situaciones afectan también a los abuelos: tristeza por sus hijos, temores ante el futuro, si seguirán viendo a sus nietos...

Las relaciones, hábitos y costumbres que se seguían hasta ese momento pueden cambiar, lo que va a generar ansiedad en varios miembros de la familia. Es muy importante que los abuelos pongan su atención en los nietos. La pareja tendrá que resolver y llegar a acuerdos, pero los nietos necesitarán la comprensión y escucha que es más adecuada en ese momento.

## Relaciones abuelos-nietos

Compartir con ellos lo que sienten y dar lugar a que se expresen con confianza también será de ayuda.

En ocasiones, los niños y adolescentes no expresan a sus padres lo que sienten por no posicionarse o hacer daño. En este caso, la figura más neutral de los abuelos sí permite esto. Es prioritario que los abuelos sean imparciales. Los niños en esos momentos no necesitan escuchar lo que ha generado la ruptura o críticas hacia sus padres. Por otro lado, seguir manteniendo el contacto, ser flexibles para adaptarse a las nuevas situaciones, llegar a acuerdos y, sobre todo, mostrar amor y confianza a los nietos llevará a que todo transcurra con mayor naturalidad y hará más llevadera la ruptura.

### ¿Qué comportamiento deben tener hijos y nietos con sus abuelos?

Ante todo, un comportamiento en el que primen los valores. Cooperación, respeto, amor, tolerancia, libertad o alegría tienen que estar presentes. Los hijos y nietos no pueden utilizarlos o sobrecargarlos de obligaciones. Si se necesita ayuda, debe ser consensuada, dejando claro el papel de cada uno.

Es importante el reconocimiento, agradecer lo que hacen por sus nietos, la ayuda y el apoyo, y también establecer unos límites adecuados, en los que se tengan claras las pautas de crianza, evitando de esta forma malos entendidos.

La situación de los abuelos también es un aspecto fundamental. Si están sanos, enfermos, si se relacionan o no con otras personas, si han perdido a personas de su entorno, si



participan en actividades o pasan mucho tiempo solos... Todo ello hará que hijos y nietos orienten y respeten sus necesidades.

La clave de un buen trato estará en el respeto mutuo, no entrometerse ni ocupar o exigir lugares que no corresponden.

Un proverbio italiano dice «si nada va bien, llama a tu abuela». Que eso sirva también a la inversa. Que demos un trato a los abuelos que haga que ellos confíen en hijos y nietos, se sientan arropados, queridos, y con la posibilidad de seguir enseñando y aprendiendo.



## 2. Cómo deben ser las relaciones con los nietos

>>>

Texto: **Cristina Noriega (COP)**

### ¿Cómo se relacionan en las diferentes edades?

La relación entre abuelos y nietos se va adaptando a los cambios del ciclo vital, tanto del nieto como del abuelo. Cuando los nietos son

pequeños, los abuelos suelen mostrar una alta implicación en las tareas de cuidado. Además, los contactos suelen ser más frecuentes, se comparte un mayor número de actividades (juegos, historias compartidas, etc.) y los nietos refieren mayores niveles de cercanía y





## Relaciones abuelos-nietos

afecto. Cuando los nietos alcanzan la adolescencia, la cantidad de tiempo compartido por abuelos y nietos suele verse disminuido, al tiempo que disminuye la ayuda instrumental brindada a los nietos. No obstante, los nietos adolescentes siguen considerando a sus abuelos como figuras importantes en sus vidas y prefieren sentirse escuchados y comprendidos por ellos. Cuando los nietos son adultos, las relaciones se caracterizan por la voluntariedad, y los contactos son menos frecuentes. Sin embargo, los abuelos continúan siendo figuras significativas para los nietos adultos. A veces, incluso, se produce una inversión de roles, en la que el nieto pasaría a ser quien brinda cuidados al abuelo.

### ¿La relación varía en función de la edad de los nietos?

Las emociones y los sentimientos vividos y desarrollados a lo largo de la vida siguen prácticamente intactos, aunque la situación varía. Los nietos crecen, cada vez son más independientes y, a partir de la adolescencia, comienzan a tener la necesidad de independencia de figuras de autoridad (padres/madres/abuelos/abuelas). Una vez pasada esta etapa, todo vuelve a reordenarse y las relaciones toman nuevos caminos en los cuales poder compartir momentos mágicos.

### ¿Los abuelos son puente de conexión entre los nietos y sus padres?

Los abuelos han sido reconocidos tradicionalmente como los «guardianes de la familia»,

en el sentido de que suelen actuar como mediadores en momentos de dificultad o crisis familiar. Uno de los conflictos más frecuentes se produce cuando tienen lugar discrepancias entre padres e hijos. Ante estas situaciones, en muchas ocasiones los abuelos ejercen de árbitros entre los nietos y sus padres, ayudándolos a entenderse mutuamente y garantizando así la continuidad familiar. Esta función adquiere una especial importancia cuando los nietos son adolescentes, ya que, debido a la distancia generacional que hay entre la primera y la tercera generación, para los abuelos es más sencillo influir sobre los nietos. Una de las razones es que los nietos en esta edad no necesitan rebelarse contra los abuelos, como ocurre con los padres, mientras que los abuelos suelen ser más flexibles y tienen una escucha diferente a la de los padres.

### ¿Hay una relación más allá de la empatía que no es la del simple cuidado del nieto?

Las relaciones abuelos-nietos se caracterizan por una mayor simetría que en épocas anteriores, reflejada en una mayor expresión de afectos, como la ternura y el cariño. Es cierto que, en los últimos años, se ha incrementado el número de abuelos que cuida de los nietos; sin embargo no es ni tiene por qué ser una función desempeñada por todos los abuelos. Otras funciones más allá del cuidado son el ofrecer amor incondicional a los nietos, ayudar en momentos de crisis, ser un modelo de envejecimiento y de ocupaciones, transmitir valores e



## Cómo deben ser las relaciones con los nietos

>>>



historias familiares, hacer de árbitro entre padres e hijos y ser confidente y compañero de juegos. Incluso, muchos abuelos influyen en la vida de los nietos a través de la ayuda brindada a los padres.

El rol de abuelo se caracteriza precisamente por una gran heterogeneidad, es decir, hay múltiples formas de desempeñar la «abuelidad». Sin embargo, parece haber una función principal del abuelo que no ha variado a lo largo de los tiempos: «estar ahí», es decir, apo-

yar y ayudar a los descendientes cuando los necesiten.

### ¿Qué importancia tiene la transmisión de conocimientos y experiencia?

Desde la antigüedad, los abuelos han sido reconocidos como el «reservorio de la sabiduría familiar», pues son transmisores de las experiencias y los conocimientos adquiridos a lo



## Relaciones abuelos-nietos

largo de toda una vida, y de las tradiciones e historias familiares. Esta función transmisora garantiza, por un lado, la continuidad de sí mismos y de la familia, ya que es una forma de asegurar que el abuelo se mantenga vivo en lo largo de las distintas generaciones a través de la memoria familiar y de los conocimientos transmitidos. Por otro lado, ayuda al nieto a incrementar sus conocimientos y a construir su propia identidad, dando un sentido a sus orígenes y a su propia forma de ser. Estas historias permiten a los miembros de las distintas generaciones tomar conciencia de las tradiciones y costumbres familiares, relacionando el presente con el pasado y otorgando un sentimiento de tener raíces, imprescindible para que el individuo pueda construir su propia identidad al dar sentido a la propia historia (quién soy y de dónde vengo).

### ¿Cómo se puede facilitar la comunicación abuelos-nietos?

La base para comunicarse con los nietos es el afecto y el diálogo. La parte afectiva en las relaciones abuelos-nietos tiene una importancia vital. Si los abuelos son percibidos como un modelo atractivo, es más probable que los nietos se identifiquen con ellos, los escuchen y los imiten. También es importante tener en cuenta que los nietos pertenecen a una generación diferente y, por tanto, tienen unos intereses, gustos y percepciones del mundo diferente a los de los abuelos. Si un abuelo quiere captar la atención del nieto, es importante que muestre interés por las cosas que le gustan al nieto y utilice esos intereses para, primero, que

este entienda que se interesa por sus cosas y, segundo, para atraer su atención y acercarse a él. En este sentido, es importante tener en cuenta la edad del nieto. Por ejemplo, con niños más pequeños, el juego, los cuentos, las historias, entre otros, son medios útiles para aproximarse a los nietos. A medida que avanza la edad, los nietos buscan en los abuelos que los comprendan y les muestren empatía y escucha.

### ¿Cómo ayudan los nietos a los abuelos?

No solo los nietos se benefician de la relación abuelos-nietos. Esta relación también tiene efectos positivos en los abuelos. Muchos de ellos mantienen que el contacto con los nietos los ayudaba a sentirse más contentos, jóvenes, activos y útiles. Además, la «abuelidad» es percibida por muchos abuelos como una segunda oportunidad para reparar los errores cometidos con los hijos. En este sentido, muchos abuelos utilizan las relaciones para desarrollar algunos aspectos que no pudieron resolver en etapas anteriores, como, por ejemplo, disfrutar de sus nietos como no pudieron hacerlo con sus hijos. A través de los cuidados brindados a los nietos y la transmisión de valores a las siguientes generaciones, los abuelos encuentran una oportunidad para asumir un rol tradicional en la familia vinculado a la sabiduría y protección, lo que se traduce en un sentido vital enriquecido y una mayor identidad familiar. Son muchos los abuelos que ven en este rol cumplidas sus expectativas evolutivas y les llena de sentido y satisfacción esta etapa de su ciclo vital.



