

Kit de actividades para abuelos y nietos



ALDEAS
INFANTILES SOS

Introducción

En **Aldeas Infantiles SOS** queremos reconocer la labor de los abuelos y abuelas: recordar la importancia y el valor que merecen y les corresponde en la sociedad. Muchas veces, los abuelos ocupan un rol fundamental en las familias, haciéndose cargo de las niñas, niños y adolescentes cuando las circunstancias familiares lo requieren, e incluso asumiendo la tutela de estos cuando los padres no pueden hacerlo.

En concreto, en España más de un tercio de las personas mayores de 65 años cuidan de sus nietos y nietas varios días por semana. En un contexto laboral en el que la conciliación familiar es a menudo complicada, en los últimos años, la labor de abuelos y abuelas se ha convertido en una pieza clave para toda la sociedad.

Por eso, desde Aldeas Infantiles SOS queremos devolverles el protagonismo que tienen dentro del núcleo familiar, visibilizar su contribución a la unión de la familia y poner en valor el tiempo, dedicación y cariño que les dedican a sus nietos.

El vínculo entre abuelos y nietos juega un **papel clave en el desarrollo y bienestar** de niños y niñas en su día a día, cuando los acompañan en momentos de ocio: yendo al parque, llevándolos al teatro o al cine, jugando con ellos o ayudándoles en los deberes del colegio.

Su rol es fundamental, también, por los **valores** que les transmiten gracias a su sabiduría y experiencia, producto de su **historia y vivencias**. Los abuelos educan en el respeto, la tolerancia, la generosidad, la humildad y la resolución de problemas que ellos ya enfrentaron en el pasado.

Pero es importante recordar que los nietos y nietas también tienen un impacto muy positivo en los abuelos: les aportan alegría, energía vital y esperanza. Les recuerdan la importancia del juego y la diversión en todas las edades y etapas de la vida. Por eso, **en este kit te proponemos una serie de actividades** para que los abuelos y nietos refuercen su vínculo, se conozcan más y mejor y compartan juntos instantes inolvidables.



2. Juegos interactivos

Hemos preparado tres juegos que os servirán para conoceros mejor y disfrutar en compañía. En cada uno de ellos, encontraréis las instrucciones y los materiales necesarios para ponerlos en práctica.

¿Empezamos?

2.1. ¿Cuánto os conocéis?

Materiales: papel y lápiz.

Desarrollo del juego: el objetivo de esta actividad es que descubráis cuántas cosas conocéis el uno del otro. Para ello, os proponemos un listado de preguntas que tendréis que responder de forma individual y sin que el otro lo vea. Cuando ambos tengáis la respuesta escrita, debéis poner el folio boca abajo, contar hasta tres, levantar vuestra hoja al mismo tiempo y comprobar si habéis acertado.

Beneficios de realizar esta actividad:

- Reforzaréis vuestro vínculo de unión.
- Descubriréis cosas nuevas el uno del otro.
- Fomentará vuestra confianza mutua.
- Favorecerá el sentimiento de empatía hacia el otro.

Lista de preguntas:

- ¿Cuál es su color favorito?
- ¿Le gusta más la playa o el campo?
- ¿Cuál es su hobby favorito?
- ¿Qué es lo que más alegría le da?
- ¿Cuál es su comida preferida?
- ¿Le gustan los animales?
- ¿Prefiere películas o libros?
- ¿Qué es lo que más le puede molestar?
- ¿A qué lugar le gustaría viajar?
- ¿Qué crees que es lo que más le gusta de ti?
- ¿Cuál es su juego favorito?

2.2. Adivina mi dibujo

Materiales: papel y lápices de colores.

Desarrollo del juego: podéis pintar lo que queráis. Puede ser un animal, una planta, un objeto, un personaje de alguna serie. La idea es que os vayáis enseñando cómo va vuestro dibujo y tratar de adivinar qué está pintando el otro. Si conseguís adivinarlo, el objetivo es terminar de pintar juntos el dibujo de cada uno.

