

El poder de los abuelos



Los abuelos juegan un papel importante en prevenir que sus nietos beban o usen drogas

Encuentre cómo comunicarse mejor con su nieto adolescente; aprenda sobre las últimas drogas; y descubra cómo puede ayudar a mantener a su nieto saludable.

El poder de los abuelos

Los abuelos juegan un papel importante en prevenir que sus nietos beban o usen drogas

» Tabla de contenidos

1. El poder de Abuela y Abuelo	2
2. Se trata de los nietos	3
3. Diez consejos para comunicarse con su nieto	4
4. Pasando tiempo juntos	5
5. Los abuelos y la tecnología	6
6. Aprendiendo sobre las drogas y el alcohol – y como hablar con sus nietos sobre ellos	7
7. Entendiendo el abuso de medicamentos recetados entre adolescentes	8-9
8. Conocer el nivel de riesgo de su nieto	10-11
9. Cómo ayudar si piensa que su nieto está usando drogas o alcohol	12
10. Los abuelos que están criando a sus nietos (como cuidador principal)	13
11. Resumen: Abuelos criando a sus nietos	14
12. Los abuelos juegan muchos papeles	15
13. Los expertos opinan	16
14. Resumen: Los abuelos de hoy	17
15. Resumen: Los adolescentes de hoy	18
16. Recursos para padres y abuelos	19
17. Reconocimientos	20

➤ 1. El poder de Abuela y Abuelo

Los niños tienen una relación muy especial con su Abuela y Abuelo. Por eso los abuelos pueden ser poderosos aliados en ayudar a mantener un muchacho alejado de las drogas.

Los abuelos son geniales. Relajados. No están en la línea de fuego todos los días. Algunos días los muchachos detestan a sus padres. Él nunca detesta a sus abuelos. Los abuelos hacen preguntas directas y vergonzosas que los padres están demasiado nerviosos de hacer:



¿Quién es la muchacha?

¿Por qué te está yendo mal en la clase de historia?

¿Por qué tus ojos siempre están rojos?

¿Fuiste al doctor? ¿Qué te dijo?

El mismo muchacho que engaña a sus padres le da vergüenza mentirle a Abuela o Abuelo. Sin traicionar su confianza, un abuelo amoroso y compresivo puede hablar abiertamente sobre los peligros de las drogas y el alcohol con su nieto adorado. Y lo debe hacer.

Como un abuelo, usted ocupa un lugar especial en los corazones y las mentes de sus nietos. Comparta sus conocimientos, su amor y su fe en ellos. Use su poder como un factor de influencia para alejar a sus nietos de las drogas y el alcohol. *[Extracto de un anuncio impreso creado por The Partnership at Drugfree.org © The Partnership for a Drug-Free America, Inc.]*

➤ 2. Se trata de los nietos

Ser un abuelo es central en las vidas de la mayoría de los americanos de edad avanzada. Según una encuesta del año 2009 administrado por el Pew Research Center, 80 por ciento de las personas mayores de 65 años tienen nietos, igual que 51 por ciento de las personas de 50 a 64 años de edad.

¿Qué valoran más los abuelos? Pasar tiempo con sus nietos.

Y eso es una gran cosa. Los abuelos proveen estabilidad, seguridad, dirección y apoyo a sus familias. Mientras los padres usualmente son reconocidos como la influencia más importante y duradera sobre los hijos, los abuelos tienen un vínculo cercano y especial y a menudo sirven como una fuente de inspiración para sus nietos. Esta relación única proporciona una oportunidad ideal para compartir, conectar y hablar sobre muchos temas importantes - incluyendo los peligros de las drogas y el alcohol.

En esta guía usted encontrará sugerencias sobre cómo mejor comunicarse con su nieto adolescente, maneras de pasar tiempo con él o ella y cómo usar la tecnología para mantenerse en contacto.

Usted encontrará información sobre las últimas drogas que los adolescentes están usando y formas de mantener a su nieto seguro. Aprenderá sobre los factores que pueden llevar a un adolescente a desarrollar un problema de abuso de sustancias - y qué hacer si piensa que su nieto está usando drogas o bebiendo. Además, les ofrecemos información y recursos a los abuelos que están criando a sus nietos.



Usted juega un papel muy importante en la vida de su nieto.

Siga leyendo para aprender más.

➤ 3. Diez consejos para comunicarse con su nieto

■ Sabía que por medio de fortalecer las líneas de comunicación y dejarle saber a su nieto que usted se preocupa por él, está creando factores de protección? Estos factores lo pueden ayudar a jugar un papel importante en disuadirlo de probar las drogas y el alcohol. Aquí le ofrecemos diez maneras de tener conversaciones saludables y productivas con su nieto:

1. Es importante que hable con su nieta a menudo. Dé un paseo a pie o en el carro con ella. Cuando no hay mucho contacto visual ella no se sentirá como si estuviera bajo un microscopio.
2. Escuche a su nieto respetuosamente y sin juzgar. Sí usted es menos crítico, él sentirá que le puede tener más confianza.
3. Tenga conversaciones con su nieto sobre una variedad de temas - sus actividades, sus amistades, la escuela, su trabajo, sus pasatiempos, los acontecimientos actuales, etc.
4. Luche por tener una comunicación honesta y directa.
5. Escuche las preocupaciones de su nieta.