## Cómo deben ser las relaciones con los nietos

>>>

### ¿El juego entre ambos facilita la relación?

El juego no solo es una actividad lúdica, sino también una importante fuente de transmisión de valores: a través del juego se puede enseñar a tolerar la frustración, saber perder, respetar las normas, ser justo y tolerante con los demás, el respeto, entre otros. Asimismo, puede ser una vía facilitadora para enseñar aspectos que son importantes en la vida. Por ejemplo, si un abuelo quiere que el nieto tenga interés por el arte, no conseguirá mucho si lo lleva al Museo el Prado sin más. Sin embargo, si el abuelo se lo propone como un juego (por ejemplo, si el niño es muy pequeño, le puede animar a jugar a «contar los perritos que hay en la sala»), el niño va a prestar atención y aprenderá jugando. Lo importante es tratar de despertar el interés y la curiosidad en el nieto. También es importante estar presente en la actividad compartida con el nieto y no «meter prisa». Al no ser responsables de la educación de los nietos, los abuelos pueden disfrutar de los nietos de una manera que los padres, al estar presionados por las obligaciones del día a día, muchas veces no pueden. Y para poder disfrutar de una actividad, es importante reducir la velocidad del ritmo frenético al que muchos niños están sometidos en su vida diaria.

### ¿Nunca deben ser sustitutos de los padres?

Hoy día, nos encontramos con un número muy elevado de abuelos que cuidan de los nietos. Ante esta situación, es muy importante que todos los miembros de la familia tengan claro

que la educación de los nietos no corresponde a los abuelos, pues ellos ya criaron a sus hijos. Esto es conocido como la «norma de no interferencia», es decir, los abuelos pueden ayudar a sus hijos ofreciendo su apoyo, pero no deben interferir en temas relacionados con los cuidados y la educación de los nietos, pues son los padres los responsables de ello. Ahí es donde debe encontrarse el límite de la relación abuelos-nietos. Aunque parezca que el límite de las responsabilidades de los abuelos parece estar claramente delimitado, muchas veces los abuelos se encuentran a sí mismos sustituyendo a sus hijos en tareas que en principio no les corresponden, sobre todo aquellos que cuidan de los nietos un número elevado de horas. Esto suele ser una importante fuente de estrés y de conflicto familiar. Por ello, es muy importante que los abuelos y padres dialoguen y establezcan unos límites claros.

### ¿Qué importancia tienen los nietos en el día a día de los abuelos con demencia?

Ante el incremento de la esperanza de vida en los últimos años, cada vez es más frecuente encontrar a familias con un miembro con Alzheimer u otra demencia. La demencia es una enfermedad que produce numerosos cambios en la relaciones familiares, incluidas las relaciones abuelos-nietos. Es importante tener en cuenta que las pérdidas de memoria, u otros síntomas asociados a la demencia, no definen a la persona. El carácter del abuelo, sus experiencias, creencias, entre otros, todavía tienen un impacto importante en las relaciones con los demás, incluidos los nietos.



## Relaciones abuelos-nietos

En este sentido, es importante que la persona con demencia continúe realizando actividades y que los nietos sigan compartiendo tiempo y actividades con los abuelos, ya que es algo que tiene efectos positivos en las dos partes. Los abuelos se beneficiarán al sentir que todavía son importantes para los nietos y que son

queridos por quienes son, y no por sus logros o capacidades cognitivas. Al mismo tiempo, los abuelos también pueden seguir contribuyendo de manera significativa al desarrollo de la vida de los nietos; por ejemplo, incrementando el sentimiento de identidad familiar, la paciencia, la solidaridad, entre otros.

>>>



# 3. Beneficios psicológicos para la familia

>>>

Texto: **Manuel Nevado y Juan Castilla (COP)**

Todos podríamos llegar a aseverar que la relación abuelos-nietos es muy importante, porque de todos es conocido el fuerte papel que juegan los abuelos y los menores-nietos en la familia y en nuestra sociedad. La ciencia parece que nos confirma ahora la necesidad de mejorar y fomentar estas relaciones en beneficio de todos, puesto que los efectos psicológicos beneficiosos son reales y medibles.

## ¿Para los padres?

En una sociedad como la actual, en que en la mayoría de las familias resulta casi necesario que los dos componentes de la familia (padre y madre) trabajen, el beneficio de los abuelos se hace fundamental para mantener ese rol laboral de los padres, pero tiene más efectos directos:





## Relaciones abuelos-nietos

- a) Los abuelos pueden cuidar de sus nietos cuando los padres no pueden hacerlo y les permite a los padres tener la tranquilidad y confianza de que están en las «mejores manos».
- b) Pueden contribuir con su experiencia en momentos de crisis familiar: ser unos auténticos mediadores familiares entre sus hijos y sus nietos.

### ¿Para los nietos?

El impacto que los abuelos dejan en la vida de los nietos llega hasta la edad adulta, incluso cuando ellos ya no están, pues dejan una huella imborrable.

Como los abuelos tienen más tiempo para jugar y menos demandas en la vida diaria, cuando los nietos están con ellos en casa, es el momento de disfrutar, de expandirse y de recibir el tratamiento cariñoso del niño que realmente es. Por lo general, recibe atención, tiempo, tiempo para conversar, para escuchar y para jugar, lo que hace que los nietos se sientan más atendidos, queridos y cuidados, situaciones que con los padres es más dificultoso.

Los nietos aprenden con sus abuelos conceptos sociales muy importantes, como es el significado del respeto, y reciben valiosas enseñanzas producto de la experiencia.

Los estudios también afirman que los nietos con relaciones estrechas con sus abuelos tienden a tener una vida social adulta más saludable, feliz y sana, y les hace desarrollar la capacidad de contar con más vínculos afectivos, lo que les permite desarrollar ciertas habilidades socioemocionales de forma más eficaz y socialmente adaptada.

### ¿Para los abuelos?

Estudios recientes de la Universidad de Boston revelan que los abuelos que tienen contacto con sus nietos suelen tener menos depresiones. Los abuelos se sienten útiles, ocupados y queridos, y su apoyo es tan único y necesario, que es difícil de reemplazar.

El que tengan que cuidar a sus nietos es muy importante para los abuelos, porque se sienten más útiles, más considerados y más valorados, lo que afecta directamente a la autoestima. Los abuelos suelen ser los transmisores de los valores de la familia y de la historia y tradiciones familiares. Cuentan a sus nietos «las batallitas» que han vivido y ayudan a reforzar los vínculos familiares. Tener un motivador tan fuerte como estar en contacto con sus nietos hace que aprendan cosas nuevas, como uso de nuevas tecnologías (*whatsapp*, *skype*, *internet*), o que escuchen la música nueva de sus nietos, lo que los mantiene actualizados

### ¿Para la sociedad en su conjunto?

Es fundamental su papel, porque produce un envejecimiento activo, una transmisión de valores intergeneracional y una comunicación única e irrepetible, pero la esencia de todo ello es que los abuelos hagan ese papel de forma voluntaria, que no sea una obligación y que no les suponga una dependencia de esa relación.

Los estilos de vida sociales actuales pueden llevar a situaciones de casi obligatoriedad, y hay que tener en cuenta que el cuidado de los hijos son responsabilidad de los padres, al igual que los cuidados.



# 4. Comunicación y aprendizaje

&gt;&gt;&gt;

Texto: **Gema Pérez Rojo y Alejandra Chulián (COP)**

## ¿Transmite valores familiares y mantiene el vínculo entre las generaciones?

Han sido varios los cambios sociales que se han producido desde finales del siglo XX, como el incremento de la esperanza de vida, la incorporación de la mujer al mundo laboral, la aparición de nuevos modelos de familia (familias divorciadas, reconstituidas, monoparentales...), que, junto a las jornadas laborales (a veces con horario partido) de los padres y la ausencia de unos sistemas formales que permitieran conciliar la vida familiar y laboral, han provocado la aparición de nuevas estructuras familiares, con la coexistencia de miembros de distintas generaciones (abuelos, padres, hijos e incluso bisabuelos), y diferentes modos de relacionarse entre los miembros que las componen, con una mayor exclusividad y reciprocidad en las relaciones abuelos-nietos. Como consecuencia de todo ello, los abuelos están mucho más implicados en el cuidado y educación de los nietos que en épocas anteriores, siendo una importantísima fuente de soporte emocional, social e incluso económica para las familias actuales.

## ¿Qué puede transmitir/ayudar el nieto al abuelo?

La interacción entre abuelos y nietos normalmente genera un impacto emocional positivo

en ambas generaciones. Los abuelos que cuidan habitualmente, y de manera activa, de sus nietos experimentan mayor felicidad, satisfacción vital, identidad familiar y emociones positivas; incluso cuando se encuentran emocionalmente agotados. Se sienten más cerca de sus nietos, más de lo quizás han podido estar con sus hijos, y disfrutan del tiempo que pasan juntos, comparten actividades y sienten que estos cuidados les da sentido a sus vidas. Pero es importante señalar que el efecto del cuidado de los nietos sobre la salud de los abuelos está mediado por el equilibrio que pueda existir entre los recursos disponibles y la cantidad de demanda que implique el cuidado. Es por ello que el apoyo social y una adecuada comunicación con la familia son recursos importantes para que los abuelos puedan disfrutar de sus nietos.

## ¿Y el abuelo al nieto?

Aunque los abuelos no deben ser los responsables principales de la educación de los nietos, ya que esta tarea debe ser desempeñada por los padres, ejercen un papel socializador de gran importancia, mediante el intercambio de afectos (con un amor incondicional), la transmisión de valores, conocimientos, habilidades e historias familiares (que ayuda a los nietos a entender y conocer sus orígenes), que contribuyen a la construcción de la identidad de los niños y su integración en la sociedad.



## Relaciones abuelos-nietos



Así, los abuelos ponen un especial énfasis en una serie de valores que perciben que están en decadencia en la sociedad actual y que, por tanto, perciben que deben transmitir a los nietos como una forma de que sigan presentes a lo largo de las siguientes generaciones: el respeto, la austeridad, la prudencia, la dignidad, el «ser educado», los valores religiosos, la obediencia y respeto a la autoridad, entre otros. Estos valores pueden transmitirse de múltiples formas: a través del ejemplo, juegos, historias, cuentos, marcando límites, entre otros, y de forma indirecta, a través de

los valores transmitidos a los padres. La forma de transmitir estos valores dependerá de numerosos factores, como la edad del nieto; sin embargo los valores a transmitir no cambian.