Beneficios de realizar esta actividad:

- Fomentará vuestra creatividad y capacidad de imaginación.
- Os ayudará a potenciar vuestra atención y concentración.
- El arte tiene muchos efectos positivos. Por ejemplo, favorecerá vuestra expresión emocional.
- Y mejorará vuestra capacidad motriz.

2.3. Carta para mi abuelo / Carta para mi nieto

Materiales: papel y lápiz.

Desarrollo del juego: cada uno de vosotros deberá escribir lo mejor de su relación, qué es lo que más le gusta del otro, por qué es importante en su vida o, en definitiva, todo lo que os recuerde a él o ella. Cuando terminéis, tendréis que leer en voz alta las cartas. ¡Os animamos a vencer la vergüenza y a compartir lo que hayáis escrito ya que os ayudará a conoceros mejor!

Beneficios de realizar esta actividad:

- Recordar lo más bonito e importante de vuestra relación.
- Fomentar vuestra unión y reforzar el vínculo afectivo.
- Será positivo para vuestra autoestima y confianza.



3. Vuestra historia

Esta actividad consiste en realizar un recorrido por vuestra historia, desde que os recordáis hasta el día de hoy. ¿Cómo lo vais a hacer? Os proponemos crear un mural con fotos ordenadas de forma cronológica. Así que, ¡ya podéis empezar a buscar los álbumes de fotos familiares!

Es una manera muy bonita de revivir los buenos momentos que habéis vivido juntos y hacer memoria de los instantes que habéis compartido hasta ahora. Además, podéis guardarlo de recuerdo e incluso exponerlo en la habitación o en el salón de casa.

3.1. Mural con fotos de vuestra historia juntos

Materiales: una cartulina, pegamento o celo, las fotos que habéis elegido y un lápiz o boli.

Desarrollo del juego: es momento de que empecéis, juntos, a buscar vuestras fotos. Tendréis que encontrar álbumes que tengáis en casa y elegir cuáles son las imágenes que formarán parte del mural. Una vez que las tengáis seleccionadas, podéis pegarlas en el mural de forma cronológica, es decir, desde la primera foto juntos hasta la actualidad. Os invitamos a que, debajo de cada

foto, escribáis una pequeña descripción indicando dónde se tomó y qué fue lo que más os gustó de ese día. ¡Os proponemos un listado de preguntas para dar un pequeño empujón a vuestra creatividad!

Beneficios de realizar esta actividad:

- Poner en valor vuestra relación e historia juntos.
- Recordar momentos importantes que habéis vivido juntos.
- Fomentar la creatividad e imaginación.
- Reforzar vuestro vínculo.
- Os ayudará a expresar emociones y sentimientos.

Lista de preguntas:

- ¿Dónde estabais ese día?
- ¿Qué es lo que más recordáis?
- ¿Qué estabais haciendo?
- ¿Por qué habéis elegido esta foto para poner en el mural?
- ¿Qué fue lo que más alegría os dio ese día?
- ¿Cuántos años teníais?



4. Brecha digital vs. Brecha generacional



NOTA IMPORTANTE: esta actividad requiere el uso de dispositivos conectados a internet. Por ello, antes de su realización te recomendamos contar con la autorización de los padres o adultos de referencia del niño y tener en cuenta tanto su edad como el uso recurrente de pantallas que haya realizado previamente.

Sabemos lo difícil que puede llegar a ser para los abuelos buscar en internet, en el móvil y manejar un ordenador. Le queremos pedir una tarea a vuestro nieto: que os sirva de guía. Pero ¡jojo! que vosotros también vais a enseñarles lo que sabéis.

Os hemos preparado un listado de actividades para realizar juntos. Queremos que los más pequeños aprendan de vuestra sabiduría y que vosotros os maneéis como pez en el agua por la red.

