

Abuelos y abuelas, ¿qué haríamos sin ellos?

El papel protagonista de las personas mayores
en el cuidado a la infancia



ALDEAS
INFANTILES SOS



1. Presentación y contexto	5
2. Objetivos y metodología	6
3. El rol de los abuelos y abuelas en la sociedad	9
4. Abuelos y abuelas cuidadores	10
4.1 Envejecimiento saludable y abuelos	12
4.2 Conciliación y tiempo de calidad	14
4.3 Abuelos y abuelas sobrecargados de responsabilidad	17
5. Diálogo intergeneracional	18
6. Economía de la longevidad	21
7. Soledad y edadismo, dos escollos para las personas mayores	22
7.1 Soledad no deseada	22
7.2 Edadismo	23
8. Cuando los abuelos se convierten en acogedores	24
8. 1 Los abuelos y abuelas en el acogimiento familiar en España	24
8.2 Necesidades específicas de los abuelos y abuelas en acogimiento	25
El caso de Petri	29
José Luis y Manuela: de abuelos cuidadores a tíos abuelos acogedores	30
Paco y Mari Carmen: el día a día de los abuelos acogedores	32
9. El apoyo de Aldeas Infantiles SOS a los abuelos y abuelas acogedores	34
10. Conclusiones	36
11. Bibliografía	38

Edita: Aldeas Infantiles SOS
Julio de 2026

C/ Angélica Cavero, 9. 28027, Madrid
Teléfono: 902 33 22 22 / 91 300 52 14
Email: aldeasinfantiles@aldeasinfantiles.es

Todos los derechos reservados. Copyright de los textos,
de las fotografías: Aldeas Infantiles SOS y sus autores.

Coordinación: Aldeas Infantiles SOS.
Redacción y edición: Laura G. De Rivera.
Colaboradores: Mónica Revilla, Ángel Martínez,
Arancha Sanz y Rita Piquer.
Diseño y maquetación: Ramón Cañizares.

Queda prohibida, dentro de los límites establecidos en
la Ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos,
la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier
medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico,
el tratamiento informático o cualquier otra forma de
cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito
de los titulares del copyright.

“La falta de conciliación familiar hace que muchas personas mayores tengan que asumir el cuidado de sus nietos y eso les hace renunciar a otras áreas de valor, como relaciones con amigos o aficiones”.

Andrés Losada, vicepresidente de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología.



1 PRESENTACIÓN Y CONTEXTO

En España, el 85 % de los abuelos y abuelas participan “en algún momento” en el cuidado de sus nietos mientras sus hijos trabajan, el 46,7 % realiza esta labor “habitualmente”, el 39,2 % lo hace “varias veces por semana”, y el 28,6 % “a diario”, según el informe sobre Edadismo publicado por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) en 2025.

En un contexto laboral en el que la conciliación es un complicado juego de malabares, los cuidados de la infancia y de las personas dependientes son generalmente asumidos por las redes familiares. Es aquí donde la labor de los abuelos y abuelas es una pieza clave para nuestra economía y nuestra sociedad, en la que cerca de 10,5 millones de personas tienen más de 65 años. Representan, según las Proyecciones de población 2026-2076 del Instituto Nacional de Estadística (INE), el 21,1% del total de la población. Y su peso demográfico seguirá aumentando en las próximas décadas: de mantenerse las tendencias actuales, la población de 65 años y más alcanzaría su máximo en 2076, con el 30,9 % del total.

Las personas mayores de 65 años representan una realidad heterogénea en todos los aspectos: económicos, familiares, sociales, etc. Pero, si algo tienen en común la mayoría, es ser abuelos y abuelas: el 80 % entran dentro de esta categoría, de acuerdo con las últimas encuestas del CIS.

El cuidado de los nietos y nietas es, por otra parte, una tarea donde apenas existen diferencias de género. Aunque la brecha todavía se hace notar en actividades como las labores domésticas, la educación y el cuidado de hijos u otros familiares, no ocurre lo mismo en el caso de los abuelos. El 33 % de los hombres dedican varios días a la semana a cuidar a sus nietos y nietas, una cifra que es del 32 % en el caso de las mujeres. Tanto para los abuelos como para las abuelas, el promedio de tiempo dedicado a esa labor es de 16 horas semanales, según la Encuesta de Calidad de Vida elaborada a nivel europeo por la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo (Eurofound).

¿Cuáles son los beneficios que aportan a nietos y nietas? ¿Y a la sociedad en general? ¿Conocemos cuáles son las necesidades y los retos a los que se enfrentan abuelos y abuelas? ¿Está su trabajo lo suficientemente reconocido y valorado?

Desde Aldeas Infantiles SOS queremos mostrarles nuestro agradecimiento poniendo de relieve su rol en la crianza de nietos y nietas, cada vez más patente y protagonista. En muchas familias el tiempo e, incluso, el apoyo económico de los abuelos y abuelas resulta un sólido pilar en una sociedad en la que el ritmo de trabajo invade todos los espacios de la vida y la conciliación laboral pertenece, casi siempre, al ámbito de la fantasía.

2 OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

Con el presente informe, en Aldeas Infantiles SOS tenemos los siguientes **objetivos**:

- Analizar el papel de los abuelos y abuelas en la sociedad en España y cómo ha ido evolucionando a lo largo de los años en relación al cuidado de los nietos y nietas.
- Estudiar su rol cuando se convierten en los cuidadores principales de sus nietos, ya sea formal (acogimiento familiar) o informalmente.
- Aportar recomendaciones y propuestas para un mejor acompañamiento de los abuelos y abuelas en su rol de cuidadores.

En cuanto a la **metodología**, hemos recopilado y analizado diversos informes, estadísticas y encuestas españolas y europeas sobre la situación de las personas mayores en general y de los abuelos en particular. También hemos repasado estudios sobre el acogimiento en familia extensa donde, en la mayoría de los casos, son los abuelos y abuelas quienes desempeñan la figura legal de acogedores de sus nietos y nietas.

Además, una pieza clave de la investigación han sido las entrevistas a expertos y expertas en el tema y a sus propios protagonistas, que nos ofrecen una visión desde dentro y un retrato completo desde distintos puntos de vista.

Para ello, hemos hablado con:

- **Andrés Losada**, catedrático de Psicología en la Universidad Rey Juan Carlos, vicepresidente de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología y coordinador del Programa de Soledad no Deseada del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (COP).
- **Beatriz Saguar**, psicóloga y terapeuta familiar, con 16 años de experiencia en el Centro de Atención a la Infancia - CAI de la Comunidad de Madrid, a cargo de la supervisión de acogimientos en familia extensa.
- **Mercedes Bermejo**, psicóloga clínica y miembro de la junta de gobierno del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (COP).
- **María José Pintor**, periodista. Fundadora y jefa de la sección "La Buena Vida" del diario Público, dedicada a poner en valor a las personas mayores de 65 años.
- **Norma Camps**, directora del Programa de Acogimiento en Familia Extensa de Aldeas Infantiles SOS en Cataluña.
- **Francisco Muñoz**, presidente de la Asociación de Abuelos de España desde 2005 hasta 2023. Abuelo de doce nietos y bisabuelo de cinco bisnietos.
- **Fernando López**, abuelo de cinco nietos con edades desde los 6 meses a los 6 años.
- **Antonella de Maio**, abuela de dos nietas de 6 y 2 años.
- **Petri**. Desde hace 10 años, es abuela acogedora de un nieto de 11 años, dentro del Programa de Acogimiento en Familia Extensa de Aldeas Infantiles SOS de Cataluña.
- **José Luis y Manuela**, tíos abuelos acogedores de una sobrina nieta de 9 años, dentro del Programa de Acogimiento en Familia Extensa de Aldeas Infantiles SOS en la comunidad de Madrid.
- **Paco y Mari Carmen**, abuelos acogedores de dos nietas de 12 y 17 años, dentro del Programa de Acogimiento en Familia Extensa de Aldeas Infantiles SOS en la comunidad de Madrid.

"Lejos de ser una carga para la sociedad, las personas mayores de 65 años son un motor imprescindible en la economía y el consumo, y la mayoría goza de buena salud".

María José Pintor, periodista responsable de la sección "La Buena Vida" del diario Público.





3 EL ROL DE LOS ABUELOS EN LA SOCIEDAD

Ayudar económicamente, mantener a la familia unida, cuidar a sus nietos y nietas, dar apoyo emocional y muestras de cariño, dar consejos, ayudar en el trabajo doméstico a sus hijos e hijas y transmitir la historia familiar. Son las mayores contribuciones, por orden de mayor a menor, que los abuelos y abuelas ofrecen a la sociedad española, de acuerdo con una encuesta realizada por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS).