### ¿Cómo comunicar a un nieto que su abuelo padece Alzheimer u otro tipo de discapacidad?

Existen diferentes variables a tener en cuenta a la hora de informar a un nieto sobre la enfermedad de su abuelo/a, como la edad del nieto,





el ambiente familiar, la relación abuelo-nieto, la fase y los síntomas manifiestos de la enfermedad, etc.

No obstante, se podrían sugerir algunas recomendaciones básicas:

1. En primer lugar, es fundamental elegir un lugar tranquilo, cómodo, sin ruidos ni interrupciones. En el momento más adecuado tanto para el niño como para nosotros, en el que podamos escuchar atentamente y responder con tranquilidad.
2. Utilizar un lenguaje adaptado a las características del niño para explicarle la enfermedad de forma comprensiva. Las palabras no son neutras, tienen connotaciones y van asociadas a imágenes mentales que pueden generar confusión. Por ejemplo, en lugar de utilizar la palabra Alzheimer, se puede usar «problemas de memoria, problemas para recordar cosas».
3. Responder a las dudas que manifieste con la cantidad y tipo de información adecuada en función de las características del niño, es decir, sin ocultar información («conspiración del silencio»), respondiendo de forma abierta y honesta, pero sin aportar un exceso de información. La transmisión de información podría ser paulatina y progresiva en función de los síntomas que vayan apareciendo, evitando añadir estrés al comunicar posibles síntomas que pueden aparecer antes de que lo hagan. Además, transmitirles que si surgen nuevas dudas, pueden preguntar cuando quieran.
4. Tratar de dar una visión realista e individualizada de la enfermedad. Muchas personas pueden padecer la misma enfermedad, pero esta tiene un curso y evolución distinta en cada persona, por lo que no se puede generalizar. Con ello se eliminarán

## Relaciones abuelos-nietos

estereotipos negativos y la posible discriminación y estigmatización. Además, sabrán que es algo que pasa en más familias y no solo en la suya.

5. Contrarrestar la información negativa con la positiva.
6. Permitirles que expresen abierta y honestamente sus emociones, normalizándolas y validándolas, sin miedo a ser reprobados por ellas. Compartir emociones con ellos, para que sepan que no son los únicos que las tienen y que son normales en la situación que se está viviendo.
7. Implicarles en el cuidado del abuelo/a, siempre que la situación lo permita, en tareas sencillas, de manera que se sientan parte importante del proceso. Es fundamental que no se sientan desplazados o menos queridos por el hecho de tener que dedicar atención a la persona con Alzheimer o discapacidad.
8. Entender la importancia de compartir tiempo de «calidad» con su abuelo/a.
9. Señalar la relevancia de expresar afecto, amor, calidez a su abuelo/a, incluso en aquellas situaciones en las que no puedan hablar. Las emociones son fundamentales en nuestras vidas y tienen un efecto positivo sobre nuestro bienestar.

### ¿Cómo comunicar al nieto que su abuelo va a ser ingresado en una residencia?

Se puede hacer uso de muchas de las estrategias señaladas en el punto anterior. Pero, además, podemos ayudar al niño a conocer las razones por las que se produce el ingreso del

abuelo en la residencia y descubrir los aspectos positivos de su relación con su abuelo tras su ingreso en la residencia, como, por ejemplo, la posibilidad de visitar al abuelo al centro, poder ir de vacaciones con él o compartir actividades que se realicen en el mismo. Lo que sí es importante es hablar siempre con sinceridad con el niño y no crearle falsas expectativas o engañarle, ya que el niño podrá sentirse defraudado con el abuelo o con el adulto que no le haya contado la realidad tal cual es, y provocarle sentimientos y emociones negativas dirigidas hacia el mayor y la situación.

### ¿Cómo comunicar a un nieto el fallecimiento de los abuelos?

Hace años, la muerte formaba parte de la vida, como algo natural, y todos participaban activamente. Hoy día la muerte se considera un tabú, es algo que se quiere ocultar, especialmente a los niños.

Generalmente existe una serie de ideas erróneas con respecto al proceso de duelo en los niños: no entienden lo que sucede y no se dan cuenta; hay que evitar que sufran; no tienen capacidad para elaborar el duelo; el sufrimiento y el duelo infantil son de corta duración o no tienen capacidad para experimentarlo, o que la muerte de un ser querido siempre ocasiona trastornos mentales a largo plazo.

Pero los niños realmente se dan cuenta de todo lo que ocurre y necesitan elaborar el duelo asociado a la pérdida, darle un significado, que se les explique lo que ocurre y no se les excluya de la situación. Esto les permite experimentar apoyo social y aceptar mejor la realidad de la pérdida.





## Comunicación y aprendizaje

>>>

Algunas de las recomendaciones serían:

- Dar información de la situación de forma que puedan entenderla en función de sus características personales para prepararles frente a los acontecimientos futuros.
- Acompañar en el duelo incluso antes del fallecimiento, no apartarlos de la situación con conductas sobreprotectoras que dificultan la resolución adecuada del duelo.
- Dejar que se despidan del abuelo/a si así lo desean.
- Se recomienda dar la noticia lo antes posible, aunque resulte muy doloroso. Utilizar palabras adaptadas a su situación y responder con honestidad a sus preguntas.
- Explicarles cómo se desarrollarán los ritos funerarios de forma anticipada y permitirles que participen si así lo quieren, acompañándolos para responder a las preguntas que puedan surgir. La participación puede ayudar a comprender y aceptar la muerte. Si no quieren participar en todos o alguno de ellos, respetar su decisión y no obligarles ni hacer que se sientan culpables por ello.
- Apoyarlos emocionalmente, permitirles que expresen sus emociones y compartirlas con ellos. Aceptar y respetar sus sentimientos sin juzgarlos.
- Eliminar los sentimientos de culpa. Ellos no tienen la culpa de la situación vivida.



## Relaciones abuelos-nietos

- Hablar del abuelo/a una vez que ha fallecido con naturalidad.
- Reincorporarse a la actividad habitual y evitar realizar cambios importantes y drásticos.

### En caso de padres divorciados, ¿pueden suplir en consejos y en cuidados la falta del padre o de la madre?

Cuando los padres se separan, la figura de los abuelos puede resultar fundamental para el correcto desarrollo emocional del niño y el entendimiento de la situación.

La separación o divorcio de los padres puede desestabilizar los cimientos que el niño tiene establecidos en relación con la familia y los roles de cada uno de sus miembros, así como la relación entre ellos. Puede tener efectos emocionales negativos sobre el niño, ya que es uno de los acontecimientos vitales más estresantes, al desaparecer el medio natural en el que vive el niño, su familia.

Es por ello que los abuelos pueden continuar siendo un referente de familia para los niños, donde pueden sentirse acogidos con amor incondicional y que pueden dar respuesta a muchas de las dudas que les puedan surgir a los niños en referencia a la separación o divorcio.

Es muy importante que los abuelos no juzguen a alguno de los miembros del matrimonio y que se mantengan alejados de prejuicios o distanciados de los problemas que tengan, al menos delante de los niños, así como tampoco intentar suplir la figura del padre o de la ma-



dre, porque evitarán consecuencias, como que no permitan que los abuelos puedan visitar o recibir la visita de sus nietos, que puedan perjudicar tanto a los abuelos como a los nietos.



# 5. Régimen de visitas

&gt;&gt;&gt;

En ocasiones, y ante problemas familiares como la separación de los progenitores e incluso el fallecimiento de alguno de los mismos, los abuelos tienen dificultades para ver a sus nietos con cierta regularidad. En fechas señaladas, como las fiestas navideñas, los cumpleaños o las vacaciones, este problema se hace más patente, y son muchos los abuelos que se preguntan si existe algún instrumento legal para ejercer sus derechos a ver a sus nietos.

## ¿Qué provoca la ruptura en las relaciones abuelos-nietos?

Es obvio decir que una sana y continua relación de un niño con sus abuelos es buena e incluso necesaria para su desarrollo. Se dice, normalmente, que los padres educan y los abuelos «malcrían» pero, más allá de los clásicos clichés, lo cierto es que los abuelos proporcionan valores y un cariño diferente de los padres. Pues bien, no siempre es habitual que los más pequeños puedan disfrutar de la compañía de sus abuelos y viceversa. Los problemas personales o rencillas familiares repercuten en numerosas ocasiones en los más pequeños, produciéndose rupturas en la relación con sus abuelos.

Nos encontramos con casos de abuelos que veían a diario a sus nietos, siendo incluso sus

Texto: **Julia Clavero, socia del bufete ABA Abogadas**

cuidadores habituales, hasta abuelos que solo los veían en ocasiones especiales, y que repentinamente se ven privados de la relación con los menores. Incluso se dan casos de abuelos que ni siquiera conocen a sus nietos como consecuencia de haber perdido el contacto con sus propios hijos.

## ¿Tienen los abuelos alguna protección legal para poder ver a sus nietos regularmente? ¿Qué pueden hacer?

Nuestro Código Civil (CC) protege tanto a unos como a otros. En concreto, el artículo 160 recoge el derecho que tienen los abuelos a relacionarse con sus nietos. Para poder ejercer este derecho tienen la posibilidad de interponer una demanda en reclamación de un régimen de visitas con los menores, lo que les puede ser otorgado o denegado en el caso de existir causa justa.

## ¿Y qué podría entenderse como causa justa?

Pues toda aquella que perjudique el desarrollo y la salud mental y física de los menores, quienes deben ser considerados el interés más digno de protección.