Turno del nieto:

- Ayuda a tu abuelo a escribir un mensaje de WhatsApp. El destinatario del mensaje debe ser algún familiar. Tienes que guiarle desde el principio: abrimos la aplicación, buscamos el contacto, escribimos el mensaje, lo enviamos, podemos aprender cómo se adjunta una fotografía o un audio, etc.
- Enséñale cómo se busca en Google. Puede que para ti sea algo sencillo, pero que no lo sea tanto para tu abuelo. Trata de explicarle de forma simple cómo funciona un navegador web, cómo consultar dudas en internet, qué páginas webs son las más fiables o cómo buscar fotografías.
- Muéstrale tu vídeo favorito de YouTube o tu canción favorita. Explícale cómo reproducir vídeos y encontrar su música favorita. Además, es muy probable que tu abuelo no sepa lo que es un 'youtuber' o un 'streamer', así que, ¡cuéntaselo! Explícale lo que hacen y enséñale a tu favorito.
- Hacedos un selfie. ¿Ya? ¡Habéis salido muy guapos! Es un recuerdo muy bonito y os queremos proponer algo: ¿por qué no os hacéis una foto cada vez que os veáis? Notaréis cómo cambiáis con los años y tendréis centenares de fotos juntos.
- ¿Diga? Ah, eres tú. Memorizar los números de teléfono os puede ayudar mucho en distintas situaciones. Seleccionad cuáles son los más importantes, anotadlos y practicad marcándolos en el teléfono.

Turno del abuelo / abuela:

- ¿Sabes coser? Antiguamente, la mayoría de personas se encargaban de hacer arreglos cuando se les estropeaba alguna prenda. Pídele a tu abuelo o abuela que te enseñe. Pero mucho cuidado, las agujas pinchan y tendréis siempre que practicar con dedal.
- ¿Petanca? ¿Chapas? ¿Ajedrez? ¿Solitario? Suena raro, pero tranquilo, porque tu abuelo sabe de lo que estamos hablando. Pensad en juegos a los que os apetece jugar juntos y ¡salid a la calle a practicar y disfrutar del buen tiempo!
- ¿Alguna vez te ha contado tu abuelo qué hacía cuando era pequeño? Ha llegado el momento. Podéis preparar una merienda y charlar tranquilamente sobre su pasado. ¡Seguro que hay miles de anécdotas geniales!
- Podéis leer un libro. Además, seguro que tu abuelo o abuela conoce alguno que te encantará. La primera recomendación para que leáis juntos os la damos nosotros: El Principito.
- ¡Hora de cocinar! Puede que tu abuelo conozca alguna receta riquísima. Probad a cocinarla. O a lo mejor prefieres que te haga tu plato favorito. Coge papel y boli, y prepárate para apuntar todos los secretos que te diga para que en el futuro puedas cocinar tú.

Beneficios de realizar esta actividad:

- Aprenderéis nuevas capacidades y habilidades del otro.
- Ayudarás a tu abuelo a manejarse con las nuevas tecnologías y eso le facilitará saber desenvolverse en el mundo actual gracias. ¡Tu abuelo te lo agradecerá!
- Gracias a tu sabiduría y experiencia, conseguirás que tu nieto aprenda a realizar cosas que le serán muy útiles.
- Desarrollaréis habilidades como el procesamiento de la información al aprender nuevas actividades.
- Practicaréis la atención y la concentración que requiere la realización de nuevas tareas.
- Favorecerá vuestro trabajo en equipo.
- Mejoraréis vuestra comunicación.

5. Qué pueden aprender los abuelos de los nietos y viceversa

La figura de los abuelos es fundamental en la vida de los niños, niñas y adolescentes. No solo son, en muchas ocasiones, referentes en cuanto al cuidado de estos y a la hora de hacerse cargo de ellos cuando se les necesita, sino que, además, son una figura que transmite valores muy importantes en su desarrollo.

De hecho, la figura de los abuelos es tan importante que muchos nietos afirman querer parecerse a ellos de mayores, convirtiéndose así en un modelo a seguir. Pero los abuelos también pueden aprender grandes valores de sus nietos y nietas.

¿Qué puedes enseñarle a tus nietos?

