

El papel de las Abuelas representa un **Mecanismo Informal de Conciliación de la Vida Familiar y Laboral** de las familias que trabajan fuera de casa, y hasta ahora ha sido muy eficaz y útil. Sin embargo, estas situaciones requieren que trascienda del ámbito **privado** y se convierta en un aspecto **público** sobre el cual abrir un amplio Debate Social acerca del cuidado de los menores.

NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Por todo esto, las Abuelas Cuidadoras Debemos:

- **Mentalizarnos nosotras mismas** y concienciar a nuestros familiares de que sólo (ni más ni menos) somos Abuelas, y no «SuperAbuelas».
- Seguir reclamando **Nuestros Derechos** como Abuelas y Abuelos a estar con nuestros nietos y nietas, pero con unas **relaciones familiares más Democráticas** y menos obligadas.
- Reclamar una **Mayor Implicación y Corresponsabilidad** de todos los miembros de la familia en las tareas de cuidado de nuestros menores (y, por supuesto, de nuestros mayores y personas dependientes).



"Las Abuelas sostienen Nuestras Manitas por unos años, pero nuestros Corazones para Siempre"

Cita Anónima

El **Área de Familia, Asuntos Sociales y Zonas de Especial Actuación** del Excelentísimo Ayuntamiento de Sevilla, a través de su **Servicio de la Mujer**, quiere realizar su colaboración a las asociaciones de mujeres de la ciudad, sensibilizando a la ciudadanía acerca de la necesidad de alcanzar una igualdad real y efectiva, en materia de Salud y Género.

MUJERES

y

SALUD

II



**Las Abuelas Cuidadoras:
¿Sabemos Cuidar
Nuestra Salud?**

La Autonomía de las Personas Mayores

La creciente Autonomía Económica de **Nuestros Mayores** ha hecho que muy pocos/as dependan ya económicamente de sus hijos/as. De hecho, las abuelas y los abuelos no sólo ya no representan cargas económicas para sus hijos/as sino que **con frecuencia ayudan** a sus hijos, hijas, nietos, nietas y a otros familiares.

Las Abuelas: una Ayuda Fundamental

En Sevilla, al igual que en España, el número de **mujeres implicadas** en el cuidado de sus nietas y nietos es cada vez mayor.

La **Mayor Longevidad** de la población así como llegar a determinadas edades con **Buena Salud** ha hecho que muchas mujeres mayores sean un **Recurso** y una **Ayuda Fundamental** e imprescindible para muchas familias que, por distintas circunstancias sociales, tienen dificultades para atender, cuidar y educar a sus hijas e hijos.

Por ello, las Abuelas representan una Aportación muy imponente para nuestra sociedad, como recurso para la **Conciliación** entre Trabajo y Familia.

Abuelas que Cuidan: Consecuencias Positivas y Consecuencias Negativas

La mayoría de las personas piensan que el hecho de que las abuelas y los abuelos cuiden de sus nietos/as tiene un **efecto positivo**, tanto para los mayores como para los pequeños de la casa. Y esto es cierto, ya que posibilita el contacto y la interacción entre los miembros de las familias, al mismo tiempo que genera un **sentimiento de utilidad y continuidad** frente a la ruptura que implica, en muchos casos, la vejez.

De hecho, cuidar a los nietos y nietas ha servido para reivindicar la **Faceta Activa de las mujeres mayores**, como carga social.

No obstante, cuando el cuidado y la dedicación es **muy intensiva** (en el tiempo y en la actividad), o cuando los menores son muy pequeñitos, esto puede ser una **Fuente de Estrés** para las mujeres mayores.

Asimismo, para muchas abuelas, asumir el cuidado de los nietos y nietas como cuidadoras principales, supone **no salir del ámbito privado, de lo doméstico o lo reproductivo**, y no escapar del círculo vicioso de la opresión de género.

Solicitar una **mayor implicación y colaboración** de los demás miembros de la familia no significa negar el cuidado de los pequeños y pequeñas, sino que tiene como fin armonizar los intereses de las generaciones que están involucradas en esta actividad. Muchas mujeres mayores (sobre todo las abuelas cuidadoras) tienen escasa participación en actividades de ocio, culturales, de formación u otras que permiten su **Autorrealización Personal**.

El Síndrome de la Abuela Esclava

El término «Abuela Esclava» surge en referencia a aquellas situaciones en las que la experiencia de **disfrutar y participar en la crianza y educación de los nietos y nietas** se ve superada por un exceso de tarea (física y psicológica), dando lugar a una situación de **abuso**, en la que se generan situaciones de sobrecarga y de conflicto familiar.

Todo esto, además, bajo la sombra de la **discriminación de género**, que mantiene a la mujer como responsable de mantener el bienestar y la funcionalidad del núcleo familiar.

Desde el **Servicio de la Mujer** del Excelentísimo Ayuntamiento de Sevilla abogamos por la presencia de mayores medidas de conciliación para que las abuelas y los abuelos puedan ser cuidadores/as por libre elección, sin renunciar a los derechos que les corresponden.

*No olvides: **LA SALUD NO SE PIERDE.**
O la abandonas o te la roban.*

Este material es fruto del trabajo que realizan algunas **Asociaciones de Mujeres de Sevilla**, pertenecientes a la **Comisión Especial de Salud**, dentro del Consejo Municipal de la Mujer