En este sentido, el Tribunal Supremo ya ha tenido la oportunidad de pronunciarse sobre



## Relaciones abuelos-nietos



una Sentencia dictada por la Audiencia Provincial de Sevilla que denegaba las visitas entre abuelos y nietos, alegando la existencia de malas relaciones con los progenitores. Pues bien, según nuestro Alto Tribunal, estas malas relaciones no pueden ser consideradas como una justa causa, ya que quedaría en manos de una de las partes el establecimiento de este derecho. Le bastaría al progenitor alegar una mala relación con el abuelo para impedir el ejercicio de este derecho.

### ¿Cómo se determina el régimen de visitas de los abuelos y qué modalidades puede haber?

El procedimiento finalizará mediante una resolución que dictará el Juzgado de Primera Instancia competente, la cual determinará si debe concederse o no un régimen de visitas a favor de los abuelos, concretando cuál es el

>>>

## Régimen de visitas

>>>



idóneo en cada caso, teniendo en consideración variables como la edad de los menores, las relaciones existentes antes de la ruptura o si jamás hubo relación alguna, si los progenitores están divorciados, en cuyo caso hay que

tener en consideración el régimen de visitas del progenitor no custodio, etc.

Para ello, las partes pueden solicitar que se emita un informe por el Equipo Psicosocial del Juzgado, a fin de que se pronuncien sobre cuál es el régimen de visitas más idóneo en cada caso concreto, de modo que valoren todas las circunstancias concretas. En otros casos, no es necesaria la emisión de tal informe, ya que el magistrado puede considerarlo innecesario, bien porque existe acuerdo entre las partes, bien por la edad de los menores, quienes pueden ser escuchados a partir de los 12 años o antes si tienen la madurez suficiente, según el criterio del juez.

### ¿El régimen de visitas debe adecuarse a las circunstancias personales de las partes?

Sí. No es lo mismo establecer un régimen con un bebé que con menores de 5 o de 14 años, si el menor nunca ha pernoctado fuera de su domicilio, etc., de modo que se puede establecer un régimen que puede contener o no la pernocta del menor en casa de sus abuelos o un régimen de visitas progresivo. Podríamos considerar un régimen de visitas amplio, un fin de semana al mes desde el viernes al domingo, dos días en Navidades, nunca en fiestas señaladas, dos días en Semana Santa y una semana en verano. Un régimen de visitas más restringido sería un fin de semana al mes, durante unas horas, dos días en Navidades, dos en Semana Santa y dos en verano, todo ello sin pernocta.



## Relaciones abuelos-nietos

### En la práctica, ¿cómo se está desarrollando el ejercicio del derecho de los abuelos?

Actualmente, nos enfrentamos a un derecho a favor de los abuelos que es muy controvertido en los Tribunales. A pesar de eso, en estos se trata de buscar el equilibrio justo que proteja el desarrollo psicológico de los menores y ga-

rantice la relación de los mismos con sus abuelos. En mi opinión profesional, considero que el papel de los abogados es fundamental para realizar una labor conciliadora, favoreciendo la armonía familiar, y tratando de garantizar que los menores continúen siendo felices tanto con sus padres, como con sus abuelos, evitando así una guerra absolutamente innecesaria entre ambos.





# 6. Abuelos primerizos

&gt;&gt;&gt;

Cuando termina nuestra labor de padres, pronto surge una nueva vida. Podemos estar ahí, con nuestro apoyo y experiencia, disfrutando de una segunda oportunidad para volver a empezar; esta vez con una ilusión diferente y con una expectativa futura llena de ilusión y esperanza.



Texto: **Victoria Artiach Elvira**, psicóloga clínica

Esta oportunidad, llamémosla «segunda paternidad», puede llegar en un momento extraordinario. A estas alturas de la vida, sabemos dar importancia a las cosas que verdaderamente la tienen. Nos encontramos más ligeros de exigencias y obligaciones.

«Un buen día sonó el teléfono y escuché que mi hija Julia me decía: “¿Qué tal abuelita?” Tenía, desde hace tiempo, la sensación de que muy pronto iba a ser abuela; siempre he sido un poco bruja. Al escucharla, me sentí llena de alegría y algo confusa. Por un lado, me hacía mucha ilusión; por otro, aparecieron un sin fin de miedos y preguntas incontestables: ¿Irà todo bien? ¿Mi nieto nacerà sano? ¿Mi hija sufrirá?... También sentí de repente el peso de los años: ¡Parece mentira que mi niñita vaya a ser madre! Pero, después de todo, me quedó una agradable sensación de alegría y esperanza; el ciclo se repite y yo me siento muy feliz de ser abuela por primera vez» (Fernanda López, Valencia).

Tras escuchar muchos testimonios de abuelos y abuelas, se observa que existe una idea común, y es que esta «segunda paternidad» es vivida como algo muy especial. Por un lado, no se tienen tantas obligaciones; por otro, la educación, estrictamente hablando, les corresponde a los padres. Por lo tanto, los abuelos quedan al margen de todo lo difícil, engorroso, y pueden entregarse al deleite de disfrutar y «mal educar» a los nietos.

# 7. Protección legal

Texto: **Antonio Acevedo Bermejo (Acevedo Abogados)**

La Ley 42/2003 de 21 de noviembre legisla la relación abuelos-nietos después del divorcio de los padres. Sigue leyendo para saber todos los pormenores de la Ley.

Bajo el título de «Relaciones Familiares», la Ley 42/2003, de 21 de noviembre, de modificación del Código Civil en materia de relaciones familiares, introduce *ex novo* una fórmula de gestión de las relaciones personales entre abuelos y nietos, que hasta ese momento merecían una muy escasa atención por parte del Código Civil.

La exposición de motivos de esta Ley destaca el papel esencial que los abuelos desempeñan en la sociedad actual, como pieza de cohesión en la familia y como elementos transmisores de los valores de esta. Y estos roles, con ser lo que tradicionalmente han desempeñado los abuelos, en el momento presente han cobrado una especial importancia, si tenemos en cuenta la inestabilidad y fragilidad de la familia de nuestros días, ya sea de carácter matrimonial o de otra índole. Frente a la ruptura familiar o de pareja (que afecta al 52% de las uniones en España), la labor de los abuelos, como elementos de cohesión en la familia desestructurada, puede ser, y de hecho es en muchísimos casos, fundamental e insustituible ante una situación de disfunción familiar.

La Ley reguladora de las relaciones abuelos-nietos, como toda la legislación de familia, se inspira en el principio *favor filii*, en cuya virtud todas las medidas que deban adoptarse en re-

lación con los menores habrán de serlo siempre de intereses más dignos de protección, que indiscutiblemente han de ser los del menor.

La protección y garantía de las relaciones entre los abuelos y los nietos han tenido hasta el momento presente un tratamiento indiferenciado, en el que las privilegiadas relaciones entre estas dos generaciones de una misma familia no eran objeto de una consideración especial, quedando englobadas en una mención residual a las relaciones del menor con otros parientes y allegados, en la que no se destacaba la trascendencia de la relación intergeneracional y el rol insustituible que los abuelos prestan en una nueva vertebración que ha de darse en la familia que, por unas u otras razones, ha quedado desestructurada. Del mismo modo, el papel de los abuelos como gestores de la tradición familiar, cuando los padres no pueden realizarlo por muy diferentes razones, merecía obviamente un tratamiento diferenciado y preferente sobre esos otros parientes y allegados.

Aunque no puede generalizarse, los abuelos, normalmente, permanecen ajenos a la crisis familiar o de pareja, lo que les sitúa en una posición de privilegio para tender los puentes necesarios entre los miembros de la familia, poniendo al servicio de las relaciones interpersonales la autoridad moral que ostentan, así como la asepsia de análisis que el problema requiere con el fin de tratar los episodios dolorosos que han conducido a la crisis de la

>>>

## Protección legal



pareja e intentar poner los cimientos para que las heridas queden eficazmente cerradas. Esta labor de terapia familiar en la que los abuelos han de intervenir con frecuencia va a tener una importancia decisiva en el desarrollo de los menores, así como en la percepción que estos

hagan de la crisis que ha afectado a sus padres y que ha dado lugar al nuevo modelo de familia que les ha tocado vivir, en el que ninguno de los miembros de la familia ha de quedar postergado ni perder presencia ni peso específico en la apreciación de los hijos. Los abuelos, en estos casos, pueden ofrecer una referencia sólida para los nietos, a quienes es necesario transmitir, en tales situaciones, una sensación de seguridad y estabilidad en su vida.

Por otro lado, es una evidencia que en la sociedad que vivimos se producen situaciones en las que los padres abandonan sus obligaciones en relación con sus hijos o mantienen una cierta ausencia en la vida de estos. En tal caso, los abuelos de nuevo mantienen una situación privilegiada para que puedan desempeñar unas funciones que los padres no van a ejercer por unas u otras razones. En este sentido, la Ley viene a priorizar la posición de los abuelos frente a otras alternativas de más escasa referencia en la estimación de los menores. La Ley 42/2003 aborda estas cuestiones mediante la consecución de un doble objetivo: por un lado, «singularizando desde un aspecto sustantivo, de forma más explícita y reforzada, el régimen de relaciones entre abuelos y nietos, tanto en caso de ruptura familiar como en el caso de simple dejación de obligaciones por parte de los progenitores», y, por otro, «atribuyendo a los abuelos una función relevante en el caso de abandono de los padres de las obligaciones derivadas de la patria potestad».

Extracto del capítulo 1 «Análisis de la regulación legal», en A. Acevedo Bermejo, *Las relaciones abuelos-nietos. Régimen de visitas. Reclamación judicial* (Editorial Tecnos, Madrid 2006).





# 8. Experiencias reales

Texto: **Victoria Artiach Elvira**, psicóloga clínica

### Los abuelos: maestros de toda la vida

Los abuelos son canales indispensables para la transmisión cultural; la transmitieron a los hijos y siguen desarrollando esta función con los nietos. Tienen una gran importancia, silenciada por una sociedad que respeta poco o nada el valor, la experiencia y la sabiduría que a lo largo de muchos años han podido desarrollar las personas mayores.

