



Estar bien

POR ISABEL SERRANO ROSA

Psicóloga especialista en Psicología Positiva, *coach* experta en relaciones y directora de enpositivoSÍ.

Abuelos, aprended a decir 'no'

Para muchos de nosotros, volver la vista atrás hacia la infancia y la adolescencia significa reencontrarse con los recuerdos de los abuelos: los secretos compartidos, los juegos cómplices o los relatos de otros tiempos. **Tener contacto con los abuelos es fundamental en la vida de un niño: transmiten valores, tradiciones y un mundo lúdico diferente al de los padres.**

Ellos también se benefician de este vínculo afectivo intergeneracional porque se sienten útiles, activos e integrados. Y, de hecho, en muchas culturas orientales veneran su figura como fuente de sabiduría y consejo.

Cuidar de los nietos puede ser una actividad placentera para nietos y abuelos, e imprescindible para muchos padres: ¿Quién no ha tirado de abuelos ese día que los niños no tienen colegio, les duele la garganta o tu jornada laboral se ha vuelto interminable? Según datos de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología, los abuelos españoles dedican una media de siete horas diarias al cuidado de sus nietos, sobre todo por la situación económica y la dificultad para conciliar familia y trabajo de los hijos. **La mayor parte desea ayudar y estar con sus nietos y lo hacen de buena gana y voluntariamente** pero con estos horarios de jornada laboral se corre el riesgo de que se convierta en una sobrecarga que puede conducir a la larga a problemas de salud.

Se da la paradoja de que los abuelos se han de dedicar a cuidar de sus nietos—todos sabemos que es una ardua y agotadora tarea muchas veces— en una cultura donde envejecer equivale a decadencia y necesidad de cuidados. **Algunos médicos y psicólogos hablan del 'síndrome del abuelo esclavo'** que afecta a personas mayores que se sienten obligadas a cuidar de sus nietos e, incluso, a asumir un papel de padres que no desean o no pueden tener.

Ana es abuela de Nico. Hace un año que se jubiló, y cada día se debate entre su deseo de salir a hacer senderismo porque ama la montaña y su obligación de

cuidar y educar a su nieto desde las 8 de la mañana hasta las 5 de la tarde. Se siente triste y enfadada, en conflicto entre apoyar y disfrutar de su recién adquirida libertad de horarios.

Los abuelos deben conseguir que sus hijos asuman una paternidad consciente y que asimilen las renunciaciones que supone ser padres; si los abuelos les quitan todas las piedras del camino pueden permanecer demasiado tiempo aññados (o mejor sería decir 'ahijados'), y eso no les ayuda a madurar. Necesitan, a su vez, hacer equipo con sus parejas para superar juntos estas dificultades. Los abuelos tampoco lo tuvieron fácil en su día pero supieron superarlo y fortalecerse.

Y tú, ¿piensas que siempre son más importantes las necesidades de tus hijos que las tuyas? ¿Sientes que los días pasan sin disfrutar de ellos como tú quisieras aunque adoras a tus nietos? ¿A menudo dices 'sí' cuando quieres decir 'no' y luego te sientes frustrado? ■■■



Plantéate una estrategia

■ **Sé autoafirmativo.** Decir 'no' es ser capaz de establecer tus propios límites. Date cuenta de lo que puedes hacer y lo que no. Y no descuides tu salud.

■ **Pierde el miedo al 'no'.** Empieza a decir hoy 'no puedo'. Practica en casa decir 'no' en voz alta. Te sentirás un poco culpable, pero pasará.

■ **Cambia tu lenguaje.** Aprende a decir 'lo que yo quiero' frente a 'lo que tengo que hacer'. Puedes elegir satisfacer o no las necesidades de tus hijos. ¡El amor no está en juego!

■ **Que no te afecten las críticas.** Admítelo: no hay más remedio que contrariar si quieres disfrutar de tu propio espacio y tiempo.

■ **Siempre a priori, no a posteriori.** Ante una petición, toma tiempo para pensar si te conviene con frases como 'luego te digo'. Aprende a hacer propuestas diferentes.

■ **Delega.** Haz una lista de las tareas que vas a delegar. Pregúntate: ¿es necesario que lo haga yo? Elige tareas que disfrutes con tus nietos.

Jubilación—del latín *jubilare*—significa gritar de alegría. Ha llegado el momento de disfrutar como personas y como parejas. **Necesitamos encontrar el equilibrio entre cuidar y cuidarnos.** Todos los días se pueden aprender cosas nuevas a cualquier edad. Este descanso tan merecido aumenta el bienestar físico y emocional. ¡No olvides que el mundo te está esperando!