Muchas veces resulta invisible, pasa desapercibido o se da por hecho. Sin embargo, el papel de los abuelos y abuelas en la sociedad resulta fundamental. No hay más que fijarse en los datos. Según recientes investigaciones, el 39,2 % se ocupa del cuidado de sus nietos y nietas varios días a la semana (CIS, 2025). De ellos, más de la mitad declara dedicar a esta tarea entre 2 y 10 horas semanales, de acuerdo con el barómetro de la Unión Democrática de Pensionistas (UDP). Es una ayuda indispensable para todas esas familias donde ambos progenitores trabajan, casi siempre con horarios poco compatibles con la crianza. Incluso, algunos estudios han llegado a sugerir que existe una correlación entre este apoyo y el aumento de la natalidad. Por ejemplo, según el sociólogo Aart Liefbroer, investigador del Instituto Nacional de Demografía de Países Bajos, cuando los abuelos y abuelas participan en el cuidado del primer hijo, crecen las probabilidades de que los padres tengan un segundo.

Y no solo es el tiempo que dedican a los nietos y nietas. Al apoyo logístico o emocional, se suma el puramente económico. El 63 % de las personas mayores ayuda económicamente a sus hijos y nietos, según el II Barómetro del Consumidor Sénior del Centro de Investigación Ageingnomics de la Fundación Mapfre (2022).

4 ABUELOS Y ABUELAS CUIDADORES

"Tenemos un gran problema de conciliación en nuestro país, que está derivando en un aumento de incidencias en la salud mental de la infancia y la adolescencia, en esos niños y niñas que puede que no estén recibiendo todo el tiempo y toda la atención de calidad que necesitan de sus padres y madres. Es un problema social, causado por el exceso de trabajo, los horarios abusivos, la precariedad laboral y las hipotecas por pagar, debido al alto precio de la vivienda", señala la psicóloga Mercedes Bermejo, miembro de la junta de gobierno del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (COP). "Los padres y madres tienen unos niveles de estrés muy grandes, que encima se han visto multiplicados por el teletrabajo. Esto puede llegar a producir una desconexión de las necesidades del día a día de sus hijos e hijas", señala esta psicóloga, que también forma parte del Programa de Soledad No Deseada del COP.

Y es aquí donde entra en juego en papel clave de los abuelos y abuelas, que, según datos de 2025, en España, cuidan a sus nietos y nietas varias veces por semana -el 39,2 %- o, incluso, todos los días -el 28,6 %- . Para hacerlo, la mayoría tiene que desplazarse, ya que solo un 9,8 % convive con ellos. Las tareas que realizan con más frecuencia son llevarlos y recogerlos del colegio (27 %) y darles la cena o la comida cuando sus progenitores están trabajando (24 %), según datos del Barómetro UDP. Y, aunque el 46,8 % de los abuelos y abuelas cuidadores afirma que la decisión de ocuparse de los nietos en un momento u otro es tomada de forma conjunta con sus hijos, un 30,8 % reconoce que son habitualmente estos los que deciden cuándo y cómo. Solo en un 12,6 % de los casos son los abuelos y abuelas quienes toman esa iniciativa.

En opinión de Francisco Muñoz, que tiene doce nietos y cinco bisnietos, el papel de los abuelos es como el *scramble* en la aviación. "En los hangares de los aeropuertos militares, hay siempre dos aviones con los motores encendidos. Cuando el radar detecta una aeronave no identificada, si no se consigue contactar con ella mediante un aviso de emergencia, esos dos aviones antes de 8 minutos tienen que estar encima del intruso. Pueden estar 15 días sin salir. O, a lo mejor, en un día tienen que salir cinco veces", explica.



Francisco Muñoz, 85 años. Doce nietos y cinco bisnietos. "Cuando te jubilas, no se ha terminado el mundo. Sigues siendo útil para ayudar a la familia, al vecino, a quien lo necesite"

Francisco Muñoz, de 85 años, ha sido presidente de la Asociación de Abuelos de España desde su creación, en 2005, hasta 2023. Durante casi veinte años, esta asociación ha realizado una incansable labor de concienciación social y divulgación sobre lo que hoy significa ser abuelo o abuela. Además, ha prestado un servicio de valor incalculable a sus propios protagonistas con reuniones, talleres y conferencias en las que compartir sentimientos, problemas, dudas o necesidades, y buscar soluciones en conjunto.

"El contrato que une a un abuelo con su nieto es el máximo que hay: es el cariño lo que nos une, y esto no tiene límite", afirma. Con ocho hijos, doce nietos y cinco bisnietos, sabe muy bien de lo que habla. Tiene nietos de todos los tamaños y nos recita sus edades sin titubear. Los mayores tienen 27 y 28 y su nieta pequeña acaba de cumplir los dos años.

"Han aprendido a jugar a las chapas conmigo. Y a las tabas que les hice yo mismo con huesos de pata de cordero. Pero también juego a la videoconsola", nos dice. Además, es una fuente inagotable de historias y experiencias de vida. "Cuando te jubilas, no se ha terminado el mundo. Sigues siendo útil para ayudar a la familia, al vecino, a quien lo necesite. Eso sí, tienes que informarte, tener tu criterio propio y defender ese criterio, mantener tu personalidad. Para eso, debes seguir estudiando, seguir formándote, ser experto en algo. Si tu nieto ve que eres experto en algo, te preguntará y te pedirá consejo, si no, serás un cero a la izquierda".

Es algo que a Francisco no le va a pasar nunca porque, si algo tiene claro, es que no piensa dormirse en los laureles. "Tienes que saber usar el Whatsapp. Si tú esperas que tu nieto te mande una postal, no hay comunicación. Y esto es lo más importante. No es cuestión de cariño, sino de comunicación. Tu nieto te puede mandar una "t" y una "q" y tienes que saber que eso significa "te quiero" y que tú tienes que contestar "y +", que significa "yo más". Si después de eso o después de haber jugado con él a videojuegos, le hablas de que insultarse públicamente está mal, o de la importancia de la bondad o de la generosidad, es otra cosa. Entonces, sí que hace caso a lo que le dice su abuelo", nos confía.

4.1 ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y ABUELOS

La esperanza de vida al nacimiento en España se situó en 84,01 años en 2024, según los últimos datos definitivos del INE: 81,38 años en los hombres y 86,53 años en las mujeres. Este aumento de la longevidad es un logro y una oportunidad, pero también es un reto. Con la edad, muchas personas mayores se enfrentan a dificultades como la pérdida de la autonomía personal, la soledad no deseada o la brecha digital. La meta no es solo vivir más años, sino hacerlo con salud y bienestar.

Por otra parte, la evidencia científica sugiere que el bienestar psicológico de las personas mayores, es decir, la evaluación sobre la satisfacción con su propia vida, sus estados de ánimo y su propósito vital, influyen en su salud y calidad de vida. En la misma línea, el aislamiento social y la soledad aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y problemas de salud mental, tal y como señala la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021).

Y es aquí donde entra en juego la relación de simbiosis mutualista que puede darse entre los dos extremos de la pirámide poblacional. Es decir, una interacción beneficiosa para ambos grupos. Mientras la Sociedad Española de Medicina Geriátrica afirma que la convivencia de los abuelos y abuelas con sus nietos les ayuda a prevenir el deterioro cognitivo y enfermedades crónicas como el Alzheimer y la demencia, un estudio de la Universidad de Basilea publicado en *Evolution and Human Behaviour* destaca que los abuelos que cuidan ocasionalmente a sus nietos y nietas viven hasta cinco años más que los que no lo hacen. La relación cercana con los nietos brinda a los abuelos una sensación de propósito y satisfacción personal, y puede suponer un estímulo y una oportunidad para comprobar que siguen siendo útiles y tienen mucho que aportar a sus familias y al mundo.



Antonella de Maio, 66 años. Dos nietas de 6 y 2 años. "Tenemos un vínculo muy fuerte"

"Ser abuela es maravilloso. Ser abuela y mamá también es maravilloso, pero además es muy complicado", nos confiesa Antonella, que se mudó a Madrid desde su Italia natal hace dos años para ayudar a su hijo separado con la crianza de sus dos nietas. Lo que más le gusta es dibujar, cocinar y leer cuentos con ellas y, además, participa en sus juegos, en las actividades de la escuela. Las tres se sienten muy unidas, pues pasan mucho tiempo juntas, tiempo de calidad. Lo mejor de su experiencia de abuela es "el privilegio de ver crecer a mis nietas y participar en su proceso de conocimiento del mundo".

Cuando le preguntamos por los pros y los contras, reconoce que siente "nostalgia de mi tierra, de Italia, sobre todo, del mar de mi ciudad natal". Aunque, al instante, añade que "los abrazos y el cariño de mis nietas pesan más en la balanza que la nostalgia".

Eso sí, Antonella tiene claro que, para evitar conflictos, es importante respetar la autoridad parental. "Hay que tener mucho cuidado para no interferir con el papel de los padres, por ejemplo, con la educación que deciden para sus hijas", nos dice.

4.2 CONCILIACIÓN Y TIEMPO DE CALIDAD

Los abuelos y abuelas “logran compensar la carencia emocional que puede suponer para los niños y niñas la presencia, a veces limitada, de sus referentes primarios”, señala la psicóloga Mercedes Bermejo. “Es una forma de estar con los nietos muy diferente a la de los padres y madres que se encuentran atrapados en la rutina del estrés laboral. Los abuelos transmiten valores desde un lugar más calmado, sólido y pausado. En su forma de educar aportan templeanza, sensatez, calma”, añade.