Debido a la complicada red económico social en la que estamos inmersos, muchos padres tienen que dejar a sus hijos al cuidado de los abuelos y suplir con ello el coste de una guardería o de personal escasamente cualificado. En otros casos, la vinculación con ellos puede no ser tan estrecha y ceñirse a periodos vacacionales exclusivamente o a esporádicas visitas. Sea de un modo u otro, esta relación familiar puede ser una vía para hacer a los nietos depositarios del potencial de conocimientos y experiencia que poseen los abuelos.

**Juana (60 años)** cuidó a su nieta prácticamente desde que nació. Sus padres tenían que trabajar y llegaban a casa casi al anochecer. Juana había sido concertista de violín, profesión que abandonó cuando sus hijos llegaron al mundo. Comenzó a enseñar a su nieta Clara a tocar este instrumento con apenas 4 años.

Esta situación fue una segunda oportunidad, una bendición que llenó su vida y le dio sentido a tanto tiempo de estudio. Su nieta dio su primer concierto a los 7 años.

Cuando los nietos son adolescentes, la misión del abuelo o abuela puede extenderse más allá de ser meros cuidadores y convertirse en transmisores de habilidades u oficios, además de excelentes motivadores. Donde no llegan los padres pueden llegar los abuelos, quienes, gracias a la edad, se han vuelto más comprensivos, empáticos, y tienen tiempo para escuchar.

**José (68 años)**, abuelo de un adolescente con un bajo rendimiento escolar, acudió a consulta con su nieto. Los padres del muchacho trabajaban fuera de la ciudad y se veían solo los fines de semana. Parecía que nadie daba con la clave para motivarle a que estudiase, al menos lo suficiente, como para aprobar.

José entendió que con estar encima y perseguirlo solo conseguía agobiarlo y, como reacción a su empeño, se mostraba más pasivo y rebelde. Para ayudar a su nieto había que ponerse a dialogar como dos adultos y conseguir centrar cuál era el problema. Tras horas de reflexión, José consiguió que su nieto tomara consciencia de cómo perdía el tiempo hablando con los amigos por teléfono y, cuando quería darse cuenta, no le quedaba tiempo su-

>>>

## Experiencias reales



ficiente para realizar sus tareas, a las que calificaba de difíciles y excesivas. Se había metido en un círculo vicioso y cada vez tenía menos ganas de estudiar.

José le brindó su apoyo para alcanzar las metas que nos fuimos proponiendo en consulta. Además, José había sido profesor de Latín y Griego en un instituto, de modo que no le resultó difícil hacer las veces de profesor.

La actitud de este abuelo, lleno de comprensión y paciencia, ayudó para que un adolescente desorientado fuera capaz de darse cuenta del modo en que él mismo se limitaba; así mismo pudo compartir sus problemas y angustias. José recibió el regalo de la confianza, y su nieto recibió un apoyo y un amor incondicionales que cambió el rumbo de su carrera académica.

A través del diálogo y la reflexión, se potencia y estimula la motivación necesaria para seguir descubriendo cada vez más, en un interesante juego de creatividad y activación mental.

**Inés (70 años)** ha sido modista toda la vida. Todavía guarda unos pequeños libretos que formaban parte de su curso de Corte y Confección. Su nieta, una adolescente de 17 años, le pidió que le enseñase a cortar y confeccionar una falda. Gracias a esta petición, Inés se estrenó como profesora de su nieta. En poco tiempo, lo que fue un juego se convirtió en un pequeño negocio al que acudían todas las amigas y compañeras para encargarles alguna prenda. Inés supo valorar el esfuerzo y trabajo que hizo, ganándose de este modo su confianza. Gracias a ello, descubrió algunos de los problemas que tenía su nieta, entre ellos,

una falta de interés por los estudios. Estimulándola y confiando en ella, ayudó a sacarla de esa faceta autolimitativa y desvalorizante de los adolescentes y, curiosamente, en el curso siguiente aprobó todas las asignaturas. Enseñarla a coser fue una orientación profesional nada desdeñable.

Para tener una buena y fructífera relación, los abuelos deberán buscar y potenciar siempre lo mejor que hay en cada uno de sus nietos.

**Luisa (59 años)** comenzó a ayudar a su hija en la educación de su nieta tras un accidente de tráfico en el que su yerno perdió la vida. Tras la pérdida de su padre, los problemas de fracaso escolar empeoraban cada día. Un buen día, Luisa la observó decorando sus cuadernos con dibujos muy originales, llenos de color y movimiento. También observó cómo se le iluminaba la cara cuando dibujaba. Sus padres habían deseado que estudiase más y que se preparase para realizar una carrera.

Sin embargo no estaba interesada en eso. Su apasionante mundo estaba muy lejos de los intereses paternos. Luisa le pidió que le hiciera unos dibujos para realizar un bordado. En otra ocasión le pidió que le realizara una portada para una revista que editaba una amiga suya. Aprovechó cada dibujo para halagar sus habilidades y ganarse su confianza. Poco a poco, fue valorando otras capacidades manuales y también las intelectuales, de modo que la niña iba sintiéndose cada vez más útil, más capaz. Pronto se interesó por estudiar arte y con gran éxito.

Gracias a que los abuelos tienen permiso para «mal educar», mimando e intentando comprender mejor que lo hicieron con sus hi-

## Relaciones abuelos-nietos

jos, tienen acceso al corazón de sus nietos, y con ello la clave para motivarlos.

**Juan (65 años)** fue el único miembro de su familia capaz de lograr que su nieto se interesase por las matemáticas. Hablando con él, comprendió que estaba inseguro, se había hecho a la idea de que no era capaz de aprender aquella asignatura. Juan no era un matemático, solo conocía las cuatro reglas para ir tirando. Se le ocurrió que donde no llegaba él podían llegar otros, de modo que le propuso a su nieto que irían juntos a aprender matemáticas a una conocida academia especializada en esa materia. Además, tenía que ser un secreto, algo que hacían ellos dos sin la injerencia de los padres. Juan pidió a su nieto que lo ayuda-

se para hacer los deberes; de este modo lo convirtió en su profesor, y así fue dándose cuenta que era perfectamente capaz de aprender y, lo que es mejor, de enseñar matemáticas. El sentirse útil genera una energía motivante que impulsa a la acción.

Padres y abuelos se sorprenden cuando observan que uno de sus hijos o nietos están desmotivados, abúlicos, faltos de interés y casi deprimidos. No se puede entender estas reacciones cuando se les da todo lo necesario para que sean felices. Hay una razón muy importante para estar con la moral por los suelos: baja autoestima.

Cuando un niño tiene una mala imagen de sí mismo, no es fácil convencerlo de que está en





## Experiencias reales

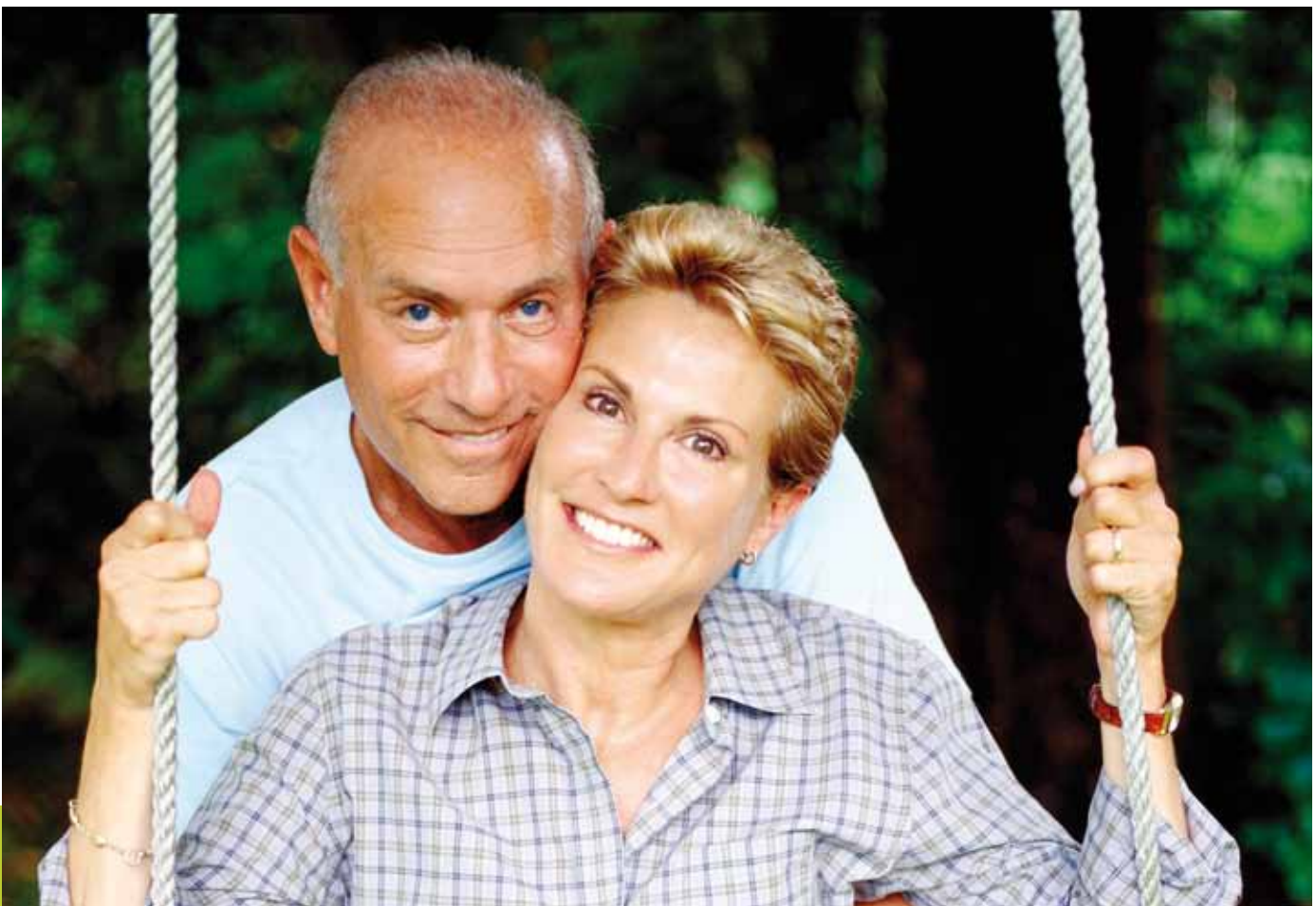
>>>

un error. Los adolescentes pasan por etapas de inseguridad propias de una edad en la que ya no son niños y tampoco adultos. Las contradicciones forman parte del pensamiento y, por lo tanto, la confusión y, al mismo tiempo, la arrogancia de creer que están en posesión de la verdad los lleva a chocar incesantemente con todo el mundo y consigo mismos, pasando de un extremo a otro, sin lograr un mínimo de equilibrio. Se enfrentan a los padres, pues necesitan crear su propia identidad y ser diferentes a ellos. Al mismo tiempo, quieren ser iguales que sus compañeros, aunque no del todo.

