

# Los increíbles beneficios de los abuelos en la vida de los nietos

Todos los niños deberían poder disfrutar de sus abuelos y todos los abuelos deberían tener nietos, porque en estas dos épocas de la vida la seguridad y el afecto que niños y abuelos se dan son imprescindibles para ellos. Los niños revitalizan y rejuvenecen a sus abuelos haciéndolos más activos y felices porque vuelven a sentirse necesarios, cuando no imprescindibles.

Los abuelos son para los niños los gigantes pacientes, comprensibles, tolerantes y protectores que les colman de tiempo y ternura. Con frecuencia, los abuelos compensan la falta de tiempo, las exigencias y la disciplina de los padres, que muchas veces son incapaces de disponer de tiempo, tranquilidad o conocimientos para estar, compartir, hablar o jugar con sus hijos.

Las principales ventajas para los niños son vivir y experimentar un modelo sosegado, tranquilo y estable de convivencia, un modelo gratificante que aprenden para luego imitar cuando ellos sean padres o abuelos; este modelo lo pueden aprender no sólo con sus padres, porque muchos son excesivamente exigentes con sus hijos,

excesivamente disciplinados con las conductas, deberes, distribución de los tiempos, de forma que los deberes escolares o extraescolares son las actividades importantes, a potenciar, mientras que el juego y las relaciones familiares, como hablar o estar juntos son actividades secundarias.

Los conceptos producción, rentabilidad y organización del tiempo suelen ser conceptos paternos, mientras que los abuelos transmiten la historia, los valores y los vínculos relativizando el valor de la disciplina y el triunfo, pero no la sabiduría.

Yo no defiendo que los niños sean cuidados sólo por sus abuelos, definiendo que tengan relación diaria, semanal o periódica, porque para los niños es muy importante este contacto y para la mayoría de sus abuelos también. Éstos se sienten más jóvenes, acompañados, estimulados física y mentalmente y también más útiles. Se sienten máximamente queridos por los hijos de sus hijos, reforzándose así su autoestima, paliándose la sensación de vacío y de inutilidad que muchas personas tienen cuando se jubilan.

La jubilación no puede ser sustituida por la obligación diaria de cuidar a

los nietos, una forma de explotación de los jubilados, se trata de hacer un acuerdo libre que permita que los abuelos contribuyan a la crianza de sus nietos, participando en las actividades domésticas, escolares, deportivas y lúdicas. Esto, probablemente, hará que los niños tengan más cultura y sean más equilibrados y felices.

La relación nietos-abuelos es siempre fructífera para ambos, porque se basa en un potente lazo afectivo que aumenta conforme lo hace el tiempo de convivencia, convirtiéndose muchas veces en un lazo más potente que el que une a hijos y padres. Podemos decir que en muchos casos los abuelos quieren a sus nietos más que a sus hijos, siempre que la relación sea voluntaria, no impuesta por las necesidades familiares o económicas y siempre que la salud de los abuelos sea adecuada; cuando no lo es o cuando cuidar a los nietos es una obligación, las ventajas para nietos y abuelos se amortiguan o desaparecen. Cuando sólo es una carga, un trabajo no deseado ni querido, obligado por las circunstancias, el trabajo de cuidar a los nietos se convierte en una forma de explotación de personas que ya se han ganado el derecho al descanso.

Los abuelos no pueden sustituir a los padres, estos son los responsables de la educación y de la salud, ambas podrían resentirse sin la disciplina, a veces ingrata,

que los padres se ven obligados a aplicar. Padres y abuelos son complementarios, los primeros aportan normas, disciplina, trabajo y límites; los segundos, ternura, tolerancia y tiempo; ambos son necesarios.

Revisemos algunos aspectos más específicamente:

**Equilibrio emocional:** Los abuelos suelen tener más paciencia y estresarse menos en lo cotidiano. Eso les permite ser más afectuosos con los niños y mostrarles de manera constante un interés afectivo a través de una relación empática. Esto permite que los niños se sientan protegidos y considerados.

**Mejoran la autoestima:** Una buena relación entre abuelos y nietos también proporciona sentimiento de pertenencia, algo fundamental en el desarrollo de la identidad y la autoestima. A largo plazo, eso podría traducirse en una mayor confianza en uno mismo, más empatía hacia los demás, mejor desarrollo de las habilidades sociales, mayor capacidad de respuesta ante las adversidades y más sentimientos positivos.

**Flexibilizan estructuras:** El hecho de que los abuelos hagan las cosas distintas a como las harían los padres, permite que los niños flexibilicen ciertas rutinas o formas de hacer las cosas. Ya sea preparando comidas distintas a como las comerían en casa, estableciendo normas



**Lissy I. Villena San Martín**  
 Psicóloga- Psicoterapeuta  
 Perito Judicial CP Forense

específicas que deben cumplirse en casa de los abuelos, horarios o cosas cotidianas, esto le permitirá a futuro adaptarse con mayor facilidad a distintos contextos.

**Transmisión de valores:** Los abuelos pueden enseñar muchas cosas a los más pequeños en un momento de su vida en el que son "esponjas" para adquirir nuevos conocimientos. La amplia experiencia de los mayores es de gran valor para poder enseñar, ayudar a aconsejar a sus nietos. Los niños se pueden aprender valores de sus abuelos como la tolerancia, el respeto, el amor, la paciencia o el esfuerzo, entre otros muchos. Estos valores los harán adultos responsables y resilientes.

**Un puente entre generaciones:** Los abuelos no sólo hablan sobre el pasado, sino que también mantienen viva la transmisión de las tradiciones familiares. Ellos logran hacer que los nietos conozcan mejor a su

familia, sus padres, sus tíos, etc. contándoles historias de cuando ellos eran niños. Esto les ayudará a empatizar con sus familiares y sentirse más cercanos a ellos.

**Desconexión de la tecnología:** Vivimos en un mundo totalmente digitalizado, muchos niños pasan gran parte de su tiempo libre pegados a una pantalla, pero con sus abuelos aprenderán a volver a lo simple y cotidiano.

Los abuelos generalmente dejan grandes huellas en la vida de los nietos, son personas imprescindibles para nuestra vida. Pueden heredarnos rasgos físicos o de carácter, tradiciones que crearán bonitos recuerdos, lecciones que durarán toda la vida, pero su impronta va mucho más allá y llega hasta los rincones más profundos de nuestra personalidad adulta. Ellos entregan un amor incondicional, un regalo que sienta las bases para la salud mental y física de nuestros niños.

SANTORAL: LAURA VICUÑA - VICENTE

## ÍNDICES ECONÓMICOS

■ U.F. \$38.406,72 ■ U.T.M. Enero: 67.429,00  
 ■ V.I.P.C. Diciembre 2024: - 0,2 %