Ella se sentirá más cómoda viniendo donde usted cuando necesite su consejo.

6. Tome un interés activo en los detalles de la vida de su nieto.
7. Tome el tiempo para aprender sobre los pasatiempos de su nieto - y comparta sus habilidades también.
8. Alábelo y dele comentarios positivos.
9. Ofrezcale apoyo por sus logros - grandes y pequeños - y asegúrese de atender algunas de las actividades de su nieto para que sepa que lo que él hace es importante para usted.
10. Déjele saber a su nieto que usted siempre está ahí para él o ella - pase lo que pase. Asegúrese de que él o ella sepa que puede venir donde usted para buscar ayuda o información.

“Yo pienso que una parte esencial de la crianza de los niños es tener otros adultos importantes - como los abuelos - con quienes ellos pueden ser abiertos y ser ellos mismos. Les da el espacio de ser genuinos y poder realmente expresarse, y desarrollarse libres de juicios o miedo de ser castigados.”

— Dr. Jane Greer,
terapeuta matrimonial y familiar

➤ 4. Pasando tiempo juntos

La mayor participación que usted tenga con su nieto y cuanto más tiempo pase con él o ella, más cercanos estarán.

Entonces tome un paseo, organice un juego de mesa, vaya de compras o a un concierto, vea un partido de béisbol o vaya de turismo juntos. Use oportunidades como las reuniones familiares o las invitaciones a quedarse con usted para mostrar que las drogas y el alcohol no son necesarios para pasar bien.

“Hacer una actividad con su nieto – solo ustedes dos – puede ser muy especial y lo puede ayudar a desarrollar su autoestima.”

— Jay E. Berkelhamer, MD,
FAAP, abuelo, pediatra y ex presidente
de la Academia Americana de Pediatría
(2006-2007)

“Trate de hacer algo que le guste a su nieto,” sugiere el Dr. Bartell, psicólogo, orador y autor de varios libros sobre la crianza. “Vaya al cine, al centro comercial, o llévelos a una función o museo. Veán televisión o cocinen juntos – tal vez son las cosas que sus padres no tienen tiempo de hacer con ellos.”

Y después puede pasar a compartir las cosas que a usted le gusta hacer. Actividades que los adolescentes de hoy no tienen el chance de hacer como jardinería, rompecabezas, construir un modelo o cocinar un pastel. Enséñeles a coser, pescar o hacer una



artesanía – cosas que usted hace bien. Estas son actividades que tal vez no hagan con su grupo de amistades o con sus padres – pero que probablemente disfruten mucho.

Enfóquese en las cosas positivas. Dígale lo orgullosa que está de ella y háblele sobre su vida y sus metas. “Mostrar interés en su trabajo escolar y ofrecerle comentarios positivos aumentará su autoestima y ella va a querer pasar más tiempo con usted,” agrega el Dr. Bartell.

“Los muchachos que tienen relaciones complicadas con sus padres a menudo disfrutan de pasar tiempo con sus abuelos – los hace sentir bien,” explica el Dr. Bartell.

Los adolescentes disfrutan de tratar cosas nuevas y es una buena manera de relacionarse – son muy receptivos. Y frecuentemente se abren y hablan durante estas actividades y así es cómo usted sabrá lo que está pasando con ellos. “Yo conozco una muchacha de 14 años que le encanta ir a la casa de sus abuelos a trabajar en el jardín, jugar cartas y ver películas antiguas juntos,” dice Bartell. “Le encanta – es un escape relajante de su vida agitada.”

➤ 5. Los abuelos y la tecnología

Los abuelos están usando la tecnología más y más para mantenerse al día y conectar con sus nietos. Ya sea que vivan al otro lado del país o al cruzar la calle, los abuelos están mandando mensajes de texto, correos electrónicos, usando videoconferencias y medios de comunicación social como Facebook y Twitter con sus nietos.

Aunque los muchachos estén ocupados con sus amigos, tareas y actividades, siempre aprecian recibir un texto o correo electrónico. Déjeles saber que usted está pensando en ellos a menudo – mándeles un mensaje corto que dice “ten una buena semana,” “¡estoy orgullosa de ti!” o “estoy pensando en ti.” Un simple “¿cómo estuvo la escuela hoy?” o “me encanta cuando me cuentas sobre las cosas que haces con tus amigos” le demuestra a su nieto que usted quiere saber lo que está pasando en su vida.

Trate de mandarle fotos o videos a su nieto de algo que a los dos les gusta o un proyecto en el que está trabajando – o algo que lo hizo reír o recordarse de él.