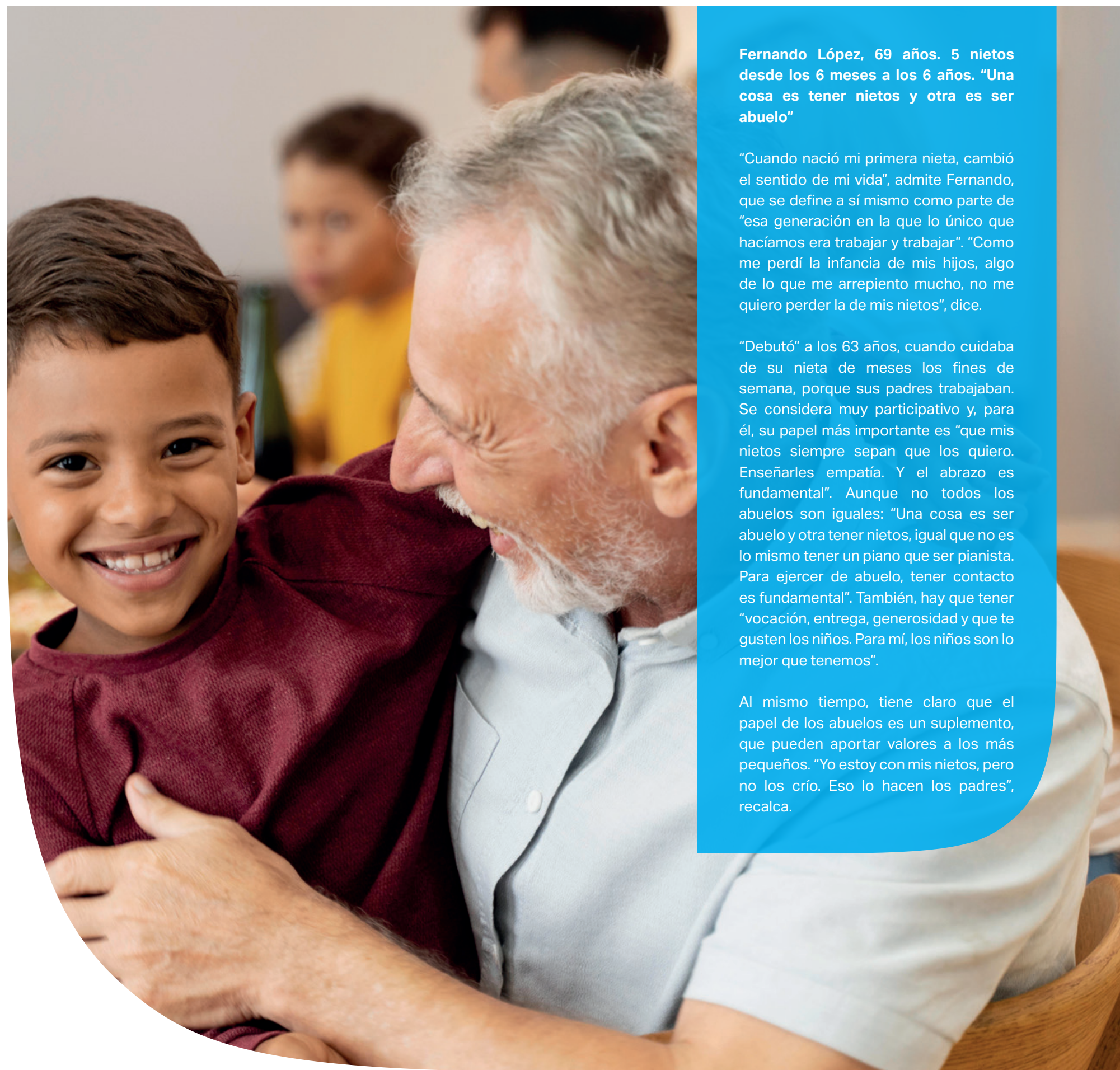
En este contexto, los abuelos y abuelas se han convertido en figuras clave en la transmisión de valores ya que, en muchas ocasiones, son quienes disponen de más tiempo para acercar a sus nietos y nietas cuestiones esenciales como la generosidad, la honestidad y la entrega, que ellos mismos personalizan como cuidadores.

No es raro que los niños y niñas pasen más tiempo con sus abuelos que con sus propios padres, especialmente en etapas clave del desarrollo. Estos espacios compartidos no solo les aportan afecto y estabilidad, también les conectan con sus raíces y su historia familiar.

Por otra parte, cuando son los abuelos y abuelas quienes compensan la ausencia de los progenitores trabajadores, “a veces, surgen roces en cuanto a los límites y la autoridad, y se generan confusiones y desacuerdos en la familia”, apunta Bermejo. En caso de que haya instrucciones o permisos contradictorios, ¿a quién deben obedecer primero los niños: al abuelo o la abuela que pasa con ellos la mayor parte del tiempo, o a sus padres? Este es uno de los puntos de fricción que terapeutas como Mercedes abordan con mayor frecuencia en las consultas sobre temas familiares.

“Aparecen dificultades a la hora de establecer roles y jerarquías, incluso, se pueden dar valores contradictorios”, nos cuenta. En este sentido, “en líneas generales, el enfoque que seguimos en la terapia familiar, según la perspectiva de la escuela estructural de psicología, es abogar por mantener la jerarquía de las figuras de autoridad”, señala. En ello coinciden los abuelos y abuelas entrevistados en este informe. Como apunta Fernando López, abuelo de cinco, “yo estoy con mis nietos, pero yo no los crío. Eso lo hacen los padres”.

Aunque cuando se dan estas fricciones no hay soluciones mágicas y hay que adaptarse a las circunstancias, puntualiza la psicóloga. “En general, lo más adecuado es que los padres establezcan las normas de convivencia. Pero deben estar presentes para velar porque se cumplan. Los abuelos y abuelas no deberían dictar normas contradictorias, sino respaldar las de los padres. Sin embargo, hay veces que los padres no están, solo ven a sus hijos e hijas de noche. En esos casos, no se puede decir a los abuelos y abuelas que se ocupan de los niños que no les pongan normas”, nos recuerda Bermejo.



Fernando López, 69 años. 5 nietos desde los 6 meses a los 6 años. “Una cosa es tener nietos y otra es ser abuelo”

“Cuando nació mi primera nieta, cambió el sentido de mi vida”, admite Fernando, que se define a sí mismo como parte de “esa generación en la que lo único que hacíamos era trabajar y trabajar”. “Como me perdí la infancia de mis hijos, algo de lo que me arrepiento mucho, no me quiero perder la de mis nietos”, dice.

“Debutó” a los 63 años, cuando cuidaba de su nieta de meses los fines de semana, porque sus padres trabajaban. Se considera muy participativo y, para él, su papel más importante es “que mis nietos siempre sepan que los quiero. Enseñarles empatía. Y el abrazo es fundamental”. Aunque no todos los abuelos son iguales: “Una cosa es ser abuelo y otra tener nietos, igual que no es lo mismo tener un piano que ser pianista. Para ejercer de abuelo, tener contacto es fundamental”. También, hay que tener “vocación, entrega, generosidad y que te gusten los niños. Para mí, los niños son lo mejor que tenemos”.

Al mismo tiempo, tiene claro que el papel de los abuelos es un suplemento, que pueden aportar valores a los más pequeños. “Yo estoy con mis nietos, pero no los crío. Eso lo hacen los padres”, recalca.

“El amor de los abuelos es lo más valioso que necesitan los niños y niñas que han sido separados de sus padres. Contar con personas de referencia de su propia familia les permite preservar los vínculos familiares”.

Beatriz Saguar, psicóloga con 16 años de experiencia en acogimiento en familia extensa.



4.3 ABUELOS Y ABUELAS SOBRECARGADOS DE RESPONSABILIDAD

Sin embargo, la relación que se establece con los abuelos y abuelas cuidadores no siempre es de color de rosa y precisa de unos límites. “En ocasiones, cumplen con jornadas completas de cuidado de nietos y nietas, con todo el esfuerzo psicológico y físico que eso supone”, advierte la psicóloga Mercedes Bermejo. “Por eso, no podemos olvidar que los abuelos y abuelas necesitan también cuidarse a sí mismos, tener sus espacios para descansar”.

A esto se suma que “tendemos a ser padres en etapas tardías, lo que hace que los abuelos sean también muy mayores. A veces, viven una saturación de responsabilidades, cuando tienen que hacerse cargo de los nietos desde que salen del colegio o durante parte de las vacaciones, porque los padres están trabajando. Esto merece un reconocimiento a todos los niveles”, enfatiza esta psicóloga.

Es lo que se denomina el “síndrome del abuelo esclavo” y se refiere a los casos en los que abuelos y abuelas acaban atendiendo a los nietos más tiempo del que querrían porque sus hijos e hijas así se lo piden. De hecho, aunque el 38,3 % de las personas mayores encuestadas en un estudio de la Asociación Servicios Integrales para el Envejecimiento Activo (SIENA) aseguraba que cuidar de sus nietos y nietas es un regalo, un 48,6 % afirmaba que el fenómeno del “abuelo esclavo” existe.