- Son muchos los abuelos que dedican su atención, cuidado y cariño a sus nietos. En muchas familias, son ellos los que se hacen cargo de estos cuando las circunstancias lo requieren. Por lo tanto, potenciarán la capacidad de organización y de ser responsables cuando sea necesario.
- Promueven la educación y el desarrollo de los nietos y nietas ayudándoles en sus actividades y acompañándolos en momentos de ocio.
- Si algo caracteriza a los abuelos es la dedicación que les proporcionan a sus nietos regalándoles tiempo, energía, cariño, escucha y atención. Valores que ayudarán a construir a la persona adulta en la que el niño se convertirá en el futuro.
- Contribuyen también a transmitir valores fundamentales como el respeto, la solidaridad, la buena educación, la humildad o la generosidad.
- Gracias a su sabiduría y a su experiencia de vida, son capaces de transmitir a los niños otros puntos de vista y hacerles ver que siempre hay soluciones frente a los problemas.
- Los abuelos son un referente de unión y vínculo familiar.
- Son un ejemplo a seguir gracias a su esfuerzo, trabajo, dedicación y su propia historia.
- Desconexión de lo digital para volver a actividades sencillas. En el mundo actual, digitalizado y plagado de estímulos, los abuelos ayudan a los niños a aprender a valorar los momentos sencillos y cotidianos, enseñándoles otras formas de aprender a divertirse que parecían perdidas.

¿Qué pueden aprender los abuelos de sus nietos?

- Son una fuente de alegría y esperanza para ellos. Cuando la soledad comienza a tocar a la puerta, los nietos y nietas revitalizan a sus abuelos haciendo que sus hogares se llenen de diversión y cariño.
- Los nietos ayudan a rejuvenecer a los abuelos gracias a su energía vital e inocencia. Son la batería diaria que les recarga las pilas y los mantiene activos.
- Contribuyen a la diversión de los abuelos al compartir momentos de ocio y juego en conjunto.
- Les aportan ilusión y optimismo. Afrontar la vejez a veces es difícil, pero con los nietos al lado todo se vuelve más sencillo.
- Los niños y niñas pueden ser, también, una gran ayuda para los abuelos a la hora de aprender nuevas habilidades digitales que les faciliten moverse en el mundo actual donde la tecnología juega un papel clave en la sociedad.
- Les enseñan nuevas formas de jugar y divertirse a las que los abuelos conocieron en sus generaciones.
- Son un motivo de risa gracias a la frescura, inocencia y naturalidad que poseen.



6. El trabajo de Aldeas Infantiles SOS con los abuelos y nietos

Casi **19.000 niños y niñas en España crecen en una familia de acogida** con algún miembro de su familia biológica, en la mayoría de los casos, abuelos o abuelas. Son cuidadores incansables y, a veces, invisibles, que permanecen al frente de la unidad familiar.

Tener que separarse de sus padres es una de las situaciones más dolorosas que puede vivir un niño o niña, por lo que poder permanecer dentro del núcleo familiar, gracias a la convivencia con abuelos y abuelas, es fundamental para reparar el daño causado por la separación, fortalecer sus vínculos emocionales e historia de vida y reforzar su estabilidad.

Sin embargo, esta nueva situación llega cargada de retos para estos abuelos y abuelas, que muestran una gran capacidad de adaptación. La brecha generacional y dejar temporalmente de lado su rol de abuelos para convertirse en los cuidadores principales de nietos y nietas son algunos de ellos. Cuando estos factores vienen, además, acompañados por la falta de ingresos, la situación se vuelve especialmente complicada.

En Aldeas Infantiles SOS contamos con un [programa Apoyo al Acogimiento en Familia Extensa](#) para ayudar a los miles de abuelos y abuelas acogedores en España que día a día cuidan de sus nietos.

La organización les ofrece apoyo para cubrir sus necesidades básicas, garantizar el acceso a la educación de niños y niñas, y ofrece a todos los integrantes de la familia ayuda psicológica y emocional para adaptarse a la nueva situación. Aldeas Infantiles SOS también trabaja con las familias biológicas para tratar de reparar la situación que provocó la separación y que padres e hijos puedan volver a estar juntos.

El trabajo de Aldeas Infantiles SOS para ayudar a los abuelos acogedores y conseguir que sus nietos y nietas permanezcan unidos a ellos es posible gracias a la ayuda de socios, padrinos y donantes.

Más información en: www.aldeasinfantiles.es