LOS ABUELOS A LARGA DISTANCIA:

“Mis nietos viven en Chicago y nosotros estamos en Atlanta así que usamos Skype (videoconferencias). También le mandamos correos electrónicos a nuestra nieta de 10 años. Pero el teléfono es nuestra conexión primaria. Además hacemos viajes frecuentes para verlos. El verano pasado, nuestra nieta vino a visitarnos por una semana.”

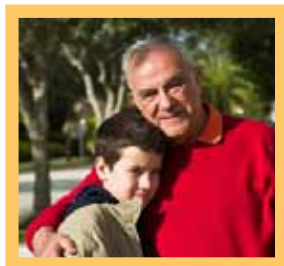
— Jay E. Berkelhamer, MD



➤ 6. Aprendiendo sobre las drogas y el alcohol – y como hablar con sus nietos sobre ellos

Con el fin de educar a su nieto sobre los peligros de las drogas y el alcohol, usted tiene que educarse primero.

Hable con otras personas en su comunidad y aprenda sobre los mensajes que bombardean a los muchachos a través de sus compañeros, la escuela y los medios de comunicación. Le corresponde a los adultos de la familia – como los abuelos – ayudar a los adolescentes examinar estos mensajes para descifrar cuales son correctos e incorrectos. Los abuelos deben de estar conscientes de todos los riesgos que presentan las drogas y el alcohol.



Las investigaciones muestran que el desarrollo del cerebro continúa a lo largo de la adolescencia y que la experimentación de drogas durante este tiempo presenta

más riesgo para el cerebro que antes se pensaba. Como una importante influencia, usted puede ayudar que su nieto evite los peligros de las drogas y el alcohol y puede reforzar los beneficios de seguir una vida saludable y libre de drogas.

1. Lea nuestra [guía de drogas](#) para aprender más sobre las últimas drogas.
2. Manténgase al día sobre las últimas investigaciones y tendencias – incluyendo el uso indebido y el abuso entre adolescentes de medicamentos recetados. (Vea las páginas 8-9)

3. Hable frecuentemente con su nieto sobre los riesgos de las drogas y el alcohol – especialmente en momentos oportunos. Puede utilizar referencias en las noticias, películas, programas de televisión, etc. para iniciar una conversación sobre el abuso de sustancias.

4. Trate de escuchar calmadamente para superar las emociones y entender realmente que es lo que le está molestando. Funciona así: usted oye sin interrumpir (pase lo que pase), después haga un resumen de lo que escuchó para que ella pueda confirmar sus emociones. (Ejemplo: “A mí me suena que te estás brava y herida. ¿Es cierto?”) Al final, usted aclara su problema y ella se siente comprendida.

5. Indique su desaprobación con el consumo de drogas y alcohol en menores de edad. Y declare su posición claramente y frecuentemente. Una de las mayores razones por la cual los adolescentes deciden no usar drogas es por temor a que sus padres u otros familiares pierdan respeto por ellos. Los adolescentes no quieren defraudar a sus familias.

6. En lugar de dar un sermón aburrido, dígame a su nieto sobre los riesgos de salud y seguridad que trae el uso de drogas y alcohol. Una manera es usando momentos de aprendizaje – eventos o historias reales de la cultura popular para ilustrar estos riesgos. Los adolescentes que piensan que las drogas y el alcohol son dañinos son menos propensos a consumirlos.

7. Una forma de empezar es preguntándole a su nieto “¿Alguna vez te han ofrecido drogas o alcohol?” o “¿Conoces a alguien que beba o use drogas?” De esta forma, es más probable que su nieto se abra que si le pregunta de su propio uso.

➤ 7. Entendiendo el abuso de medicamentos recetados entre adolescentes

Todos los días más de **2.000 adolescentes usan medicamentos recetados por primera vez para drogarse.**

Están adquiriendo estas drogas en la comodidad de sus hogares; puede ser tan fácil como abrir un armario, cajón o el botiquín de medicina de sus abuelos. La noticia buena es que hay pasos que usted puede tomar para proteger a sus nietos del abuso de medicamentos recetados: vigilando, protegiendo y deshaciéndose apropiadamente de ellos. Pero primero aprendamos más sobre el abuso de medicamentos recetados entre adolescentes.

1 ¿Qué es el abuso de medicamentos recetados? El abuso de medicamentos recetados es el uso de medicinas para crear un estado alterado, drogarse o por razones – o personas – no designadas por el médico prescriptor.

2 ¿Cuántos adolescentes están haciendo esto? De acuerdo a investigaciones conducidas por The Partnership at Drugfree.org (al igual que otros estudios nacionales de renombre) hasta uno de cada cinco adolescentes dicen que han tomado una medicina recetada sin tener una prescripción. Este comportamiento traspasa los límites geográficos, raciales, étnicos y socioeconómicos.