Establecen una dinámica competitiva en la que nunca se sienten lo suficientemente bien; siempre creen que hay alguien mejor. En resumidas cuentas, es una etapa, psicológicamente hablando, terrible, contradictoria; aunque se nos ha olvidado, nosotros también hemos pasado por ella.

Es muy importante escuchar atentamente los motivos que tienen los jóvenes para sentirse mal o confusos. Tendemos a minimizar sus complejos y dificultades, lo que los hace sentirse más incomprendidos y distantes de los mayores.

**Luisa (62 años)** tiene dos nietos de 15 y 17 años. Un día se encontró al más pequeño llorando, encerrado en su habitación y negándose rotundamente a ir al colegio. Le fue preguntando cuáles habían sido los motivos de semejante decisión. La razón era que estaba gordo, tenía la cara llena de granos, los compañeros se burlaban de él y, además, no quería vivir. Luisa se identificó con él y le comentó que a ella le había pasado igual cuando tenía su misma edad. Gracias a esta actitud comprensiva, su nieto se fue tranquilizando. Juntos fueron buscando soluciones, y Luisa le sugirió que podría hacer deporte y también acudir a un centro especializado para tratarse el acné.



## Relaciones abuelos-nietos

Le prometió acompañarle, incluso ayudarle con el dinero, para lograr su propósito. Escuchando y buscando soluciones sin criticar, comprendiendo los motivos que impulsan a un niño a sufrir, podemos hacer que modifiquen esta actitud, convirtiendo una dificultad en un cambio enriquecedor.

**Pedro (59 años)** tuvo que lidiar con los complejos de inferioridad de su nieto, un muchacho de 19 años que no tenía claro qué carrera quería estudiar, porque la que le gustaba le parecía difícil y no se sentía capaz. Es frecuente el debate entre, por un lado, «quiero conseguir algo» y, por otro, «no me atrevo» o «no puedo». Esta encrucijada paraliza y corta las alas. Debajo de todo este planteamiento se deslizan falsas creencias y limitantes juicios desvalorativos.

Pedro decidió ir a pescar con su nieto todos los sábados. Juntos se organizaban el día y pasaban largas horas en plena naturaleza, lo que permitió gozar de un tiempo maravilloso para poder compartir secretos y confidencias. A las cuatro sesiones de pesca, Pedro supo que la indecisión de su nieto era provocada por miedo a no estar a la altura y defraudar a sus padres. Se sentía internamente presionado por exigencias propias y ajenas. En este caso, Pedro se convirtió en un excelente mediador. Pidió a la familia que confiara más en él y aceptase que necesitaba tiempo para reflexionar antes de decidirse; a su nieto lo ayudó a valorarse a sí mismo.

Los abuelos tienen mucho que enseñar. Poseen «trozos» de historia vividos por ellos mismos que pueden transmitir. Tienen conocimientos y habilidades que no deben perder-

se. Han almacenado montañas de experiencias que pueden mostrarnos diferentes modos de vivir, y cómo afrontar las dificultades o las alegrías de la vida.

Julio invirtió muchas horas paseando con su nieto por el monte. Con esta actividad, le fue mostrando cómo era la flora y fauna de su pueblo e inculcó un gran respeto hacia la naturaleza. Cada vez que llegaba su nieto al pueblo, le enseñaba diferentes actividades; por ejemplo, hacer pan, recolectar miel, hacer embutido, mermeladas, incluso hacer jabón. El nieto de Julio terminó sus estudios de empresariales y dirige una pequeña empresa dedicada a la fabricación de jabones hechos a partir de esencias naturales.

Paco es un aficionado a las motos; desde muy joven ha viajado y se ha divertido con estos vehículos. Le ha regalado a su nieto una pequeña moto. Le enseña los trucos, la mecánica y las normas fundamentales para saber conducir sin peligro.

En muchas ocasiones, he escuchado frases de reconocimiento de los nietos hacia sus abuelos. Personas de no importa qué edad ni de qué clase social o cultural sean, recuerdan con cariño lo que les enseñó o hizo por ellos un abuelo o abuela.

He observado gestos de emoción y ternura por esa actividad callada, en ocasiones poco valorada, de los abuelos para con sus nietos. Los «mal educadores» poseen mayor capacidad de comprensión y paciencia; cualidades estas que han ido adquiriendo con la madurez y el sentido común. Han tenido y tienen una gran importancia en la transmisión cultural de todos los pueblos.



# 9. Consejos y derechos

>>>

Texto: **Gema Pérez Rojo, Alejandra Chulián y Cristina Noriega (COP)**

## Derechos de los abuelos a la hora de relacionarse con sus nietos

1. Derecho a amar incondicionalmente a sus nietos.
2. Derecho a poder contar historias, cuentos y anécdotas que ayuden a transmitir valores y creencias a los niños.
3. Derecho a jugar, reír y disfrutar de los nietos, cuidando de su propia salud y adaptando las actividades a las capacidades físicas del niño y del abuelo.
4. Derecho a seguir aprendiendo con los niños, conociendo los nuevos juegos y tecnologías.
5. Derecho a ayudar a los niños a comprender los problemas y cambios que ocurran





## Relaciones abuelos-nietos

en su vida y a expresarles sus propios miedos y temores creando una sinergia de ayuda mutua.

6. Derecho a poder dar consejos y recomendaciones, respetando las indicaciones de los padres.
7. Derecho a poder disfrutar del tiempo que pasan con sus nietos, limitando las exigencias de los padres y poder comunicarse abiertamente con los padres de los niños para decir «no».
8. Derecho a poder poner límites a los nietos, donde haya una relación de diversión y disfrute, pero respetando las normas que interpongan los abuelos.
9. Derecho a poder mantener su propio espacio y tiempo, en los que puedan realizar las actividades que deseen, así como garantizar su propio descanso.
10. Derecho a ser el abuelo que quiera ser.

### Consejos para optimizar las relaciones entre abuelos y nietos

Algunas de las variables que influyen en favorecer las relaciones abuelos-nietos son las siguientes:

1. Incrementar la frecuencia de los contactos con el nieto. Cuanto mayor sea el contacto, mayor será el conocimiento mutuo, de la posibilidad de hablar y de la realización de actividades juntos.
2. Favorecer que los contactos entre abuelos y nietos sean voluntarios y no exclusivamente por obligación. Por ejemplo, que el contacto abuelo-nieto sea «porque sí»

y no siempre para cuidarlos.

3. Realizar actividades de acompañamiento y apoyo emocional, haciendo especial énfasis en el diálogo y la confianza mutua.
4. Ser un modelo a seguir: si un abuelo quiere que su nieto sea respetuoso con los mayores, tendrá que mostrarse respetuoso con las demás personas cuando el nieto esté delante.
5. No ser excesivamente indulgentes con las normas o valores importantes o tratar de comprar el afecto del nieto con cosas materiales.
6. Conocer los intereses, preferencias y prioridades de cada uno. Encontrar actividades, del gusto de ambos o alternando el gusto del abuelo y el nieto, para realizar de forma conjunta, lo que fortalecerá la relación.
7. Escucharse mutuamente; todos tenemos cosas importantes que contar independientemente de la edad que tengamos.
8. Mantener una adecuada relación entre los abuelos y los padres, de respeto mutuo y entendimiento, siendo muy importante la comunicación respetuosa, sobre todo delante de los niños.
9. Establecer límites: saber en todo momento cual es el papel de los padres y los abuelos para evitar la confusión del niño o posibles conflictos intergeneracionales.
10. Permitir a los abuelos participar de las actividades de la familia y en las que estén involucrados los nietos (actividades escolares, reuniones familiares, excursiones o vacaciones...).



# 10. Actividades



Texto: **Gema Pérez Rojo, Alejandra Chulián y Cristina Noriega (COP)**

Los abuelos y los nietos pueden compartir gran número de actividades en las que se mezcla diversión, amor y también aprendizajes. Estas son algunas propuestas:

## 1. Actividades a realizar nietos-abuelos

1. Jugar, ir al parque juntos, y divertirse sin más, sin la presión del tiempo o de las prisas.
2. Ir juntos al teatro, cuentacuentos, museos o conciertos. Compartir emociones es una actividad que mejora el bienestar y las relaciones.
3. Acompañar a los nietos pequeños a los cumpleaños de amigos ayuda a conocer su entorno, cómo se relaciona con otros niños, y para los nietos es todo un orgullo presentar a sus abuelos.
4. Cocinar juntos fomentando la independencia del nieto con supervisión, compartir recetas tradicionales...
5. Hacer juntos algunas tareas de casa. Prestar ayuda a los abuelos creará bases de empatía.
6. Enseñarles nuevas tecnologías. Nadie como los peques para enseñar todo un mundo tecnológico lleno de aplicaciones, que serán de gran ayuda para los abuelos.
7. Aprender cosas juntos, repasar tareas o buscar información será divertido. Sin la responsabilidad de la educación, solo

por la curiosidad y el gusto por el aprendizaje.