“Hay que saber marcar los límites. Si tienes que estar todos los días con tus nietos por obligación, eso tampoco está bien. Los abuelos necesitan tener su tiempo libre. En mi caso, yo decido cuándo voy y cuándo me marchó. No me ponen horario. También ayuda la situación económica de la familia y la distancia geográfica, eso influye mucho”, señala Fernando López, de 69 años, abuelo de cinco niños y niñas menores de 6 años.

En la otra cara de la moneda, “la falta de conciliación familiar hace que muchas personas mayores tengan que asumir el rol de sus hijos e hijas y eso les hace renunciar a otras áreas de valor, como relaciones con amigos, actividades de desarrollo personal o aficiones. Esto puede provocar en ellos un cierto aislamiento y, además, un sentimiento de culpa y ambivalencia: por una parte, quieren a sus nietos y piensan que deberían estar felices de cuidarlos, por otra, ansían recuperar su tiempo”, comenta el psicólogo Andrés Losada, vicepresidente de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología y coordinador del Programa de Soledad No Deseada del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. “En las personas más mayores, por su contexto sociocultural, estaba muy arraigado el valor de la familia. Era casi lo único y principal. Pero las generaciones que hemos crecido en un mundo más individualista y capitalista, tendemos a tener otras prioridades”, explica.

5 DIÁLOGO INTERGENERACIONAL

"Concienciar y sensibilizar a la ciudadanía del cambio profundo y de la oportunidad que significa la nueva longevidad para caminar hacia un futuro más equitativo, inclusivo y sostenible" es uno de los objetivos del Centro Internacional sobre la Longevidad (CENIE), dependiente de la Fundación General de la Universidad de Salamanca.

En una sociedad en la que la población mayor de 65 años va en aumento y se prevé que ocupará más de un tercio del total dentro de dos décadas, se hace prioritario hallar fórmulas para una convivencia saludable y enriquecedora entre las distintas franjas de edad. Más, cuando, como nos recuerda el CENIE, "es la primera vez en la historia que cinco generaciones distintas, ampliamente representadas cada una de ellas, coinciden en un mismo espacio temporal". Su *Guía para la intergeneracionalidad* lanza algunas propuestas a las empresas y las administraciones públicas, como promover espacios de encuentro, evitando la separación espacial desde el punto de vista etario, y corregir las políticas sesgadas por los criterios de edad. Las posibilidades de cooperación, intercambio e interacción entre generaciones suponen una oportunidad para el aprendizaje y el beneficio de todas las personas.

En el núcleo de diálogo intergeneracional está compartir conocimiento, vivencias, habilidades, actitudes y valores, con lo que "se forja una comunidad más cohesionada, resiliente y capaz de afrontar cualquiera de las transformaciones de su entorno, pues se basa en la experiencia y disposición de todos sus miembros", apunta el CENIE. De la misma manera, actúa como un antídoto contra el individualismo. Algunas claves, eso sí, para que se den esos intercambios están en el respeto y la aportación gratuita y voluntaria de tiempo y conocimiento. En este sentido, varios ensayos de programas de voluntariado donde conviven jóvenes y mayores de 65 años han resultado ser muy enriquecedores para la salud física y mental de los participantes, además de desempeñar al mismo tiempo un servicio a la sociedad y de reforzar el sentido de comunidad, tal y como recoge el informe del CENIE *SOLiEDAD. La Acción Comunitaria*, una herramienta para la prevención de la soledad y el aislamiento de la población mayor. Entre los beneficios que este tipo de experiencias pueden suponer para las personas mayores está enriquecer su autoestima, poner en valor sus habilidades, disolver estereotipos discriminatorios y proporcionar sentido vital y social, con una mejora de su calidad de vida.

Por otro lado, el diálogo intergeneracional no podría tener mejor ejemplo que la relación entre nietos y abuelos. Estos son una valiosa fuente de transmisión de valores, tradiciones y sabiduría. A través de historias, enseñanzas y experiencias compartidas, contribuyen a la formación de la identidad de sus nietos. Y, en situaciones de conflicto o tensión, pueden ofrecerles solaz y confort, aportando la experiencia de toda una vida para solucionar los problemas desde la calma y la riqueza que da la perspectiva. En la otra cara de la moneda, varios estudios científicos recientes demuestran que la presencia de los abuelos y abuelas en la crianza está asociada con un mejor desarrollo cognitivo y mayor bienestar emocional y social en la infancia. El cariño y la estabilidad son piezas fundamentales para poder transmitir valores como la tolerancia, la paciencia o el respeto.

Por algo, visitar a los abuelos está entre las tres cosas que hacen más felices a los niños y niñas entre 3 y 8 años, según una encuesta realizada por Lingokids con 600 familias españolas. A estos niños, se les mostraban 23 opciones y se les pedía que eligieran las dos que les proporcionaban más alegría. Los abuelos ocuparon el tercer puesto, con un 39 %, solo por detrás de "recibir un regalo sorpresa" y "hacer un plan divertido con los amigos".



"Mis nietos han aprendido a jugar a las chapas conmigo. Y a las tabas que les hice yo mismo con huesos de pata de cordero. Pero también juego a la videoconsola".

Francisco Muñoz, presidente de la Asociación de Abuelos de España y abuelo de doce nietos y cinco bisnietos.

"Los abuelos transmiten valores desde un lugar más calmado, sólido y pausado. En su forma de educar, aportan templanza, sensatez, calma".

Mercedes Bermejo, psicóloga clínica y miembro de la junta de gobierno del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.



6 ECONOMÍA DE LA LONGEVIDAD

"La edad no es un punto final, sino un capítulo más en una vida llena de aprendizajes, desafíos y contribuciones. Las personas mayores de 65 años son importantes: ellos son quienes han construido nuestro presente y continúan dejando huella en la sociedad. La economía, el activismo social y político y la investigación dependen, en gran medida, de estas generaciones nacidas entre los años 40 y 60 del siglo XX", señala la periodista María José Pintor, jefa de la sección "La Buena Vida" del diario Público, dedicada a poner en valor esta franja de edad. Un tema que cada vez despierta más interés, si tenemos en cuenta que dicha franja representa a día de hoy más del 20 % de la ciudadanía. Y, para 2050, uno de cada tres españoles tendrá 65 años o más, según el proyecto estratégico "España 2050", elaborado por la Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia de la Presidencia del Gobierno de España.

"Lejos de ser una carga para la sociedad, las personas mayores de 65 años, que hoy son más longevas que nunca en la historia, son un motor imprescindible en la economía y el consumo, y la mayoría goza de buena salud", observa Pintor. En este contexto, la economía de la longevidad busca reconocer su capacidad de ahorro, inversión y consumo. Tengamos en cuenta que las personas mayores de 65 años son el colectivo con mayor poder adquisitivo del país (un 12 % superior al resto) y generan el 26 % del PIB, según el *Libro Blanco de la Silver Economy en España* (2024). En este aspecto, en una encuesta realizada en 2025 por la Fundación Mapfre en población madrileña de entre 55 y 75 años, el 60 % afirmaron sentirse "tranquilos con su situación económica actual" y el 86 % es propietario de la casa donde vive.

En este contexto, el 63 % de las personas mayores ayuda económicamente a sus hijos y nietos, según revelaba un barómetro de la Fundación Mapfre en 2022. Además, ante rupturas de pareja o situaciones de necesidad, un 8 % acoge a sus familiares en casa. Este dato se incrementa en momentos de crisis económica, como deja patente un informe elaborado por Educo y Salvetti&Llombart: en la crisis de 2015, el 80 % de abuelos y abuelas ayudó económicamente a sus hijos y nietos, un porcentaje que, en 2010, en época de bonanza, había sido de un 20 %. Este mismo informe apuntaba que los abuelos y abuelas donaban una media de 290 euros al mes a hijos y nietos.

7 SOLEDAD Y EDADISMO, DOS ESCOLLOS PARA LAS PERSONAS MAYORES

7.1 SOLEDAD NO DESEADA

La soledad está entre las tres mayores preocupaciones de las personas mayores de 65 años, según datos de la última encuesta del CIS (2025). En España, los hogares unipersonales son una realidad cada vez más frecuente. Según la Proyección de hogares 2024-2039 del INE, los hogares formados por una sola persona pasarían de 5,4 millones en 2024 a 7,7 millones en 2039, un incremento del 41,9 %. Sin embargo, vivir solo no significa necesariamente sentirse solo. La soledad no deseada es una experiencia subjetiva que no depende únicamente de la convivencia. Según el Barómetro de la soledad no deseada en España 2024, una de cada cinco personas, el 20 %, la sufre, y el 67,7 % de quienes la padecen lleva más de dos años en esa situación.

