

Hoja de consejos para cuidadores de familias intergeneracionales:

Cuidado personal



En EE.UU. hay 2,6 millones de niños que viven en hogares encabezados por un abuelo, otro pariente o un amigo cercano de la familia sin la presencia de uno de los padres, dentro o fuera del sistema de bienestar infantil. Estas familias, a menudo denominadas "intergeneracionales", incluyen aproximadamente el 30% de los niños en acogida que son criados por abuelos u otros parientes cuidadores.

¿Por qué los cuidadores intergeneracionales necesitan cuidados personales?

Cuando los niños llegan al hogar, a menudo de forma inesperada, los abuelos y otros familiares cuidadores suelen dejar de lado sus propias necesidades por el niño que están criando. Muchos cuidadores afirman estar privados de sueño, tener malos hábitos alimenticios y de ejercicio, no tomarse tiempo para descansar cuando están enfermos y no acudir a las citas médicas para ellos mismos. Además, la pandemia de COVID ha traído consigo factores de estrés adicionales, sentimientos de aislamiento y problemas de salud en las vidas de los abuelos. Las prácticas de cuidado personal pueden ayudar a los abuelos a ser los mejores cuidadores que pueden ser. Estar agotado y estresado todo el tiempo puede provocar graves problemas de salud y disminuir su capacidad como cuidador. Si se toma un tiempo para cuidarse, puede proteger su salud, ser un mejor cuidador y fomentar hábitos saludables entre sus hijos.

¿Qué es el cuidado personal?

En pocas palabras, el cuidado personal consiste en identificar sus necesidades y tomar medidas para satisfacerlas con el fin de proteger su bienestar personal. Cuando se cuida a sí mismo, también es más capaz de cuidar a los demás.



Desafíos del cuidado personal en las familias intergeneracionales

- ¿Sabía que más de un tercio de los adultos de 45 años o más se sienten solos, y casi una cuarta parte de los adultos de 65 años o más se consideran socialmente aislados?
- Las familias intergeneracionales se enfrentan de forma desproporcionada a las barreras del cuidado personal en comparación con los hogares tradicionales. Los abuelos y otros cuidadores con parentesco y de edad avanzada suelen vivir con ingresos fijos, y muchos se ven obligados a volver a trabajar para hacer frente a los costos adicionales que supone el cuidado de un nieto o de varios hijos. Las dificultades incluyen el costo de la vivienda, alimentación, transporte, el relevo y el cuidado de los niños, y otras barreras financieras.

- Después de convertirse en cuidadores de nietos u otros parientes, los cuidadores intergeneracionales a menudo se sienten desconectados de sus compañeros y a veces luchan por mantener relaciones anteriores.
- Muchas familias intergeneracionales se han enfrentado a traumas por la pérdida de seres queridos, exposición al consumo de sustancias, experiencias con un miembro de la familia con una enfermedad mental no tratada y la participación en el sistema de bienestar infantil, entre otras experiencias. Esto aumenta la necesidad de prácticas de cuidado personal, ya que el trauma puede provocar problemas de salud mental y dificultades adicionales de aprendizaje y comportamiento en los niños.

Consejos de cuidado personal para familias intergeneracionales

Controle sus niveles de estrés

El estrés puede afectarnos a todos, por lo que es importante aprender estrategias para gestionarlo. El cuidado personal puede ayudar a reducir sus niveles de estrés aprendiendo a decir que no a las cosas que no puede o no quiere hacer y reconociendo cuándo tiene demasiadas exigencias. Piense en sus necesidades físicas, emocionales, intelectuales y espirituales para identificar las herramientas que le ayudarán a reducir el estrés y a ocuparse de sí mismo.

Mantenga un estilo de vida saludable

Mantenga una dieta equilibrada, manténgase activo y descanse bien cuando sea posible. Acudir a la atención médica cuando lo necesite y estar al día con las vacunas también puede ayudarle a mantener un estilo de vida saludable.

Tómese un descanso

Tomarse tiempo para descansar y relajarse es esencial para evitar el agotamiento y la depresión. Asegúrese de sacar algo de tiempo personal de su apretada agenda y utilícelo para cuidarse de verdad.

¡Busque un descanso donde pueda! Ya sea pidiendo un favor a un ser querido para que le ayude en casa o buscando una niñera durante unas horas para tener algo de tiempo para usted, no tenga miedo de pedir ayuda si se siente abrumado.

Descargue una aplicación de bienestar para aprender estrategias saludables para mantener el cuidado personal. Haga un plan para practicar al menos un nuevo tipo de cuidado personal. Estos son algunos ejemplos de cuidado personal a tener en cuenta:

Ejemplos de cuidado personal

- Decir no a cosas que no puede o no quiere hacer.
- Tomarse tiempo libre (o tiempo para uno mismo) sin sentirse culpable.
- Darse un espacio para el duelo.
- Salir a caminar o a correr.
- Dormir regularmente y durante el tiempo suficiente.
- Escribir un diario.
- Acudir al médico para revisiones periódicas.
- Tomar siestas y comer bien.
- Asistir a un grupo de apoyo.
- Leer un buen libro.
- Meditar y/o rezar.
- Comprarse algo especial.
- Ir a cenar o a otra salida con un amigo o un ser querido

Relacionarse con otros

Encuentre un grupo de apoyo para cuidadores intergeneracionales cerca de usted. Muchos abuelos se reúnen virtualmente o en persona para conectarse con otros abuelos en situaciones similares para apoyarse mutuamente. Escuchar a los demás puede ser útil e incluso puede ayudarle a hacer nuevos amigos. Encuentre información sobre un grupo de apoyo u otro programa de apoyo para familias intergeneracionales cerca de usted en www.grandfactsheets.org.

