

síndrome del abuelo esclavo, que aparece cuando el adulto mayor es forzado a llevar el equivalente a una segunda paternidad (la de sus nietos) cuando ya no está en condiciones físicas ni mentales para ello.

CUANDO SE DETECTA

En declaraciones para el periódico El Mundo, Manuel Nevado, psicólogo de la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología, explica que el problema rara vez es tratado

porque los abuelos no suelen poner límites a las peticiones de sus hijos, ya que temen decepcionarlos o causarles dificultades en su ya ocupada vida. Pero esta negación a aceptar el problema puede causar niveles de estrés tan altos que deriven en depresión, por lo que es necesaria la comunicación al detectar uno o varios de los síntomas antes mencionados.

Es tarea de los papás de los menores estar atentos al grado de cansancio que manifiestan los abuelos, para detectar cuando se les piden favores que van más allá de su salud mental y física. Si no es así, está en los abuelos iniciar una conversación con sus hijos para tomar medidas cuando el cuidado de los nietos se ha vuelto la única actividad que pueden realizar, pues deben recordar que quienes están en la vejez tienen todo el derecho de organizar su propio tiempo.

Así, pueden buscarse soluciones como solicitar el apoyo de otro familiar o, de ser posible, la contratación de una niñera durante al menos un día a la semana. Además, se pueden explorar otras actividades para el niño en caso de que el abuelo no vaya a estar en casa. El objetivo es tratar de equilibrar el ritmo de vida de las tres generaciones sin que a una de ellas se le niegue su realización personal.

LA 4T SE LAVAS LAS MANOS

En muchos casos, ese balance es difícil de lograr por razones que van más allá de la voluntad de los integrantes de la familia. Como se mencionó anteriormente, la precaria economía de los hogares mexicanos obliga a los padres a someterse a largas jornadas laborales. En ocasiones, hasta los



Foto: Archivo Siglo Nuevo



Foto: Archivo Siglo Nuevo

Es necesario permitir que los abuelos organicen su tiempo, pues no es su obligación estar siempre disponibles para cuidar a sus nietos.