El problema está en sentirse solo, en lo que se conoce como soledad no deseada, entendida como una sensación subjetiva y dolorosa. “En una de las reuniones de la Asociación de Abuelos de España, uno de nuestros socios comentó que ‘la soledad es que estés en una reunión familiar y digas algo y nadie te escuche’. A la tercera vez que a ese abuelo le dicen ‘eso es de tu tiempo, abuelo, tú no sabes’, ya no vuelve a abrir la boca”, nos cuenta Francisco Muñoz. Muchas personas mayores viven rodeadas de gente, pero sienten una desconexión profunda, alimentada por los prejuicios edadistas. Además, “se da el agravante de que ellos mismos aceptan los estereotipos infundados y piensan que sentirse solo o triste es normal en la vejez. Por eso, no lo manifiestan ni buscan ayuda”, apunta Andrés Losada, vicepresidente de la Sociedad

Española de Geriatria y Gerontología y coordinador del Programa de Soledad No Deseada del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. No obstante, “no debemos entender la soledad como un destino obligado al final del viaje, ni una condición *sine qua non* de hacerse mayor. Tampoco nos ayudará visualizarla como un mal común que afecta de forma similar a todo el mundo”, apunta el CENIE en su *Guía para la intergeneracionalidad*. En su libro *Una biografía de la soledad*, Fay Bound Alberti recoge un estudio que analizaba los mayores miedos de las personas mayores, entre ellos, el pánico a dejar de ser importante para otras personas. Por eso, dice la autora, “mantenerse relevante, conectado y en el centro de las redes sociales y familiares puede ser clave para evitar la soledad durante la vejez”.

En este contexto, según apunta Losada, “ser abuelo y tener contacto frecuente con los nietos puede reducir esa sensación de soledad”, que se hace más insidiosa en edades avanzadas y se acentúa con el enviudamiento de uno de los miembros de la pareja.

7.2 EDADISMO

Un informe del CIS (2025) revela que una de cada tres personas mayores de 65 años -el 34,3 %- se ha sentido ignorada alguna vez en los últimos 12 meses por su edad. Y el 59,5 % se autoconsidera un grupo de población en riesgo de exclusión.

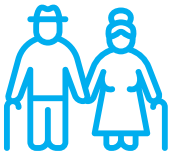
Andrés Losada define edadismo como un “conjunto de ideas, prejuicios y estereotipos interiorizados o expresados en la conducta hacia otras personas por la edad”. Los más perjudicados son las personas mayores -seguidos por los y las adolescentes-. Según el Observatorio Estatal de Soledad no Deseada, el edadismo puede ser autodirigido -por ejemplo, cuando una persona mayor renuncia a participar en una actividad o una conversación pensando que ya no le corresponde-, interpersonal -mediante comentarios o actitudes discriminatorias en las relaciones cara a cara-, o institucional -cuando los servicios y organizaciones no tienen en cuenta las

necesidades potenciales de todos los grupos de edad-.

Muchas personas mayores, sin embargo, no piensan dejar que les afecte esta clase de discriminación. Por ejemplo, según el citado informe del CIS, el 79,2 % de los encuestados aseguró que no había renunciado a apuntarse a actividades por temor a que alguien piense que es mayor para eso.

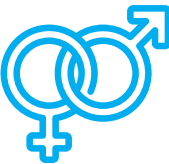
“Lo más sorprendente es que las personas edadistas nos estamos tirando piedras a nuestro propio tejado. Esta es una sociedad muy cruel, en la que se desdeña a las personas mayores, sin pensar que nosotros mismos vamos a vernos en esa situación dentro de unos años. Como sociedad, no deberíamos estar orgullosos”, destaca Andrés Losada.

DESMONTANDO MITOS Y FALSAS CREENCIAS



Las personas mayores son todas dependientes.

FALSO. El 85 % de las que viven solas prefieren seguir tal y como están.



Ser mayor es incompatible con tener relaciones íntimas.

FALSO. El 88 % reconoce estar enamorado y para el 65 %, las relaciones sexuales siguen siendo importantes.



Las personas mayores no se cuidan.

FALSO. El 80 % cuida su alimentación, el 66 % respeta sus horas de sueño y el 63 % hace ejercicio físico regular.



Las personas mayores son un peligro al volante.

FALSO. Pierden reflejos, pero ganan en prudencia. Un 73 % de los encuestados entre 55 y 75 años opina que no debe haber una edad concreta para dejar de conducir.

(Fuentes: Encuesta de Fundación Mapfre entre madrileños de 55 a 75 años, 2025. Informe Prevalencia de la Soledad en Personas Mayores de la ciudad de Madrid, Ayuntamiento de Madrid, 2024).

8 CUANDO LOS ABUELOS SE CONVIERTEN EN ACOGEDORES

8.1 LOS ABUELOS Y ABUELAS EN EL ACOGIMIENTO FAMILIAR EN ESPAÑA

De los 55.010 niños y niñas que crecen en España en el sistema de protección, 16.486 lo hacen bajo una medida de acogimiento familiar (45 %). De ellos, 10.452 (64 %) viven en la modalidad de acogimiento en familia extensa, es decir, con algún miembro de su familia biológica, en la mayoría de los casos, abuelos o abuelas que asumen el cuidado de sus nietos y se sitúan al frente de la unidad familiar hasta que sus padres superan las dificultades que provocaron la separación y es posible su reunificación.

Ante la retirada de la tutela de un niño o niña a sus padres, la primera medida de cuidado alternativo que recomienda la Ley de modificación del Sistema de Protección a la Infancia y a la Adolescencia es el acogimiento en su familia extensa.

Esta modalidad supone una alternativa en la que el cuidado del niño o niña recae en su propio núcleo familiar, contribuyendo así a mantener sus vínculos emocionales y a disminuir el daño causado por la separación. Tiene carácter temporal y puede permitir al niño seguir manteniendo el vínculo con sus padres. Por eso, un correcto equilibrio en las relaciones que se establecen entre el niño, la familia de origen y los acogedores es fundamental.

Según ha demostrado la evidencia, sus beneficios son múltiples. Para empezar, los abuelos y abuelas cumplen un papel importante al mantener la continuidad cultural e histórica de la familia. Transmiten valores, historias familiares y conocimientos a sus nietos y nietas, ayudándoles a comprender y apreciar su identidad y su origen. Actúan, en definitiva, como una figura de referencia y estabilidad en la vida de niños y niñas que han sufrido una pérdida significativa con la separación de sus padres biológicos. El cariño y conexión emocional que les proporcionan son una ayuda de valor incalculable para acompañar a

esos niños y niñas en su superación del trauma y para que puedan desarrollar seguridad y sentido de pertenencia. Esto se suma a que la convivencia con los abuelos fomenta la relación con otros miembros de la familia, como tíos, tías y primos, algo que puede ayudarles a crear relaciones sociales saludables y enriquecedoras.

La tarea de la Administración y las entidades colaboradoras, como Aldeas Infantiles SOS, es acompañar a las familias y a los niños y niñas durante todo el proceso, velando por su bienestar y ofreciendo todos los apoyos necesarios, tanto de forma individual como grupal (entre estos últimos, reuniones y terapias). Como explica Norma Camps, directora del Programa de Apoyo al Acogimiento en Familia Extensa de Aldeas Infantiles SOS en Cataluña, "los abuelos, tanto maternos como paternos, son los primeros que se ofrecen; rara vez te dicen que no pueden cuidar a sus nietos y nietas, se sienten con esa responsabilidad. Es como si pensaran *'hemos cuidado de nuestros hijos y no ha salido bien, ahora tenemos una segunda oportunidad para volver a intentarlo'*".

Las estadísticas demuestran que, en un 66,7 % de los casos de acogimiento familiar, son los abuelos y abuelas quienes se hacen cargo. "Es verdad que, a veces, son demasiado mayores o los niños tienen demasiadas dificultades", señala Camps, algo que tal vez provoca que en el 20 % de los casos la Administración llegue a determinar que los abuelos no son adecuados para ocuparse de sus nietos y nietas.

"El amor de los abuelos es lo más valioso que necesitan estos niños y niñas que han sido separados de sus padres. Esta solución, en la que sus personas de referencia son de su propia familia, les permite preservar los vínculos familiares", señala Beatriz Saguar, psicóloga y terapeuta familiar, con

16 años de experiencia el Centro de Atención a la Infancia - CAI de la Comunidad de Madrid, encargada de la supervisión de acogimientos en familia extensa. Por otra parte, los abuelos y abuelas "se sienten útiles, les produce mucha satisfacción vital sentir que pueden sacar adelante a sus nietos; por ejemplo, hay casos en los que los abuelos estaban pasando por un momento emocionalmente sensible y los nietos les obligan a ponerse las pilas, a llevarlos al cole, a irse de vacaciones a la playa... La llegada de esos niños y niñas les obliga a vivir una segunda vida", remarca Saguar. "Aunque también les cansa mucho y hay veces que sienten que no pueden", apunta.

"Los abuelos que ahora tienen 70 u 80 años provienen de una generación muy dada al esfuerzo, a la responsabilidad, a priorizar a la familia. Es una cuestión cultural. Quizá, las nuevas generaciones de abuelos y abuelas sean más desapegadas, teniendo en cuenta el individualismo creciente que vivimos", observa Norma Camps.

