

# Abuelos y nietos durante la "desescalada"



Los/as abuelos/as tienen un papel fundamental en la vida de sus nietos/as y, del mismo modo, los/as nietos/as lo tienen para sus abuelos/as:

-Pasan gran parte del día juntos y sus abuelos/as los acompañan en múltiples actividades (llevar o recoger del colegio, a las actividades extraescolares, al parque...)

-Sus abuelos/as les enseñan costumbres, normas sociales, tradiciones.... y les transmiten cuáles son sus raíces, anécdotas personales o familiares para darles a conocer de dónde vienen, quiénes eran sus antepasados o qué circunstancias rodearon a sus padres/madres y familiares.

-Con sus historias y narrativas, los/as abuelos/as movilizan y favorecen la imaginación e inventiva de sus nietos/as.

-Abuelos/as y nietos/as son una fuente de afecto recíproco e incondicional.

Durante el confinamiento esta relación se ha visto interrumpida y, ahora, en el momento de la "desescalada", las autoridades sanitarias recomiendan que las personas mayores tomen las máximas precauciones y sigan limitando el contacto social, posponiendo, un poco más, los esperados encuentros con nietos/as y otros familiares.

## Y ahora...¿cómo lo hacemos durante la desescalada?

### la relación abuelos-nietos implica:

- que los abrazos y besos sean virtuales.
- que nos acariciemos con la mirada.
- que demos más valor a las palabras.
- que nos cuidemos y saludemos solo desde la distancia.

### los/as niños/as siguen aprendiendo (y enseñando) nuevas formas de relacionarnos y expresar cariño:

- dibujos
- cartas
- manualidades
- llamadas telefónicas
- videollamadas
- nuevas tecnologías

### explicar a los/as más pequeños/as

los padres/madres ya han hecho un gran trabajo, pero ahora tienen que explicar a sus hijos/as por qué pueden retomar algunas actividades como salir a la calle y visitar a otras personas, pero aún no a sus abuelos/as

### un esfuerzo más

las personas mayores siguen siendo las más vulnerables al COVID-19. Por ello, todavía deben evitar ponerse en riesgo.

Sus familiares debéis seguir manteniendo la distancia social con ellos/as, evitando visitas y reuniones familiares.

Mientras, continuaremos fomentando el contacto virtual y haciendo planes para cuando sea posible visitar a nuestros/as abuelos/as y darnos los deseados abrazos y besos

Si necesitas orientación psicológica sobre cualquier aspecto relacionado con la convivencia familiar o con dificultades derivadas de la crisis COVID-19, puedes contactar con el Servicio de Atención Psicológica del Centro de Apoyo a las Familias 5:

91.564.81.84    caf-5@madrid.es