

## Abuelos al límite: del abuelo canguro al abuelo esclavo

*Nadie puede hacer más por los niños que lo que hacen los abuelos. Los abuelos espolvorean polvo de estrellas sobre la vida de los niños pequeños (Alex Hale).*

[Los abuelos](#) son una pieza clave de cohesión. Son un referente en la familia. Cuidan, enseñan, transmiten valores, juegan y son cómplices de los nietos. Son los mejores cuidadores, en ausencia de los padres.

### Algunos datos...

Desde siempre, los abuelos han ayudado a los hijos en la crianza de los nietos.

- En los últimos tiempos, los hijos demandan cada vez más su apoyo. La crisis económica ha disminuido el poder adquisitivo de las familias. Se necesita ingresar dos sueldos en el hogar, debido a los bajos salarios. Muchas familias no pueden pagar a un cuidador. El acceso a las guarderías públicas es difícil. Las escuelas infantiles y los colegios no funcionan toda la jornada laboral ni todos los días. Los niños necesitan de un cuidador cuando enferman, y en los días de fiesta escolar y vacaciones.

Los abuelos cubren gran parte de esas carencias. Poco a poco, han ido asumiendo más funciones. Se sabe que la mitad de los abuelos cuidan a sus nietos [a diario](#). Y aumenta el número de abuelos cuidadores durante las vacaciones escolares. Entre los abuelos europeos, los españoles e italianos son los que más tiempo dedican a sus nietos, todas las semanas o incluso más veces.

- La [Encuesta sobre Personas Mayores. IMSERSO 2010](#) revela que: Los abuelos empiezan a cuidar a los nietos más que las abuelas. Aunque las abuelas los cuidan más tiempo: las mujeres les dedican 6,2 horas diarias y los hombres 5,3. Un 20% de los abuelos ayudan económicamente a la familia.

- Los abuelos empiezan a participar también en las *Asociaciones de Padres de Alumnos (AMPas)*. Y, si los abuelos aún están en edad de trabajar, hay empresas que les conceden reducción de jornada o día libre para cuidado del nieto.

- Hoy día hay padres (padre o madre) que vuelven a casa de sus padres tras el divorcio. Y los nietos suelen cumplir allí el régimen de visitas. También hay familias monoparentales que viven con los abuelos.

### ¿Qué tareas tienen los abuelos?

Los abuelos hacen de **todas las labores no cubiertas por los padres**. Cuidan de los nietos, los llevan y recogen del colegio, se ocupan de las visitas al médico. Les alimentan, ayudan en los deberes y tareas extraescolares.

Muchos mayores tienen trasiego de nietos todo el día. Incluso muchos fines de semana.

### **¿Qué beneficios aportan los nietos?**

Los efectos son muy **positivos**. Los abuelos adoran a sus nietos. Son felices de tenerlos y necesitan darles su amor. Disponen de un valor precioso, el tiempo. Ese tiempo que apenas tuvieron con sus hijos. Se sienten más relajados. La vida les da otra oportunidad. Es su momento más dulce. Quieren dejar su legado y transmitir su experiencia. Se sienten más jóvenes y activos. Son amigos y cómplices de los pequeños, incluso se comportan como ellos. Se adiestran en el uso de Internet y de las nuevas tecnologías.

### **¿Qué problemas ocasiona el cuidado de los nietos?**

En general, los abuelos se sienten felices y aceptan de buen grado esta tarea. Y más cuando la familia tiene problemas económicos o laborales.

Pero en los últimos años, hemos podido leer en los medios de comunicación artículos sobre abuelos 'explotados'. Muchos hijos exigen demasiado a sus padres. Recurren al tópico de que sus padres "son felices con los niños". Se ha creado la palabra "**abuelo canguro**". Si la situación de sobrecarga, cansancio físico y mental, agobio, estrés y sentimiento de culpa no se reduce, el abuelo puede llegar a sufrir el "**síndrome del abuelo esclavo**".

Hoy día, los mayores viven más años, son más activos. Quieren dedicar su tiempo libre a la cultura, al arte, a hacer deporte, a viajar, a estar con sus amigos. A veces, las demandas de los hijos les impiden realizar sus sueños. Y ellos no se atreven a decir que no por miedo a perder a sus nietos.

La edad de los abuelos es un factor clave. No es lo mismo ser cuidador con 40 que con 80 años. También cuenta su estado de salud, agilidad mental y grado de movilidad. Y el número de nietos a su cargo y sus edades.

Hay consenso entre sociólogos, gerontólogos, psicólogos, geriatras y representantes de mayores en que el límite para [no abusar de los abuelos](#) está en respetar sus aspiraciones y capacidades. **El cuidado de los nietos debe ser una actividad placentera y no una carga.**

### **¿Qué ventajas suponen para los nietos?**

Los nietos se sienten queridos y respaldados. Aprenden de la experiencia de sus abuelos. Conocen las tradiciones. En casos de [separación de sus padres](#), los abuelos dan apoyo y estabilidad.

### **¿Hay alguna desventaja para los nietos?**

Desde el punto de vista afectivo, apenas existen.

Sin embargo, un estudio reciente, de 2017, sí detecta más problemas de peso, dieta inadecuada y menor actividad física en los niños cuidados por sus abuelos. Y la obesidad, la dieta desequilibrada o el sedentarismo son factores de riesgo de cáncer para el futuro. También hay una mayor tendencia a la exposición pasiva al tabaco. No hay relación entre el contacto frecuente con abuelos y el tiempo de exposición al sol ni con el consumo de alcohol.

Todos pensamos que los niños cuidados por abuelos tienen más consumo de azúcares y mayor ingesta de alimentos. Y muchos padres se sienten frustrados por esa actitud. Pero no siempre es así; hay abuelos

preocupados por una dieta saludable y abuelos deportistas promotores del ejercicio.

### **Pacto con los hijos**

1. Es importante que los padres valoren el trabajo de sus padres (los abuelos). No deben pedir al mayor más de lo que puede o debe hacer. Depende de la edad y del estado de salud del abuelo. Los padres son los responsables de sus hijos y no pueden delegar sus funciones.
2. Por otro lado, los abuelos deben respetar las decisiones de sus hijos respecto a la alimentación, el ejercicio físico, etc.
3. Es conveniente que hablen con confianza y resuelvan sus diferencias.

### **Enlaces de interés**

- [ABUESPA](#) (*Asociación de Abuelos y Abuelas de España*)
- [Soy abuelo](#). Artículo Josep Bras. Disponible en la web Familia y Salud

---

**Fecha de publicación:** 10-01-2018

**Autor/es:**

- [Ana M<sup>a</sup> Lorente García-Mauriño](#). Pediatra. Centro de Salud "Juan de la Cierva". Getafe (Madrid)