De todos modos, "no podemos dar por sentado que solo por ser los abuelos van a ser buenos cuidadores. Hay que evaluar si tienen las capacidades, las herramientas y los medios adecuados para criar a unos niños y niñas que

vienen con muchos daños. También hay que hacer un seguimiento de supervisión continua a esas familias", apunta Saguar. "También hay abuelos que no tienen un buen vínculo con sus propios hijos y esto se extiende a los nietos, aunque no tengan culpa de nada", puntualiza.

En la actualidad, la media de edad de los niños y niñas en acogimiento familiar se sitúa entre los 10 y los 12 años en España, de acuerdo con un informe sobre acogimiento en familia extensa publicado por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, en 2019. Mientras, la mayoría de los abuelos y abuelas acogedores tienen una media de 65-66 años, aunque también los hay jóvenes, hasta de 40 años, y mucho más mayores, según nos comenta Camps. En cuanto al perfil socioeconómico de la familia extensa acogedora, se da en todas las situaciones, tanto en clases de un alto poder adquisitivo, como en casos de extrema pobreza. "De todas formas", puntualiza Camps, "la clave del éxito no está tanto en los recursos económicos de los que previamente disponga la familia, sino en que estos abuelos y abuelas cuenten con el apoyo de equipos especializados que atiendan sus necesidades y los acompañen en todo momento durante el proceso de acogimiento".

8.2 NECESIDADES ESPECÍFICAS DE LOS ABUELOS Y ABUELAS EN ACOGIMIENTO

Los abuelos y abuelas acogedores se enfrentan a una serie de retos añadidos a los desafíos que ya de por sí implica el acogimiento familiar. La diferencia generacional con sus nietos y nietas, la inseguridad ante sus habilidades parentales o el conflicto de lealtades son algunos de los problemas que pueden surgir en el proceso. Otro de los puntos más complejos es el cambio de rol familiar ya que, temporalmente, han de dejar de lado su papel tradicional como abuelos, más vinculado a los momentos de juego y ocio, para asumir la responsabilidad de ser los cuidadores principales de sus nietos y nietas, con las obligaciones que esto implica.

"Son familias que se sienten muy solas y un poco perdidas en el proceso. El acompañamiento por

parte de la Administración a veces es demasiado escaso", apunta la psicóloga Beatriz Saguar. En este sentido, subraya la importancia de "apoyar a estos abuelos y abuelas acogedores y, antes de comenzar el acogimiento, mostrarles un buen mapa de lo que va a suponer, para que no les sorprenda". Deben saber que, en definitiva, es "un proceso muy complejo, en el que hay un duelo en los niños y niñas por la separación de sus padres, que puede verse empeorado por un trauma, por una situación de violencia o maltrato que hayan podido vivir. No se trata solo de abrir las puertas de casa a los nietos, sino de acompañar a los niños y niñas que no han podido vincularse adecuadamente con sus padres y que vienen con un daño". Son situaciones muy complejas para las que conviene estar preparado, recalca esta

experta. Porque, aunque el amor es fundamental, “no es suficiente, no cubre todas las necesidades”. En este contexto, otro de los pilares del éxito es el apoyo psicológico individual, tanto para los niños, niñas y adolescentes, como para los abuelos y abuelas acogedores, además de terapias familiares donde se atiende a todos en conjunto. El objetivo es poder caminar hacia la reconstrucción de la salud emocional de esos niños y niñas que llegan al acogimiento con un daño importante. “Al final, es como un edificio en el que los cimientos se construyeron regular y ahora nos toca ir apuntalando, saneando columna a columna”, dice Norma Camps.

Necesitan un acompañamiento en todo el proceso, con servicios de terapia, asesoramiento y formación. Además, tanto niños y niñas como abuelos precisan de profesionales que les ayuden a gestionar el enfado de las dos partes, “porque también los abuelos sienten rabia hacia sus propios hijos, que han sido responsables de la situación en que están sus nietos”, puntualiza por su parte Beatriz Saguar. Pueden experimentar sentimientos de pérdida, estrés, culpa o, incluso, una sensación de sobrecarga.

“No es solo cuestión de criar a un nieto. Son niños y niñas que han vivido mucha adversidad a una edad muy temprana y a los abuelos a veces se les hace muy difícil”, nos recuerda Saguar. “Acoger a un niño o niña significa que ha habido una negligencia en el contexto de su familia de origen. Por eso, llegan con una mochila cargada de adversidad y dificultades.

En la mayoría de los casos, tienen un trauma o necesidades educativas especiales y los abuelos no siempre tienen las habilidades ni el apoyo para manejar solos la situación”, señala Saguar. Y todo ello, con la complejidad añadida de que la persona que ha dado lugar a esa separación entre hijos y padres es el propio hijo o hija del abuelo acogedor.

“A veces, vienen con una medida que les impide ver a sus padres y los abuelos se encuentran con que tienen que negarle a su propia hija ver a los niños. En otras ocasiones, el momento de las visitas de los padres biológicos también puede ser fuente de conflictos. Los padres pueden sentirse en competencia con los abuelos o no estar de acuerdo con que les hayan retirado a los niños”, explica Camps.

Sin embargo, en general, para lo que más piden ayuda los abuelos y abuelas cogedores es para acompañar a sus nietos en su proceso educativo. “La educación ha cambiado mucho. Ahora los niños y las niñas tienen móviles, ordenadores, consolas, y unos horarios más laxos que hace 40 años. Por eso, en los talleres de formación para abuelos acogedores, estos aprenden que la percepción de la autoridad ha cambiado. Para los más pequeños, un buen recurso es abordar ciertos temas con la lectura de algunos cuentos infantiles; con los adolescentes, les enseñamos técnicas de negociación, para plantear acuerdos (en el uso de los móviles, por ejemplo)”, apunta Camps.

“Aunque sean abuelos, tienen que aprender a poner límites, pero los límites que se usaban en el pasado ya no sirven”, recalca. Una herramienta muy útil para casos en que al abuelo o abuela le resulte difícil la comunicación respecto a algún tema conflictivo, nos cuenta, es recurrir a personas con las que no haya un salto generacional tan grande, como los familiares más cercanos en edad (tíos, primos...) o un tutor o tutora del colegio.

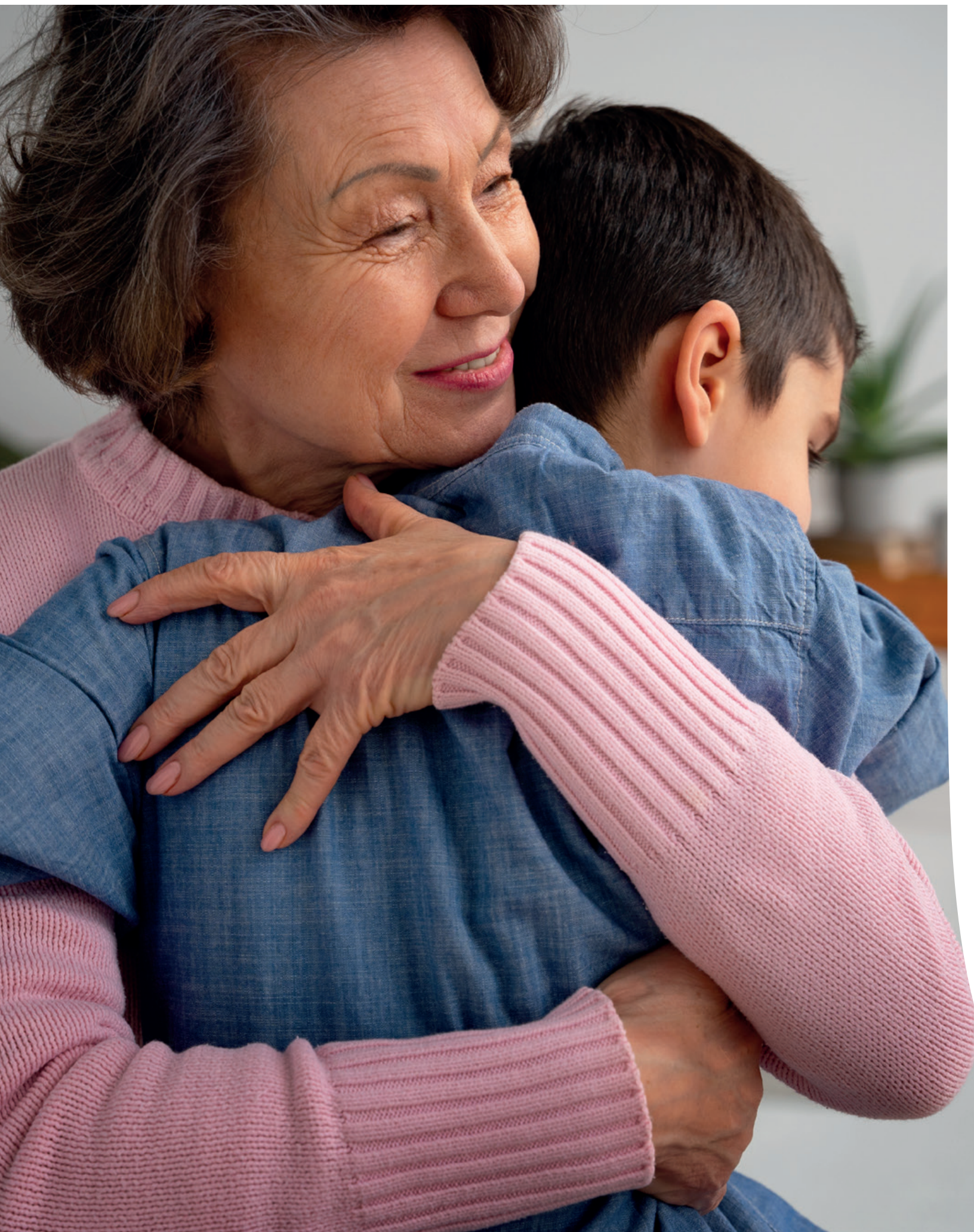
La parte económica es un reto más al que se enfrentan las familias acogedoras, que reciben una ayuda de entre 3.000 y 5.000 euros al año, aunque también pueden gestionar otro tipo de subsidios para la crianza de estos niños y niñas, como becas comedor u otras ayudas de los servicios sociales. “Además, muchos abuelos y abuelas tienen que hacer uso de sus ahorros o pensión para sacar a esos nietos adelante”, señala Camps.

