

## Cómo apoyar a sus nietos y a los padres de ellos

PARA ABUELOS



Los abuelos pueden ser una presencia estable y cariñosa para sus nietos y los padres de ellos después de una tragedia, aun cuando cargan con su propia preocupación y su propio duelo.

### Siga el ejemplo de los padres.

Pregúnteles a los padres qué sabe ya su nieto y cómo prefieren que usted limite su acceso a información o a conversaciones sobre lo ocurrido. Usar las mismas palabras y la misma manera de hablar del tema ayuda a los niños a sentirse seguros.

### Deles un descanso a los padres.

Los padres llevan una carga muy pesada en este momento. Ofrezcales tiempo libre: vaya a pasar un rato a la casa, cuide a los niños unas horas o haga una videollamada con ellos para que los padres puedan descansar.

### Sea una presencia conocida y tranquilizadora.

A muchos niños les está costando separarse de sus padres en este momento. Pasar tiempo con un abuelo o una abuela de confianza, en persona o por video, puede ayudarles a sentirse seguros cuando los padres necesitan alejarse un rato.

### Está bien no tener todas las respuestas.

Quizás usted esté acostumbrado a ser quien resuelve los problemas de la familia. Después de algo así, nadie tiene todas las respuestas, y está bien decirlo: “No lo sé, pero podemos hablarlo juntos”.

### Limite la exposición a los medios.

Ver la cobertura o leer las noticias una y otra vez puede aumentar la ansiedad y la angustia, para usted y para los nietos que estén cerca. Está bien alejarse un poco.

### Tenga en cuenta lo que sus nietos ven y escuchan.

Está bien que los niños vean que usted tiene emociones. Muéstreles cómo maneja esos sentimientos de forma sana.

### Cuídense usted también.

- Fíjese en su propio miedo, duelo o preocupación
- Mantenga sus hábitos de sueño, comidas y movimiento
- Descanse cuando cuidar a sus nietos lo canse
- Dedique tiempo a lo que le ayuda a sobrellevar la situación

### Apóyese en sus propias redes de apoyo.

Hable con otros abuelos, amigos o miembros de la comunidad que conozca y en quienes confíe. Comuníquese con un profesional de salud mental o con su profesional de la salud si necesita más ayuda. Necesitar apoyo es señal de fortaleza.

### Un recordatorio:

- ✓ No tiene que arreglarlo todo.
- ✓ Su presencia es importante.
- ✓ Los pequeños momentos de conexión ayudan.
- ✓ Está bien cuidarse a sí mismo.
- ✓ No está solo.

## Sus nietos no necesitan que usted tenga todas las respuestas.

Necesitan que usted esté tranquilo, sea constante y esté cerca, y que les muestre que está bien pedir apoyo.

**Cuidarse le ayuda a ser la presencia estable que su familia necesita.**