3 ¿Por qué algunos adolescentes están haciendo esto? Los adolescentes abusan de medicamentos recetados por una variedad de razones. En algunos casos, para festejar y drogarse pero también para controlar sus vidas:

- Están abusando de estimulantes como Ritalin o Adderall para darles energía adicional y la habilidad de enfocarse cuando están estudiando o tomando exámenes.
- Están abusando de calmantes para el dolor como OxyContin y tranquilizantes como Xanax para enfrentar el estrés académico, social o emocional.
- Están abusando anfetaminas recetadas para perder peso, o esteroides recetados para ponerse más fuertes.

4 ¿Cuáles son los riesgos?

Hay riesgos, tanto inmediatos como a largo plazo. En el corto plazo, la sobredosis (especialmente de calmantes para el dolor) puede ser fatal, al igual que mezclar medicamentos, con o sin prescripción, con el alcohol. En el largo plazo, opiáceos con receta (calmantes para el dolor) y otras medicinas recetadas son potencialmente adictivos. Llegar a contar en las medicinas recetadas a temprana edad puede dar lugar a un patrón de dependencia de por vida y puede prevenir el aprendizaje de habilidades de afrontamiento.

➤ 7. Entendiendo el abuso de medicamentos recetados entre adolescentes

5 ¿Dónde están consiguiendo los adolescentes las medicinas recetadas? La mayoría de los adolescentes que están abusando de medicinas las consiguen en los botiquines de medicina de sus amistades, familiares u otros conocidos. Algunos adolescentes trafican entre sí mismos – entregando o vendiendo sus pastillas adicionales, o pastillas que han robado de un compañero. Una pequeña minoría de adolescentes dicen que adquieren medicinas ilícitamente de doctores, farmaceutas, o por el internet.

6 ¿Qué debo hacer con mis medicamentos? Aquí hay tres consejos para ayudarlo a proteger sus pastillas y disponer seguramente de las pastillas expiradas o sin usar:

- **VIGILE:** Empiece por tomar nota de cuantas pastillas hay en cada uno de sus frascos o paquetes. Anote cuando le toca rellenar sus recetas. Esto aplica a sus medicamentos, así como los medicamentos de otros miembros en su hogar. Si encuentra que tiene que rellenar sus medicinas más de lo esperado, puede indicar que hay un problema. Anime a otros miembros de su familia a que vigilen periódicamente sus propios botiquines.
- **PROTEJA:** Mantenga medicinas recetadas en un lugar seguro. Los adolescentes abusan de medicinas porque son fácilmente accesibles y son gratis o económicas. De hecho, 64 por ciento de los adolescentes que han abusado de calmantes para el dolor dicen que los consiguieron de sus amistades o familiares, generalmente



sin su conocimiento. Enfrente asegurar sus medicamentos de la misma forma que lo haría con otros objetos de valor en su hogar, como las joyas o el dinero. No es vergonzoso querer proteger estos artículos. Lo mismo es verdad de las medicinas.

- **DESHÁGASE:** Deseche medicinas recetadas que estén expiradas o sin usar cuando sus nietos no estén presentes.

Es increíble que pueda pasar, pero algunos adolescentes han recuperado medicinas de la basura. Para ayudar a prevenir que esto ocurra, mezcle los medicamentos con sustancias indeseables, como granos de café o arena para gatos. Ponga la mezcla en una lata vacía o en una bolsa antes de botarla. A menos que las instrucciones en la botella digan lo contrario, no eche las medicinas por el desagüe o el inodoro.

Para ayudar a prevenir rellenos no autorizados y proteger la privacidad de usted y su familia, remueva información personal e identificable de los frascos o paquetes de sus medicamentos antes de botarlos.

➤ 8. Conocer el nivel de riesgo de su nieto

Varias décadas de investigaciones demuestran que algunos adolescentes están a más riesgo que otros de desarrollar un problema de abuso de sustancias.

Entre más factores de riesgo tenga un muchacho, más probabilidad hay de que abuse drogas o alcohol. Sin embargo, es importante tener en mente que los factores de riesgo no determinan el destino del niño. En su lugar, proporcionan un indicador general en cuanto a la probabilidad de abuso de drogas o alcohol.



Enfrentar temprano los factores de riesgo y ponerles atención cuidadosa a los niños con alto riesgo puede reducir la probabilidad de un problema con drogas o alcohol en el futuro. También es muy importante entender bien los factores de riesgo cuando un niño con más riesgos ya ha experimentado con sustancias o tiene un problema. En ese caso, usted tendrá una idea más clara de porque han sucedido las cosas y sabrá conseguir el tratamiento apropiado.

➤ 4 Factores de riesgo comunes asociados con el abuso de drogas y alcohol en los adolescentes

1. HISTORIAL FAMILIAR: El historial familiar de problemas con drogas o alcohol, especialmente cuando es el historial de los padres, puede poner a un niño en mayor riesgo de desarrollar un problema. Los niños pueden heredar genes que aumentan su riesgo al alcoholismo, entonces tener un padre o abuelo con problemas de alcohol puede indicar un mayor riesgo para el niño. Heredar un gene no quiere decir que el niño automáticamente se volverá dependiente al alcohol.