Recursos de cuidado personal

- [Ayuda frente a la soledad/sentirse más conectado: Humana - Far From Alone Connect2Tools to Overcome Social Isolation \(connect2affect.org\)](#)
- [Las mejores aplicaciones de meditación para relajarse y aliviar el estrés \(aarp.org\)](#)
- [Programa Nacional de Apoyo al Cuidador Familiar | Administración para la Vida Comunitaria](#)
- [Cómo cuidar su nutrición.pdf \(acl.gov\)](#)



Recursos de salud mental

- [Grand Resource: Ayuda para las familias intergeneracionales afectadas por los opioides y otras sustancias | Generations United \(gu.org\)](#)
- [Recursos de salud mental para personas mayores | SAMHSA](#)
- [Señales de advertencia de salud mental en los niños: Recurso para padres y cuidadores | MentalHealth.gov](#)
- [Recursos de salud mental de Indian Health](#)
- [Service Encuentre un proveedor de Medicare o Medicaid](#)
- [Línea nacional de prevención del suicidio](#)

Recursos de COVID-19

- [Hoja informativa sobre COVID-19 para familias inter y multigeneracionales | Generations United \(gu.org\)](#)
- [Man tenerse conectado mientras se permanece separado: Programas intergeneracionales y la pandemia de la COVID-19 | Generations United \(gu.org\)](#)
- [Enfrentar e a una pandemia: La convivencia de las familias abuelas durante y después de la COVID-19 Recursos de preparación para emergencias de COVID-19 para familias intergeneracionales de ACL](#)

Acerca de Generations United

Fundada en 1986, la misión de Generations United es mejorar la vida de los niños, los jóvenes y los adultos mayores mediante la colaboración intergeneracional, políticas públicas y programas para el beneficio duradero de todos. En 1999, Generations United creó el Centro Nacional de Familias Intergeneracionales, una de las principales voces de las familias encabezadas por abuelos, otros parientes y amigos cercanos de la familia. El personal del centro lleva a cabo actividades de promoción a nivel federal, proporciona asistencia técnica a los legisladores y defensores estatales y forma a las familias de los beneficiarios para que defiendan sus intereses. La red del centro incluye un amplio grupo de organizaciones que prestan una serie de servicios a las familias intergeneracionales de todo el país, como grupos de apoyo, información y referencia, gestión de casos, asistencia jurídica, formación y ayuda financiera. El centro también ha defendido una serie de leyes exitosas para mejorar los apoyos y servicios críticos. Ofrece una serie de información y recursos disponibles en www.gu.org y www.grandfamilies.org. Generations United también alberga The Grandfamilies and Kinship Support Network: Un Centro Nacional de Asistencia Técnica, que ofrece una nueva manera de que los organismos gubernamentales y las organizaciones sin ánimo de lucro de los estados, las tribus y los territorios colaboren y trabajen más allá de las fronteras jurisdiccionales y sistémicas, todo ello con el fin de mejorar los apoyos y servicios para las familias de parentesco/intergeneracionales.

Acerca de Humana

Humana Inc. está comprometida a ayudar a nuestros millones de miembros médicos y especializados a alcanzar su mejor salud. Nuestro exitoso historial en la prestación de cuidados y la administración de planes de salud nos está ayudando a crear un nuevo tipo de atención integrada con el poder de mejorar la salud y el bienestar y reducir los costes. Nuestros esfuerzos conducen a una mejor calidad de vida para las personas con Medicare, las familias, los individuos, el personal del servicio militar y las comunidades en general. Para lograrlo, apoyamos a los médicos y otros profesionales de la salud en su labor de prestar la atención adecuada en el lugar adecuado a sus pacientes, nuestros afiliados. Nuestra gama de capacidades clínicas, recursos y herramientas (como la atención domiciliaria, la salud conductual, los servicios de farmacia, el análisis de datos y las soluciones de bienestar) se combinan para producir una experiencia simplificada que hace que la atención médica sea más fácil de navegar y más eficaz. Los inversores pueden obtener más información sobre Humana a través de la página de Relaciones con Inversores del sitio web de la empresa en www.humana.com

Para más información, póngase en contacto con Generations United en gu@gu.org o visite www.gu.org.

Este recurso ha sido posible gracias al generoso apoyo de Humana.

Créditos de las fotos: Todas las fotos incluidas en esta publicación son fotos de archivo con licencia.

©2022, Generations United (www.gu.org). Se permite la reimpresión siempre que se acredite a Generations United y no se obtengan beneficios.