

## Los abuelos, figura clave en una ‘vuelta al cole’ saludable para toda la familia

- Según datos del IMSERSO, hasta el 33,1% de los mayores españoles colabora en el cuidado de los menores
- Establecer un ‘pacto’ entre los abuelos y sus hijos sobre la educación de los nietos puede ayudar a una sana convivencia
- Es importante no sobrecargar a los abuelos y adecuar sus responsabilidades en función de su edad y estado físico

**Madrid, 13 de septiembre de 2018.-** Los abuelos son una pieza clave de la conciliación familiar y con la llegada de las rutinas en septiembre muchos de ellos vuelven a convertirse en cuidadores principales de sus nietos. Por este motivo, la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) ha querido reconocer su labor y emitir una serie de recomendaciones para que la convivencia entre abuelos y nietos enriquezca a todas las generaciones de la familia.

Según la [Encuesta sobre Personas Mayores](#) del IMSERSO de 2016, el 33,1% de los mayores españoles colabora con su familia en el cuidado de menores; y más recientemente [un barómetro del CIS](#) reveló que el 30% de los españoles asegura que los abuelos ayudan o han ayudado económicamente en la familia.

“En nuestro país, los abuelos son una pieza clave de la familia y participan en muchas de las labores del hogar 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”, señala la Dra. Ana Lorente García-Mauriño. En casos de separación de los padres, además, los abuelos dan apoyo y estabilidad a los nietos.

La especialista reconoce que los efectos de la relación abuelos-nietos son muy positivas para ambas generaciones. “Los abuelos adoran a sus nietos. Son felices de tenerlos y disponen de un tiempo precioso que quizás apenas tuvieron con sus hijos. Es por ello que se sienten más relajados, e incluso más jóvenes y activos. Pueden transmitir sus experiencias y conocimientos, y pueden convertirse en cómplices de los pequeños, e incluso aprender de ellos en el uso de Internet y de las nuevas tecnologías”.

Sin embargo, añade la pediatra, esta situación puede generar tensiones si los abuelos tienen que asumir una carga excesiva, alcanzando en algunos casos situaciones de sobrecarga, cansancio físico y mental, agobio, estrés y sentimiento de culpa, en los que pueden llegar a sufrir el ‘síndrome del abuelo esclavo’.

En todo ello influyen factores como la situación económica de las familias, si el abuelo/a todavía trabaja o está jubilado, su edad, su estado físico y mental, y el número o edad de los nietos a su cargo.

“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”, advierte la Dra. Lorente.

Desde el punto de vista de los niños, la convivencia con los abuelos también es enriquecedora. 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 pueden ser factores de riesgo de cáncer para el futuro. También hay una mayor tendencia a la exposición pasiva al tabaco.

“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”, apunta la especialista.

Para que la vuelta al cole y a las rutinas de nietos y abuelos suponga una experiencia enriquecedora en las familias y no suponga una sobrecarga para los mayores ni una fuente de tensiones, desde la AEPap recomiendan establecer una especie de ‘pacto’ interfamiliar, que incluye algunos puntos clave:

- Es importante que los padres valoren el trabajo de sus padres (los abuelos). No deben pedir al mayor más de lo que quiere o puede 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.
- Por otro lado, los abuelos deben respetar las decisiones de sus hijos respecto a la alimentación, el ejercicio físico, etc.
- Es conveniente que hablen con confianza, sin miedos ni chantajes y resuelvan sus diferencias.
- Si hay un conflicto se debe solucionar de manera positiva. Hay que llegar a acuerdos, sin discutir y menos delante de los niños, como señala por su parte la Dra. Teresa Valls Durán, pediatra jubilada en un artículo publicado en la página web de la AEPap dirigida a familias, [Familia y Salud](#).
- Se deben establecer algunos límites razonables en la crianza de los niños, comunes para padres y abuelos. Los límites serán pocos, razonables, rígidos, irrenunciables, firmes y puestos en un momento en el que se está sereno.

En conclusión: que los padres ejerzan de padres y los abuelos de abuelos clarifica los roles y evita situaciones de confusión en el menor.

Más información en la web de la AEPap Familia y Salud: [Abuelos al límite: del abuelo canguro al abuelo esclavo](#)

### Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria se constituye como una Federación de Asociaciones de Pediatras que trabajan en Atención Primaria (AP), de carácter científico y profesional, sin fines lucrativos, que representa a más de 4.500 pediatras de AP en el estado español.

En su seno se encuentran diferentes Grupos de Trabajo sobre diversas materias (Grupo de Prevención en la Infancia y Adolescencia, Grupo de Vías Respiratorias, Pediatría Basada en la Evidencia, Docencia MIR, Cooperación Internacional, Patología del Sueño infanto-juvenil, Grupo de Investigación, Grupo Profesional, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, Grupo de Educación para la Salud, Grupo de Patología Infecciosa, Grupo de Ecografía Clínica Pediátrica, Grupo de Relaciones con Europa y el Grupo de Gastro-Nutrición).

Los objetivos principales de esta Asociación son: promover el desarrollo de la Pediatría en la Atención Primaria, buscar el máximo estado de salud del niño y del adolescente, promocionar su salud, prevenir la enfermedad y facilitar su recuperación en caso de contraerla, fomentar y ejercer la docencia sobre Pediatría de Atención Primaria del pregraduado y postgraduado (Médicos Residentes de Pediatría, Médicos Residentes de Medicina Familiar y Comunitaria y profesionales del ámbito de la Atención Primaria), fomentar y ejercer la investigación, coordinar los diferentes programas sanitarios relacionados con el niño, recoger los problemas e inquietudes relacionados con el ejercicio de la Pediatría de Atención Primaria y representar los intereses de sus socios en el marco de las leyes y ante los distintos organismos (Administraciones Públicas Sanitarias y Docentes, otros órganos o entidades Nacionales o Internacionales), y coordinar con otras asociaciones similares (regionales, nacionales o internacionales) actividades y proyectos encaminados a la mejora de la Pediatría en Atención Primaria.

#### Para más información:

**BERBÉS ASOCIADOS** – Gabinete de prensa de AEPap

María Gallardo / María Valerio

678 546 179 / 637 556 452

[mariagallardo@berbes.com](mailto:mariagallardo@berbes.com) / [mariavalerio@berbes.com](mailto:mariavalerio@berbes.com)