Si hay un historial de dependencia o adicción en su familia, le debería decir a su hijo ya que él o ella está a mayor riesgo de desarrollar un problema de drogas o alcohol. Estas conversaciones deben tomar lugar cuando usted sienta que su hijo es capaz de entender la información.



► 8. Conocer el nivel de riesgo de su nieto

4 Factores de riesgo comunes asociados con el abuso de drogas y alcohol en los adolescentes

2. TRASTORNO MENTAL O DE COMPORTAMIENTO: Si su hijo o hija tiene una condición psiquiátrica como depresión, ansiedad o Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (ADHD), él o ella está a mayor riesgo de desarrollar un problema de drogas o alcohol. Aunque no todos los adolescentes con estos trastornos desarrollarán un problema de abuso de sustancias, los chances son más altos cuando ellos tienen dificultad en controlar sus pensamientos y emociones. Por lo tanto, padres con hijos que tienen condiciones psiquiátricas deben estar alerta a la posibilidad de que su adolescente use drogas o alcohol.

3. TRAUMA: Niños que tienen un historial de eventos traumáticos (como ser testigos de o pasar por un accidente automovilístico o un desastre natural; ser víctimas de abuso físico o sexual) han demostrado tener un mayor riesgo de problemas de uso de sustancias más tarde en sus vidas. Por lo tanto, es importante que los padres reconozcan y enfrenten el posible impacto del trauma en su hijo y le busquen ayuda.

4. PROBLEMAS DE CONTROL DE IMPULSOS: Niños quienes frecuentemente toman riesgos o tienen dificultad controlando sus impulsos están a mayor riesgo de tener problemas de uso de sustancias. Mientras la mayoría de los adolescentes entienden los peligros de tomar riesgos, algunos tienen una dificultad particular resistiendo el impulso de involucrarse en comportamientos arriesgados.



9. Cómo ayudar si piensa que su nieto está usando drogas o alcohol

■ **Está preocupado sobre la vida de su nieto? Entonces es importante que hable con él o ella. “Si está preocupada que algo está sucediendo, sea muy genuina y abierta,” sugiere la Dra. Jane Greer, terapeuta matrimonial y familiar.**

La Dra. Greer sugiere decir:

- “¿Oye, como estas? ¿Está todo bien?”
- “Pareces estar un poco fuera de sí. Pareces estar de bajo energía.”
- “¿Hay algo sobre lo que quieras hablar?”
- “¿Cómo van las cosas con tus amigos?” o “¿Cómo van las cosas con tu novia/o?”

“Si el niño no está listo para hablar,” dice Greer, “continúe por decir, ‘Está bien, solo voy a ver cómo estas y por supuesto sabes que cuentas conmigo para lo que necesites.’ Después, tome la responsabilidad de llamarla por teléfono, mandarle correos electrónicos o textos, ir a visitar para que ella realmente sienta y vea que usted está presente para ella.”

¿Que debe de hacer si su nieto le confiesa que ha bebido o fumado? “Lo primero es hacerle muchas preguntas a su nieto para coleccionar información,” dice el Dr. Bartell.

“¿Cuanto bebiste?’ y ‘¿fue tu primera vez?’” Tendrá que decirles a los padres del muchacho – y asegúrese de explicarle a su nieto que debe de hacer esto.

“Ofrezca hablar con sus padres juntos – y practique cómo lo va hacer,” sugiere Bartell. “Explíquelo a su nieto, ‘Yo te amo pero lo más importante es que estés seguro. Si no le dices a tu mamá o papá hay un chance de que puedas tener problemas, te lastimes o te mueras y yo seré responsable.’ Su nieto le está diciendo acerca de su abuso de sustancias por una razón – y usted lo debe de tomar en serio.”

Si está verdaderamente preocupada y piensa que realmente hay un problema, como uso de drogas o depresión, y su nieto no le ha confesado nada – es mejor prevenir que curar. “Mientras usted quiere mantener la confianza que ha desarrollado con su nieto,” dice Bartell, “su seguridad debe ser lo más importante. Contacte a sus padres para compartir sus preocupaciones y ver si usted puede ayudar.”

“Cuando alerte a sus padres, trate de tener ejemplos concretos,” sugiere el Dr. Bartell. “Por ejemplo, puede decir ‘Me he dado cuenta que las notas de Juan han bajado, sus amigos están fumando, él está actuando más irrespetuoso y me tiene preocupada.’”

➤ 10. Los abuelos que están criando a sus nietos (como cuidador principal)

Uno de cada diez niños estadounidenses vive con un abuelo, de acuerdo al Pew Research Center.

Este número ha aumentado continuamente durante los últimos 10 años con el mayor incremento del 2007 al 2008, el primer año de la recesión. Hay 2.9 millones de abuelos criando a sus nietos como tutores legales. A menudo toman esta responsabilidad cuando falta la presencia de ambos padres de los niños en el hogar.