Otra de las dificultades comunes para los abuelos y abuelas acogedores es su alto nivel de autoexigencia, algo que los técnicos de los servicios de acogimiento también trabajan con ellos. “Se ponen el listón muy alto, quieren hacerlo muy bien y eso les produce mucha frustración, sobre todo, cuando los niños y las niñas vienen con una mochila emocional tan cargada”, señala Camps. Lo único que el abuelo o abuela puede hacer cuando ocurre esto es “ser coherente y amoroso”, reconoce.

En este sentido, Saguar apunta que el “apoyo mutuo es la mejor de las ayudas”. Porque los abuelos acogedores no solo necesitan la intervención institucional y de profesionales, sino el sostén emocional de su propia red familiar, vecinal o de amistades. Por eso, se intentan favorecer los grupos de acogedores guiados por una psicóloga. Así, pueden surgir relaciones de apoyo espontáneas. “Varias familias de abuelos a los que atendí hasta se iban de vacaciones juntas con los nietos”, recuerda esta psicóloga.

¿Cuáles son las preocupaciones más comunes de las que hablan los abuelos y abuelas en los grupos de terapia?, le preguntamos a Petri, que es desde hace diez años la tutora legal de su nieto. “Necesitamos acompañamiento con esto. Hacemos las cosas con todo el amor del mundo, pero, por mucho que queramos hacerlo perfecto, son nuestros nietos, no nuestros hijos”. Este es otro de los problemas. “No es fácil tener que ser a la vez la madre, que pone los límites, y la yaya, que tiene el rol de mimar al nieto”, señala. Por otro lado, están los límites que llegan con la edad. “No es lo mismo andar detrás de un niño cuando tienes 30 años que cuando tienes 60”, recalca Petri. ¿Y cuál es la petición más frecuente que hacen los abuelos acogedores? Petri no duda a la hora de responder: “Que se reconozca y valore la labor que estamos haciendo”.





El caso de Petri

Cuando Miguel (nombre ficticio) cumplió 16 meses, sus padres acudieron a Petri, su abuela paterna. “Me dijeron que no podían ocuparse de él, que me ocupara yo. Ellos lo quieren y lo adoran. Pero no podían. Creo que fue un acto de amor hacia su hijo reconocerlo y dejármelo a mí”, recuerda. “Pero, cada dos por tres, los padres venían a por él o me amenazaban con llevárselo. Era una situación muy difícil”. Más, cuando los padres tenían problemas de adicciones y apenas podían cuidar de sí mismos. “Si no se quieren a ellos mismos, ¿cómo van a cuidar a un niño?”. Por eso, Petri aceptó que el niño estuviera tutelado por la Generalitat y ella pasó a ser su tutora legal, en el papel de acogedora en familia extensa.

“Aunque soy yo quien está las 24 horas al día con Miguel, su tutela está en manos de la Administración. Esto significa que tengo que pedir permiso para todo lo que haga con el niño, hasta para hacerle el DNI, para cambiar de domicilio o para salir de vacaciones fuera de Cataluña. Pero así está más protegido”.

Petri cuenta con el apoyo y el acompañamiento de Aldeas Infantiles SOS, entidad colaboradora de la Generalitat para su zona de residencia en Cataluña. “Con Aldeas está todo muy regulado, las visitas con los padres y todo. Así estoy más tranquila. Yo estoy muy agradecida por su ayuda”. Es algo que Petri no se cansa de repetir. “A Miguel le da estabilidad tener unos horarios fijos para ver a sus padres y saber que no estamos solos, que alguien más se preocupa y vela por nosotros”, comenta. “Por ejemplo, cuando los padres querían hacer las visitas libremente, una educadora de Aldeas habló con ellos y les explicó que había unos procedimientos y que había cosas que no se podían hacer”, recuerda. De todas formas, “es muy duro tener tan cerca a los padres y decirles que no, que no se pueden llevar al niño”.

Petri, una mujer luchadora de 63 años, nos cuenta que sacó adelante a sus hijos sola y que su vida ha sido “de mucha batalla”. Y, aunque está acostumbrada a no rendirse, “hay momentos en que emocionalmente te sientes más débil. Esto ha sido un golpe duro” confiesa, refiriéndose a la situación que rodeó a la acogida. “Solo queda reconocer que no puedes hacer más, tienes que centrarte en tu nieto”.

De todas maneras, nos cuenta que, si no se siente sola en su aventura de criar a un nieto, es gracias al apoyo que recibe de Aldeas Infantiles SOS. “Sinceramente, yo me siento muy apoyada. Si tengo cualquier problema, sé que puedo ponerles un mensaje y aunque sea tarde o sea fin de semana, enseguida me contestan. También tenemos grupos de terapia, que nos sirven para comprender que no somos los únicos. Cada familia es diferente y eso te ayuda a entender muchas cosas, pero la esencia es la misma, luchar por nuestros nietos”, nos dice.

No es fácil, porque son niños que muchas veces vienen con trastornos de conducta, de aprendizaje, enfermedades crónicas... “Yo antes me alteraba más, pero me he dado cuenta de que, cuando le hablo flojito y tranquila, sin que él note que estoy nerviosa, me funciona mucho mejor. Tenemos los dos un vínculo muy fuerte. También es verdad que llevamos un trabajo muy grande de psicólogos y psicoterapeutas que nos ayudan”, señala Petri.

“Igual que la vida ha sido muy complicada, siempre he tenido a personas buenas a mi lado que me han ayudado y me han apoyado”, sonríe Petri. ¿Y cómo ve a Miguel? “Es un niño excepcional. ¡Qué te voy a decir yo, si es lo que más quiero!”.

José Luis y Manuela: de abuelos cuidadores a tíos abuelos acogedores

José Luis y Manuela son tíos abuelos acogedores de su sobrina nieta Cristina (nombre ficticio), una niña de 9 años a la que acogieron con tan solo dos meses.

“Convertirnos en tíos abuelos acogedores lo cambió todo. Es una labor 24/7. Ya no somos Manuela y José Luis, ahora somos ‘Yayi’ y ‘Abu’, que es como nos llama ella. Lo último que nos imaginábamos era que nuestra jubilación fuera a transcurrir entre la piscina, las clases extraescolares y las películas de Disney”, afirman con una sonrisa en el rostro. “Tenemos otra nieta que sí vive con sus padres y que ahora ya tiene dieciséis años. Cuando era más pequeña, ayudamos a cuidarla para que sus padres pudieran conciliar mejor el trabajo y la familia, pero la labor de los abuelos acogedores es muy diferente porque requiere de todo tu tiempo y esfuerzo. Aun así, Cristina es nuestra vida, vivimos para cuidarla, y eso no lo cambiamos por nada”, asegura Manuela.

“El colegio, los cumpleaños, las quedadas con las amigas... En resumen, todo el entorno de una niña de 9 años, que nos supuso cambiar todas nuestras rutinas. Nos han cambiado hasta los gustos en la televisión”, bromea José Luis. “Hemos pasado de ‘Misión Imposible’ a ‘Vaiana’ y ‘Tadeo Jones’. Vamos al cine a ver todos los estrenos infantiles. Y, ¡mira que hacía años que Manuela y yo no íbamos al cine! Creo que desde ‘Titanic’. Y, ahora, ¡no nos perdemos ni una!”.