8. Hacer algo por primera vez (ir juntos al parque de atracciones o preparar una receta diferente)
9. Compartir intereses, que sea el niño o adolescente quien proponga ir a un partido, una lectura o hacer algo juntos.
10. Juegos de mesa, como parchís, cartas, dominó..., estimulan la concentración, el respeto a las normas o la astucia.

## 2. Actividades a realizar abuelos-nietos

1. Hacer ejercicio físico, como pasear, correr, montar en bici, pescar o hacer yoga..., es un hábito importante. ¿Por qué no compartirlo?
2. Hacer la compra juntos, y de esta forma hablar de comidas saludables, enseñando a los niños la importancia de cuidar su alimentación.
3. Compartir historias de ayer y de hoy, ampliar la visión de los niños, hablarles de diferentes estilos de vida, cambios...; esto estimula recuerdos y es toda una aventura.
4. Contar historias de sus padres cuando eran pequeños. Pocas cosas son tan divertidas para los niños como saber que también la liaban en el colegio o le rompían juguetes a sus hermanos....
5. Transmitir valores, leer juntos cuentos, libros, prensa..., debatir sobre ello y po-

## Relaciones abuelos-nietos

der entender diferentes puntos de vista que da la experiencia o la mirada inexperta según el caso.

6. Facilitar comunicación, ir al cine, una tarde de ocio sin padres...
7. Viajar juntos, conocer nuevos lugares o volver a aquellos que han cambiado.
8. Mediar en la relación padres-hijos, pacificando, incorporando el sentido del humor y tratando de no posicionarse de alguna de las partes, hablar tranquilos,

dejar que el nieto pueda expresar cómo se siente.

9. Compartir naturaleza, plantar un árbol o sembrar alguna flor en macetas en casa; la clave es verlos crecer juntos.
10. Actividades que rompan las rutinas; montar un campamento en el salón, disfrazarse o cantar juntos creará recuerdos entrañables.

Todas ellas desde la naturalidad, el respeto por los gustos y situación de cada uno y desde el afecto crearán lazos únicos.





# 11. Clases prácticas

&gt;&gt;&gt;

Texto: **Virginia González**, psicóloga infantil, **Paz Hernández** y **Yolanda Boto**

## 1. Jugar con los niños: cinco tareas para que estén activos

Vas a tener a tus nietos en casa muchas tardes de otoño. Te encanta, pero a veces se te agota el repertorio para distraerlos. Aquí tienes algunas ideas sencillas que funcionan, y que sin duda tú enriquecerás.

### Sí o No

Para estimular la lógica a través del lenguaje. A lo largo del día, y sin forzar al niño, podemos plantearle frases para que responda si son verdaderas o falsas (ej.: los gatos ladran, el pan se compra en la panadería). También podemos jugar a encontrar palabras que designen cosas con una característica común (ej.: cosas redondas, cosas que pintan, etc.).



## Relaciones abuelos-nietos

### Con las manos en la masa

No hay nada más sugestivo que poder transformar con las manos una simple pasta de sal en juguetes u objetos decorativos: desde simples caracoles, para los más pequeños, hasta los muebles más complicados de una casita de muñecas. Para hacer la pasta, verter en un bol dos vasos de harina y un vaso de sal fina. Mezclarlo todo bien con las manos. Hacer una especie de volcán y echar un vaso de agua no muy fría en el interior. Mezclar con la cuchara de madera. En una superficie enharinada, amasar con las manos y añadir un poco más de harina si la pasta está pegajosa, o algo más de agua si está muy dura. Las figuras tendrán más vistosidad si las pintamos, y más dureza si las metemos durante una hora en el horno muy suave.

### Luces y sombras

Con una simple linterna se pueden realizar numerosas actividades: pisar la luz, poniendo en práctica la habilidad motriz del niño; colocar el haz de luz en un punto determinado (coordinación oculo-manual); proyectar sombras sobre la pared con diferentes partes del cuerpo o bien con figuras de papel o cartulina. Son juegos que desarrollan la destreza manual y la imaginación.

### El cajón de las «basurillas»

No siempre los juguetes caros y sofisticados son los que más entretienen a nuestros pequeños. Cajas de cartón, botellas de plástico, rollos de papel higiénico, botes de yogur, trozos de lana, papeles, botones, revistas, calcetines viejos, corchos... podrán ser convertidos en juguetes exclusivos. Con una caja de cartón,

tendremos el mejor garaje o el más divertido robot. Materiales fáciles y baratos de encontrar y a los que les podemos dar numerosas utilidades. Ensamblando, pegando y pintando, el niño fomentará su creatividad sin darse cuenta, afianzará su destreza manual y adquirirá numerosos conocimientos. Se trata de pasarlo bien creando.

### La casa de muñecas

Un juego realmente útil para desarrollar la destreza manual y la atención es crear en un cuaderno de hojas grandes una casa muy especial. En cada una de las hojas se hará una habitación. ¿Cómo? Buscando en revistas y folletos de propaganda los muebles, electrodomésticos y objetos decorativos de cada habitación. Una vez elegidos, los niños los recortarán (o recortaremos, según la edad), los distribuirán en el papel y los pegarán.

### El arte de crear nuestros cuentos

El niño se sentirá verdaderamente identificado con el protagonista del cuento si ambos tienen una edad similar y les pasan cosas parecidas. Incluso, ayudando al protagonista, el niño encontrará soluciones a sus propios problemas. Este juego requiere una gran dosis de imaginación e improvisación, pero los resultados son muy buenos. Se comienza la historia según las características y circunstancias de cada niño y se le van haciendo preguntas del tipo: «¿Qué crees que ocurrió?», «¿qué podría hacer?»... Y si se os da bien, podéis ir realizando dibujos. La duración del cuento dependerá de la capacidad de atención del niño, pero es importante acabarlo correctamente.



## Clases prácticas

>>>

Si realizas alguna actividad con tus nietos que les guste mucho, cuéntanosla, y la publicaremos. Seguro que a otros abuelos les vendrá muy bien.

Virginia González

## 2. Algunas ideas para entretener a los nietos

Vas a tener a tus nietos en casa muchas tardes. Te encanta, pero se te agota el repertorio para distraerlos. Aquí tienes algunas ideas sencillas que funcionan, y que, sin duda, tú enriquecerás.

### ¿El mapa del tesoro?

Podemos ayudar a los niños a mejorar su orientación espacial. A lo largo de nuestros paseos, visitas o excursiones aprovecharemos para llamar su atención sobre los detalles del recorrido, de forma que vayan adquiriendo referencias para poder plasmarlos más tarde sobre papel.

Si utilizamos una cartulina grande y vamos añadiendo elementos nuevos cada día, tendremos al final de las vacaciones un bonito mapa, en el que el niño identificará los lugares que son significativos para él (la playa, el cine, la casa de sus primos, el árbol del columpio, el quiosco de helados, etc.).

### Agudizar el oído

Cuando vayamos a dar un paseo saldremos con un casete e iremos grabando los diferentes sonidos que encontremos (las olas, el canto de distintos pájaros, el ladrido de un perro, el viento, voces de distintas personas, el ruido de un motor, la sirena de un coche de policía...). Más tarde, podremos identificar dichos sonidos.

### Arriba el telón

Organizar un espectáculo de guiñol, un musical o un desfile de modelos tiene el éxito asegurado. Podremos amenizar las tardes incluso de vecinos u otros familiares invitándolos a disfrutar de una buena función. Cuantos más miembros participen, mejor. Podemos improvisar en un momento o invertir varios días en los preparativos (determinar el guión y los personajes, construir marionetas, realizar el decorado, buscar músicas, disfraces, dibujar invitaciones...). Una representación en toda regla.

### Noticiario de verano

Editar su propio periódico, además de divertirles, les puede reportar un bonito recuerdo de sus vacaciones. A lo largo de los días podrán ir plasmando aquello que más les ha gustado o impactado. Podrán relatar sus «andanzas» e ilustrarlas con dibujos, fotografías o las propias entradas del cine o los billetes del autobús; anotar las recetas de los platos que han preparado junto a sus abuelos o adjuntar alguna hoja o semilla que añada información a las «lecciones» de jardinería.

### Compartir aficiones

¿Coleccionas muñecas? ¿Te dedicas a los aeromodelos? ¿Reúnes sellos, vitolas o monedas? ¿Recopilas cómics? ¿Realizas cuadros con flores secas? Cualquiera que sea tu *hobby*, puedes compartir con los más pequeños tus inquietudes, experiencias, anécdotas... y, quién sabe, quizá también a ellos les llegue a gustar.

### Álbum familiar

Conocer anécdotas acerca de sus antepasados entusiasma a los niños. Pueden aprender



## Relaciones abuelos-nietos

muchas cosas y a la vez incrementar su sentimiento de pertenencia al grupo familiar. Con nuestra ayuda, podrán rellenar a lo largo de los días todo un cuaderno en blanco con la historia de su familia, comenzando con un árbol genealógico, pegando fotos y anotando las explicaciones correspondientes, registrando fechas importantes, escribiendo cosas curiosas de viajes, celebraciones... Todo un historial.

**Paz Hernández. Con la colaboración de V. González**

### 3. El árbol genealógico

Una de las cosas que más gustan a los niños es jugar con sus abuelos, ¡incluso más que ver la tele! Sin duda, haciendo un árbol genealógico lo vais a pasar muy bien. ¿Qué tal si dedicas la mañana a pasear con tu nieto por el parque para recoger material y comprar lo necesario? Por la tarde, podéis hacer este árbol tan «especial» y colgarlo en un lugar bien visible.