El Dr. Kornhaber, psiquiatra, investigador, fundador y presidente de la Fundación de Abuelos, les recuerda a los abuelos que a pesar de diversas circunstancias, criar a un nieto es complicado. “Usted tendrá que saber sobre asuntos emocionales, legales, financieros, educacionales y de salud,” él explica.

Consideraciones emocionales

“Puede tomar una gran cantidad de esfuerzo emocional para criar a los niños,” dice el Dr. Bartell. “Entonces los abuelos en esta situación deben de tratar de conseguir ayuda de otras personas. Puede que tengan que involucrar a un tío, tía, u otro miembro de la familia para ser otro par de ojos que esté vigilando y pasando tiempo con el niño. Cuando usted es un abuelo criando niños va a necesitar un gran sistema de apoyo y no hay vergüenza en pedir ayuda.

Consideraciones legales

“El estatus legal de los niños criados por sus abuelos puede ser delicado,” escribe el Dr. Kornhaber. “Por ejemplo, muchos niños que viven con sus abuelos porque los padres abusan de drogas a menudo tienen miedo porque los padres todavía tienen custodia legal.

“Ir y venir entre la casa de abuela y la casa de un padre que frecuentemente recae en las drogas puede ser muy perjudicial para un niño,” él explica. “Los abuelos que están criando a sus nietos deben de conseguir algún tipo de custodia legal hasta que estén seguros que el padre es capaz de ser responsable.”



Para información y ayuda sobre criar a los nietos (incluyendo finanzas, salud, y educación), por favor consulte los recursos enumerados en la página 14.

➤ 11. Resumen: Abuelos criando a sus nietos

En su mayor parte, los abuelos encargados de sus nietos tienen recursos financieros limitados. Casi uno de cada cinco (18%) vive por debajo de la línea de pobreza mientras el 47% tienen ingresos que caen justo en la línea de pobreza.

- Los abuelos que son cuidadores principales son relativamente jóvenes – más de dos tercios (67%) son menores de 60 años de edad, con un 13% menor de 45 años. Esto probablemente refleja el hecho de que los abuelos más jóvenes todavía están en condición física para poder asumir las necesidades de sus nietos.
- Un 62% de estos abuelos son mujeres y 38% son hombres. Dos tercios están casados mientras 34% no lo están.
- La mayoría de los abuelos que cuidan de sus nietos lo han estado haciendo durante mucho tiempo. Más de la mitad (54%) reportan que han sido el cuidador principal de por lo menos un nieto por tres años o más, y 23% han cuidado de un nieto entre uno y dos años.

➤ Recursos para abuelos que están criando a sus nietos

- **Administración para Niños y Familias** (childwelfare.gov/preventing/supporting/resources/abuelos.cfm)
- **AARP - Guía GrandFamilies** (aarp.org/espanol/familia/Familia-y-amigos/info-08-2011/guia-para-abuelos-como-empezar.html)
- **AARP - Ser Abuelos: Las Alegrías y Los Desafíos** (assets.aarp.org/www.aarp.org/articles/families/grandparent_core_pub_spanish_r2.pdf)
- **Academia Americana de Psiquiatría de Niños y Adolescentes** (aacap.org/cs/root/facts_for_families/informacion_para_la_familia/cuando_los_abuelos_crian_a_los_nietos_no_77)



➤ 12. Los abuelos juegan muchos papeles

Entre más involucrado esté con su nieto y más tiempo pasa con él o ella, más cercanos estarán.

En su libro *La guía definitiva para hacer frente a los retos de ser un abuelo moderno* (*The Definitive Guide to Coping with the Challenges of Modern Grandparenting*), el Dr. Kornhaber ha identificado los siguientes papeles de los abuelos:

- **ANCESTRO** - “Usted funciona como un embajador del pasado, una figura poderosa en el presente, y un modelo a seguir para el futuro.”
- **AMIGO** - “Usted es un amigo, un confidente secreto e incluso a veces un conspirador alegre.”
- **HÉROE** - “El hecho de que usted ha vivido en tiempos y lugares muy alejados de las experiencias diarias de su nieto lo infunde con cualidades heroicas.”
- **HISTORIADOR** - “Compartir experiencias de su vida al igual las de sus ancestros, le dará a su nieto un sentido de continuidad y pertenencia.”
- **MENTOR** - “Usted es un animador que enciende su imaginación, inspira sus sueños, cultiva su espíritu, y promueve su desarrollo intelectual mientras que le da un sentido de autoestima.”
- **MODELO A SEGUIR** - “Sus acciones le muestran a sus hijos y nietos como ellos deben de comportarse como abuelos en el futuro.”



