

10

Cuídese.

No ignore su propia salud y bienestar. Sin ellos, no podrá brindarle a su nieto todos los cuidados que necesita.

- Vea a su profesional de la salud para exámenes periódicos y citas.
- Coma comidas saludables y duerma lo suficiente.
- Haga ejercicio físico. (Consulte a su profesional de la salud antes de iniciar un programa de ejercicio físico.)
- Dedíquese tiempo. Es importante que se tome un descanso de vez en cuando. Haga algo divertido o relajante que lo ayude a "recargar sus pilas".



Opciones legales.

¿Sabiendo quién tiene la autoridad legal de su nieto y en nombre de su nieto. ¿Dónde vivirá su nieto? ¿Qué atención médica recibe? Para resolver estos, y dependiendo de su situación, hacer lo siguiente:

Los padres le dan su consentimiento para el cuidado a corto plazo

El estado de parientes—usted brinda cuidados y el estado tiene la custodia legal

Usted tiene la patria potestad, pero los padres tienen algunos derechos (como de visita)

Usted tiene toda la autoridad y los padres no

Usted tiene el estado a otro. Para obtener más información ponerse en contacto con:

Un abogado especializado en derecho de familia

Un asistente legal

Los servicios sociales local o estatal.

Lo.

¿Sabiendo cuándo se va a hacer y sus actos y alabarlos, más simples. Usted puede hacer sus esfuerzos en deportes o actividades, incluso si no sabe nada importante. Comentarios positivos!



¡Recuerde que no está solo!

Muchos abuelos están haciendo lo mismo que usted. Hay ayuda disponible. Para obtener apoyo y asistencia, póngase en contacto con:

- un grupo de apoyo, como un grupo para "familias de abuelos"
- centros comunitarios y organizaciones religiosas locales
- servicios de cuidados de alivio
- la National 2-1-1 Collaborative (para servicios de salud y humanos) www.211.org o llame al 2-1-1.
- el consejero escolar o el asistente social de su nieto

Sus cuidados son un don para su nieto y para su hijo(a). Los cuidados llenos de amor son el mayor regalo.