>>>



## Clases prácticas



Explícale a tu nieto qué es un árbol genealógico y construid juntos vuestro propio árbol familiar.

### Cómo hacer un árbol genealógico

1. Materiales: hojas, cortezas y flores secas, cola blanca, pincel, cartulina roja y tijeras.
2. Buscar una fotografía tamaño carné de cada uno de los miembros de la familia: hermanos, padres y abuelos.
3. Colocar las fotos sobre una cartulina. En la base, los abuelos, luego los padres y, en la parte superior, tu nieto y sus hermanos. Repasar el contorno a lápiz y dibujar un triángulo exterior y el tronco del árbol.
4. Recortar los agujeros cuadrados para las fotos (un poco más pequeños)
5. Escribir debajo de cada hueco la relación familiar que tiene con respecto al niño la persona de la foto que luego se colocará: hermano, abuelo, etc.
6. Rellenar todo el árbol con hojas secas encoladas y el tronco con cortezas.
7. Como decoración, pegar algunas flores secas por encima.
8. Pegar las fotos por detrás de la cartulina y colocar un colgador adhesivo.





## Relaciones abuelos-nietos

### 4. Crea un marco exclusivo con tus nietos

¿Cómo podemos pasar una tarde diferente con los nietos? ¿Cómo sorprenderlos con una actividad nueva? Te proponemos decorar un marco de madera, con el que adornará su habitación y del que se mostrará orgulloso ante sus amigos.

#### Preparar la madera

Lijamos la madera en el sentido de la veta hasta que quede muy suave. Pasamos un trapito para retirar los restos de polvo.

#### Una base de color

Damos una mano de tinte al agua dejando ver la veta. Una vez que está bien seca, aplicamos una mano de tapaporos para que el color se fije en la madera.

#### Barniz

Aplicamos una mano de barniz al agua. Dejamos secar. Repetimos la operación dos veces más. Entre capa y capa conviene esperar de cinco a diez minutos.

#### La decoración

Elegimos el motivo decorativo y lo pegamos en el marco con cola o pegamento. Será suficiente con una gota.

**Yolanda Boto**

### 5. Cocina y manualidades: dulces horas con los niños

Llega el invierno cargado de fiestas, vacaciones infantiles y tardes inolvidables en casa de los abuelos, donde todo es... ¡único!

#### Dulces de naranja

Para unas 36 pastas. Preparación: 10 min. Cocción: 8 min. Enfriar: 2 h.



- ✓ 1 naranja grande, 30 cl de zumo de naranja.
  - ✓ 40 g de gelatina para postres, 500 g de azúcar en polvo.
  - ✓ 20 g de mantequilla, azúcar cristalizado.
1. Hervir la naranja entera durante 20 segundos, secarla y cortarla en rodajas. Quitar las pepitas y los dos extremos de la naranja.
  2. Triturar las rodajas y ponerlas a cocer en una cacerola con el zumo de naranja.
  3. Mezclar la gelatina con 50 gramos de azúcar, añadir a la naranja y dejar cocer durante 1 minuto. Añadir la mitad del

>>>



## Clases prácticas



- azúcar restante, cocer de nuevo y, después, añadir el resto del azúcar.
4. Volver a poner todo el contenido a fuego vivo durante 5 minutos sin dejar de remover, añadir la mantequilla a los 2 minutos.
  5. Verter todo en un molde cuadrado de 18 cm, previamente forrado con papel vegetal untado de mantequilla. Dejarlo enfriar durante 2 horas.
  6. Sacar la pasta ya fría del molde, cortarla en dados y pasarlos por azúcar cristalizado.

### Rocas de almendras

Para unas 20 rocas. Preparación: 5 min. Cocción: 2 min. Enfriar: 2 h.

- ✓ 150 g de chocolate negro.
  - ✓ 125 g de almendras picadas.
  - ✓ 2 cucharadas soperas de crema de casis (grosella).
  - ✓ 2 cucharadas soperas de coco rallado o de azúcar glas.
1. Fundir en el microondas durante 2 minutos el chocolate troceado.
  2. Mezclar las almendras y la crema de casis en un bol y remover.
  3. Con una cucharilla de café, pasar las almendras por el chocolate y colocarlas en pequeños montones sobre una fuente.
  4. Dejarlas enfriar en el frigorífico durante 2 horas. Después, espolvorearlas con el coco rallado o el azúcar glas.

### Bombonera de madera y papel

#### Material

- ✓ Caja cuadrada de madera.

- ✓ Hojas de papel «pinocho» malva, verde pistacho y verde oliva.
- ✓ Tijeras dentadas.
- ✓ Pegamento.

#### Realización

- Cortar el papel «pinocho» en forma de cuadrado de la misma medida que la caja, y luego más cuadrados de diferentes colores y cada vez más pequeños. Pegar los cuadrados, superponiéndolos y combinando los colores. Empezar por el más grande y terminar por el más pequeño.
- Cortar un rectángulo de 4x10 cm, doblar por la mitad y enrollarlo. Pegar en el centro de la tapa.

### Trufas de pistacho

Para unas 35 trufas. Preparación: 20 min. Cocción: 2 min. Enfriar: 2 h.

- ✓ 250 g de chocolate negro.
  - ✓ 10 cl de nata para cocinar.
  - ✓ 20 g de mantequilla.
  - ✓ 6 cucharadas soperas de pistachos molidos.
1. Picar el chocolate con un cuchillo y ponerlo en un bol.
  2. Hervir la nata para cocinar y mezclarla con el chocolate. Remover hasta que se haya fundido y añadir la mantequilla.
  3. Dejarlo enfriar (en frigorífico) hasta que se endurezca ligeramente. Luego dar forma a las trufas y pasarlas por los pistachos molidos.

### Estrellas de pan dulce glaseadas

Para unas 30 estrellas. Preparación: 10 min. Secado: 2 h.

- ✓ 1 paquete de pan de centeno en rebanadas.

## Relaciones abuelos-nietos

- ✓ 250 g de azúcar glas.
  - ✓ 1 clara de huevo.
  - ✓ 1 cucharada sopera de zumo de limón.
  - ✓ Colorantes para alimentos.
1. Batir la clara a punto de nieve, añadir el azúcar glas tamizado y el zumo de limón.  
Batir todo durante 6 minutos.
  2. Cortar el pan de centeno en forma de estrellas de 6 puntas (mejor con un molde).
  3. Separar un poco de la mezcla y añadirle el colorante. Luego cubrir las estrellas con el glaseado. Dejarlas secar sobre una rejilla.
  4. Repetir la operación con los diferentes colores.

### Pequeñas bolsitas bordadas

#### Material

- ✓ 2 hojas de cañamazo o similar rosa o naranja.
- ✓ 3 carretes de hilo de bordar verde, naranja y blanco.
- ✓ 1 metro de cinta estrecha de organza.
- ✓ Tijeras.
- ✓ Regla.
- ✓ Aguja de coser.

#### Realización

- Utilizar 2 hebras para bordar. Recortar 2 cuadrados de 14 x 14 para cada bolsita, coser por tres lados con el hilo de bordar.
- Dibujar la inicial y la estrella en una cara y bordar a punto de cadeneta.
- Cerrar la bolsita con la cinta.

>>>



## Clases prácticas

>>>

### Saladitos de salchicha

Desde luego, una actividad divertida y «sabrosa» que abuelos y nietos pueden realizar juntos es la de preparar una sencilla receta de cocina. Para ir abriendo boca, te proponemos unos sencillos «saladitos de salchicha», un aperitivo estupendo para cualquier ocasión: fiestas de cumpleaños, cenas de Navidad, meriendas con amigos...



#### Tiempo de preparación: 15 minutos

- Tiempo de cocción: 30 minutos
- Dificultad: fácil
- Coste: - de 10 €

#### Ingredientes

- ✓ 200 gr de salchichas de cóctel
- ✓ Queso en lonchas
- ✓ Un huevo
- ✓ Una masa de hojaldre
- ✓ 2 cucharadas soperas de mostaza
- ✓ 2 cucharadas soperas de tomate frito
- ✓ 2 cucharadas soperas de queso parmesano rallado
- ✓ 2 cucharaditas de leche

### Paso a paso

1. Reúne todos los ingredientes. Precalienta el horno a 180 °C.



2. Abre la masa de hojaldre, extiéndela y corta tiras con el mismo ancho que de las salchichas.



3. Para la versión mostaza y queso fundido, extiende la mostaza con un cuchillo en la tira de masa.



4. Corta el queso en lonchas más pequeñas.





## Relaciones abuelos-nietos

5. Enrolla una salchicha con el queso.



6. Corta la tira de masa para enrollar la salchicha.



7. Haz lo mismo con las demás salchichas.



8. Para la versión tomate frito y parmesano, extiende un poco de tomate frito en la tira de la masa.



9. Espolvorea con el parmesano.



10. Cota la tira de masa en varios trozos y envuelve una salchicha con cada trozo. Haz lo mismo con las demás salchichas.



11. Rompe el huevo y pon la yema en un bol con la leche y bate.



12. Pinta los rollos con el huevo. Pon papel de hornear en la bandeja del horno para poner encima los saladitos. Hornea durante unos 30 o 35 minutos según tu horno.



### Sírvelos calientes.

Si la experiencia funciona y te animas a seguir experimentando en la cocina con tus nietos, te invitamos a entrar en nuestra web ([www.conmishijos.com/ocio-en-casa/recetas-de-cocina-con-ninos.html](http://www.conmishijos.com/ocio-en-casa/recetas-de-cocina-con-ninos.html)), donde puedes encontrar recetas para todos los gustos especialmente pensadas para elaborar con los más pequeños.



- ✓ Déjale a tu nieto que observe la ficha y que describa qué están haciendo los miembros de esta familia.
- ✓ Luego, que coloree a los papás y a los abuelos.