- **GUÍA ESPIRITUAL** - “Actuar como una guía espiritual incluye enseñarle a su nieto como cosechar las frutas del espíritu como amor, tolerancia, paciencia, reverencia, alegría, paz, dulzura, fe y bondad.”
- **MAESTRO** - “Como un abuelo, usted tiene el derecho y la responsabilidad de ejecutar su propio salón de clase sobre la vida, desarrollar su plan de estudios, y transmitir su sabiduría, conocimientos, y experiencias de la vida.”
- **ESTUDIANTE** - “Al igual que usted le enseña e inspira a su nieta con sus conocimientos, ella puede enseñarle e inspirarla a usted con sus conocimientos de los tiempos contemporáneos a través de las generaciones y animarla a crecer y cambiar.”
- **MAGO** - “Active su magia propia y se el compañero de su nieto en su mundo de fantasía e ilusión, de sueños y sorpresas. ¡Vuelen juntos sobre las alas de la fantasía y disfrute del vuelo!”

➤ 13. Los expertos opinan

¿SON DIFERENTES LOS ADOLESCENTES DE HOY EN DÍA?

“En general, es importante saber que los adolescentes de hoy viven en un mundo de alta presión con las académicas, la presión de grupo, y la tecnología. La manera que los muchachos son criados ha cambiado dramáticamente. Sus experiencias de la vida y las presiones que enfrentan son diferentes. ¿Cómo se manifiestan estas presiones? En el uso de drogas y alcohol, la ansiedad, la depresión y comportamientos autoabusivos, que pueden ser confusos para los abuelos.”

— Dr. Susan Bartell



“En mi mente, los adolescentes de hoy no son tan diferentes a como siempre han sido los adolescentes. Ellos pasan por periodos rápidos de desarrollo; comportamiento imprevisible; un deseo de lograr ser más independientes; sin embargo a menudo quieren volver a tiempos mas sencillos y tranquilos de su niñez; a veces pueden ser implosivos e irracionales. Pero la mayoría del tiempo logran resolver sus problemas y salen de la adolescencia como adultos bien ajustados que pueden hacer contribuciones importantes a la sociedad. Pero hay un periodo de tres o cuatro años que usted se preguntará si han dejado de ser humanos. Igual que en el pasado. Puede haber complicaciones con uso de sustancias, que no es nuevo, pero hay diferentes sustancias para abusar (como las medicinas recetadas) – y toda la tecnología nueva a su alcance.”

— Jay E. Berkelhamer, MD



OFREZCA UN RESPIRO

“Pregúntele a los padres cómo usted puede ayudarlos a criar a sus adolescentes. Esté disponible para su familia durante momentos de crisis. Sea objetivo; no tome partidos. Vigile si los padres y los adolescentes se están llevando bien. Si es apropiado, involúcrese de una manera útil, amorosa y compasiva. Ofrezcale un respiro a todos”

— Arthur Kornhaber, MD
Guía para los abuelos



➤ 14. Resumen: Los abuelos de hoy

Echemos un vistazo a como son los abuelos que viven en los EE.UU. de hoy en día:

- El número de abuelos está a niveles record y aun sigue creciendo a más del doble del crecimiento de la población general. En el 2010, habían alrededor de 65 millones de abuelas y abuelos. Para el año 2020, se proyecta que llegará a 80 millones, momento en que serán casi uno de cada tres adultos.
[Referencia: Oficina del Censo, encuesta nacional de ingresos y participación (SIPP), 2001 y 2004]
- La mayoría de los abuelos de hoy son “baby boomers” entre 45 y 64 años de edad. A consecuencia, los abuelos de hoy son más propensos a ser graduados de la universidad y empleados a tiempo completo que en cualquier otro momento del pasado.
- Aproximadamente uno de cada cinco abuelos son afroamericanos, hispanos o latinos, o asiáticos comparados a dos de cada cinco adultos jóvenes, indicando que los abuelos serán más diversos en el futuro.
- Entre los mayores de 65 años de edad que tienen nietos, 39% dicen que han ayudado a sus hijos adultos con el cuidado de sus nietos en el último año. Estos abuelos son más propensos a haberle dado dinero a sus hijos (50%) y menos propensos a ayudarles con mandados o con tareas y reparaciones del hogar (31%). *[Referencia: Encuesta de Pew Research, 2009]*

SOBRE SER UN ABUELO

MODERNO “El mejor desafío que los abuelos enfrentan es la necesidad de mantenerse al día con los cambios que están ocurriendo en el mundo. Ellos deben de adaptarse a los cambios y enfrentarse a ellos. Quiere decir que deben tener una actitud positiva, flexible y energética hacia la comprensión, el aprendizaje y el cambio personal.”

— Arthur Kornhaber, MD

Guía para los abuelos



➤ 15. Resumen: Los adolescentes de hoy

Cómo es ser un adolescente hoy?

De acuerdo a la Oficina del Censo hay cerca de 42.2 millones de preadolescentes y adolescentes (entre 10 y 19 años) viviendo en los EE.UU. Esto equivale a 14% de la población entera.

¿Recuerda cómo era usted de mal humorado cuando era un adolescente? ¿Y que tan frustrante era a veces tratar de expresarse? Su nieto adolescente está en el mismo lugar ahora. Entonces no sea muy duro con él cuando tenga un arrebato. Es normal.

Los adolescentes están ocupados

- 64% de adolescentes (13-19) participan en un deporte
- 61% están involucrados en actividades extracurriculares (no atléticas)
- 21% de estudiantes pasan más de 10 horas por semana haciendo tareas
- 79% de estudiantes se sienten presionados para sacar buenas notas [Referencia: Asociación Horatio Alger, El estado de la juventud de nuestro país, 2009]

Pasan mucho tiempo en línea

- 95% de los niños entre 12 y 17 años de edad usan el internet y 70% lo usan diario
- 76% de los adolescentes en línea usan sitios de redes sociales como Facebook, Twitter o MySpace (93% de estos usuarios tienen una cuenta de Facebook) [Referencia: Pew Research, 2011]

Los adolescentes están contribuyendo y disfrutando de pasar tiempo con la familia

- 52% de adolescentes hacen trabajo voluntario (las niñas son más activas que los niños - 57% vs. 48%)
- 94% de adolescentes pasan tiempo libre después de las escuela con un padre
- 68% están de acuerdo con la declaración "Realmente me gusta hacer cosas con mi familia"
- 62% de adolescentes están de acuerdo que "Ayudar a mejorar el mundo y hacer cosas por los demás es muy importante para mí"

¿Qué piensan los adolescentes sobre las drogas y el alcohol?

- 32% de adolescentes están preocupados de beber y conducir (esto ha incrementado desde el año pasado)
- 92% creen que las drogas son un problema que existe en la sociedad
- 82% de adolescentes sienten que pueden hablar con por lo menos un padre abiertamente, honestamente y en detalla sobre problemas serios como las drogas, el sexo y la bebida [Referencia: TRU]

¡Feliz Día de los Abuelos!

El Día Nacional de los Abuelos fue establecido en 1978 y es celebrado el domingo después del Día del Trabajo en Septiembre.

➤ 16. Recursos para padres y abuelos

AQUÍ LE OFRECEMOS ALGUNOS RECURSOS ÚTILES DEL [The Partnership at Drugfree.org](http://ThePartnershipatDrugfree.org):

En Español

- **Habla Con Tus Hijos** (hablacontushijos.com): Un recurso para ayudar a padres y abuelos prevenir el uso de drogas y alcohol en sus adolescentes (en inglés y español).
- **Guía de drogas para padres**: Una guía de las drogas que los jóvenes están usando y abusando.
- **6 Practicas de crianza**: Ayude a reducir el riesgo de que su hijo o nieto desarrolle un problema de drogas o alcohol.
- **Línea de ayuda gratuita**: Hable con un especialista sobre el problema de abuso de sustancias de su adolescente. Estamos aquí para ayudarle: 1-855-DRUGFREE (1-855-378-4373)

En Ingles

- **Hoja de datos sobre medicinas recetadas**
- **Not In My House / No En Mi Casa** (notinmyhouse.drugfree.org): Aprenda más sobre los pasos que usted puede tomar para proteger a sus nietos del abuso de medicinas recetadas.
- **Libro electrónico: Intervención** (drugfree.org/timetogethelp/learn/e-books): Qué hacer si su nieto esta usando drogas o alcohol.
- **Libro electrónico: Tratamiento** (drugfree.org/timetogethelp/learn/e-books): Cómo encontrar la ayuda correcta para su nieto con problemas de alcohol o drogas.
- **Time to Get Help / Tiempo para obtener ayuda** (drugfree.org/timetogethelp): Apoyo para padres y abuelos de niños que tienen dificultades con las drogas o el alcohol.

RECURSOS ADICIONALES

- AARP en Español (aarp.org/espanol/hogar-familia/)
- **Grandparents.com** (en inglés)
- **Grandmotherhen.com** (en inglés)
- *La guía definitiva para hacer frente a los retos de ser un abuelo moderno (The Definitive Guide to Coping with the Challenges of Modern Grandparenting)* por Arthur Kornhaber, M.D. (Contemporary Books, 2002)
- *El manual para los abuelos modernos: La guía definitiva para las nuevas reglas de ser un abuelo (The Modern Grandparent's Handbook: The Ultimate Guide to the New Rules of Grandparenting)* por Georgia Witkin (New American Library, 2012)

➤ 17. Reconocimientos

El Partnership at Drugfree.org le agradece a las siguientes personas que compartieron su tiempo, experiencias y pericia:

- [Dra. Susan Bartell](#), psicóloga, oradora y autora de varios libros sobre la crianza
- **Jay E. Berkelhamer, M.D.**, abuelo, pediatra, miembro y pasado presidente (2006-2007) de la Asociación Americana de Pediatría (AAP)
- [Dra. Jane Greer](#), terapeuta matrimonial y familiar
- [Dr. Arthur Kornhaber, M.D.](#), psiquiatra practicante, investigador, escritor médico, fundador y presidente del Foundation for Grandparenting, y autor de *La guía para abuelos* (Contemporary Books).



Hecho posible por una generosa donación por parte de

MetLife Foundation

THE PARTNERSHIP[™]
AT DRUGFREE.ORG

www.drugfree.org