Ambos afirman que el camino ha sido muy gratificante, pero también reconocen que no ha sido fácil: “Los niños y niñas de hoy en día son muy diferentes a los de antes. Cristina tiene 9 años y ya está en plena preadolescencia. Nos hace preguntas sobre todos los temas, lo que hace que tengamos que mantenernos siempre activos e informados sobre el mundo que nos rodea”, señala Manuela. “Ahora tienen información por todas partes y José Luis y yo tenemos que reciclarnos continuamente. Por ejemplo, con el uso de las pantallas, porque ya las utilizan en el colegio y nosotros tenemos que entender cómo lo hacen

para poder apoyarla con los deberes. Aunque al final es ella la que nos enseña a nosotros. Tanto en este como en otros aspectos, al final en esta familia aprendemos unos de otros. Yo misma, ahora le compro *online* a Cristina los disfraces y los trajes para la clase de baile”.

“Además, en el colegio, nos apuntamos a todas las actividades para estar al día de lo que hacen”, narra José Luis. “Por ejemplo, las circulares ahora te llegan por correo electrónico, y todo se comparte en los grupos en *Whatsapp*. Tienes que saber manejarlo, así que los dos nos ‘hemos puesto las pilas’ con la tecnología. Seguro que, si Cristina no viviera con nosotros, nuestra vida sería muy diferente. Estaríamos apuntados a todos los viajes, como hacen algunos de nuestros amigos”, se sonríe. “Y seguramente estaríamos menos cansados, porque Cristina rebosa energía. ¡Y eso que le decimos que ‘Yayi’ y ‘Abu’ ya no tienen 30 años! Pero, aunque no haya parado en todo el día, enseguida se ‘resetea’ y vuelve con más ganas de jugar”.

Uno de los valores más profundos que José Luis y Manuela le han transmitido a Cristina es la importancia de los vínculos familiares: “En casa tenemos una ley muy especial que nadie puede saltarse: no está permitido irse a dormir enfadado. Si durante el día ha habido cualquier diferencia o conflicto, lo resolvemos antes de irnos a dormir. Esta rutina especial incluye darle un abrazo de buenas noches a Cristina antes de apagar la luz y recordarle que la queremos ‘infinito’”, nos cuenta José Luis.

“Desde el primer momento le explicamos que las familias son muy diversas y que cada una tiene sus circunstancias, que, igual que hay niños cuyos padres están separados o divorciados, otros niños como ella crecen con sus abuelos o, en este caso, con sus tíos abuelos.”, nos cuenta Manuela. “Ella sabe perfectamente ‘quién es quién’ en la familia: su padre, su madre, nosotros... Le hemos dicho que el corazón es muy grande y que hay hueco para darle amor a todos tus seres queridos. Que la familia lo es todo: abuelos, tíos, primos... ¡Hasta Dory, nuestra perrita!

Sabemos que conocer sus raíces y entender su historia familiar es esencial para su bienestar emocional, por eso así se lo hemos transmitido siempre, pero no es fácil explicarle algo tan complejo a una niña de su edad, por eso, contar con el apoyo de Aldeas Infantiles SOS en esta tarea nos ha ayudado mucho. Ellos también facilitan la relación con los padres de Cristina y hacen que todo sea más sencillo para ella”, asegura.

“El acompañamiento de Aldeas ha sido esencial a lo largo de estos años”, señalan ambos. “Siempre han estado pendientes tanto de Cristina como de nosotros y nos han ayudado en todo lo que hemos necesitado. Además del apoyo que te ofrecen a través del Programa de Acogimiento, una de las

cosas que más destacamos es que siempre nos hemos sentido escuchados y comprendidos. Nos llamamos y nos vemos todo el tiempo, hablamos continuamente, tanto de los aspectos más burocráticos (gestiones, papeleo, etc.) como del día a día de Cristina y de cómo nos sentimos nosotros siendo los cuidadores principales de la niña.

La labor de los abuelos y tíos abuelos acogedores no es sencilla, por eso creemos que es tan importante que las personas que se encuentren en la misma situación que nosotros puedan recibir apoyos para darle a sus nietos los cuidados y el cariño que necesitan para ser tan felices como cualquier otro niño o niña de su edad”.



Paco y Mari Carmen: el día a día de los abuelos acogedores

“Nos convertimos en abuelos acogedores hace más de diez años. Ahora, Elena (nombre ficticio) ya está a punto de cumplir la mayoría de edad y Raquel (nombre ficticio) va camino de los trece años. No podemos estar más orgullosos de las dos”, afirman con una amplia sonrisa.

“Aunque fue un gran cambio para ellas, cuando las dos niñas vinieron a vivir con nosotros ya estaban acostumbradas a compartir con sus abuelos periodos largos de tiempo, por ejemplo, pasábamos juntos los veranos en Almería. Eso hizo que todo fuera más sencillo y que se sintieran ‘en casa’ desde el primer momento. Elena lo notó más porque era más mayor que Raquel, que apenas tenía dos añitos, pero desde Aldeas Infantiles SOS nos acompañaron en todo momento durante el proceso de adaptación.

Poco a poco nosotros también nos amoldamos a nuestro nuevo rol de abuelos acogedores, que, además, va cambiando a medida que las niñas crecen. Tienes que ‘reinventarte’ para aprender a poner límites, llevarlas al colegio o a las actividades extraescolares, prepararles la comida, estar pendiente de su día a día y de sus amistades... Requiere de todo tu compromiso y dedicación, pero ellas saben que las queremos muchísimo

y que estamos aquí para todo lo que necesiten porque ellas son lo primero”, aseguran.

“Desde el principio nos volcamos especialmente en su educación, algo que creemos fundamental. ¡Menos mal que tenemos la suerte de que las dos sean buenas estudiantes!”, destacan. “Tienes que estar pendiente de que hagan los deberes, de preguntarles la lección, pero, a medida que se hacen mayores también tienes que ‘dejarlas volar’ para trabajar su autonomía. Por ejemplo, este año Raquel ha empezado la ESO y ya se prepara sola todas las asignaturas excepto las matemáticas”, nos cuenta Paco. “Como es la materia más difícil, yo le echo una mano. Lleva tiempo, pero me gusta sentarme con ella a resolver los problemas y, así, de paso, mantengo mi mente activa. Elena, en cambio, ya está pensando en sus estudios universitarios y, desde Aldeas Infantiles SOS, la están orientando sobre todas las opciones de carreras y becas para que elija lo que más le guste”.

“Lo mismo ocurre con el uso de las pantallas y de internet”, dice Mari Carmen. “Elena ya tiene totalmente integrado el uso del móvil, claro, pero Raquel, que está empezando a usarlo ahora, sabe que el tiempo es limitado, que no puede llevárselo al cole... Tienes que estar muy pendiente y conocer

tú también las aplicaciones que se usan porque ahora, por ejemplo, las quedadas con las amigas se organizan en *Whatsapp*.

Aldeas nos acompaña en todas las cosas que van surgiendo en el día a día, y hace un seguimiento adaptado a las edades de las niñas. Con Elena a punto de cumplir los dieciocho y Raquel entrando en la adolescencia, ¡imagínate lo importante que es para nosotros contar con este apoyo!”, señala.

Paco destaca muy orgulloso que “ya es famoso” entre los amigos y amigas de sus nietas: “Todos me conocen porque el abuelo Paco los lleva a todas partes en su coche siempre que hace falta, ¡no les voy a dejar ahí esperando el autobús, con lo que tarda en pasar!”, asegura. “Y, cuando vienen a casa, me siento un rato a charlar con ellos. El otro día, por ejemplo, vinieron tres amigos de Elena a ver el partido del Real Madrid, y ahí estuvimos los cinco, comentando los goles y las jugadas. Además de que yo también me lo paso bien, creo que, como abuelos acogedores, es muy importante estar pendiente de sus amistades y de su forma de relacionarse con los demás, para acompañarlas en todo lo que necesiten también en este aspecto de su vida”.

Después de más de una década ejerciendo como abuelos acogedores, cuando Paco y Mari Carmen echan la vista atrás, destacan especialmente la hermandad de Elena y Raquel, y se sienten orgullosos de que, al permanecer a su lado,

las hermanas hayan podido crecer juntas y acompañarse en los momentos difíciles: “Siempre se han llevado muy bien y se han apoyado la una a la otra. Elena es una referencia, un modelo para Raquel. Lo hablan, lo comentan todo entre ellas. La pequeña sigue los consejos de la mayor, y la mayor protege a la pequeña. A pesar de llevarse cinco años, se intercambian la ropa, comparten confidencias, si una cena una cosa, la otra quiere lo mismo... Su vida no habría sido la misma si no hubieran podido crecer juntas”, asegura Mari Carmen.

“Contar con María, Natalia, Ángela y todo el equipo de Aldeas Infantiles SOS ha sido muy importante tanto en este aspecto como en todos los demás. Nos vienen a visitar a casa, nos acercamos nosotros a sus programas, hablamos por teléfono, nos escribimos por *Whatsapp*... Da igual el canal, lo que importa es que sabes que siempre van a estar ahí para ayudarte en todo lo que surja”.

Ambos recuerdan que, al convertirse en los cuidadores principales de sus nietas, las trabajadoras sociales de Aldeas Infantiles SOS les advirtieron de que el acogimiento es un camino complejo que requiere de todo el tiempo y el esfuerzo de los abuelos acogedores, pero ellos están plenamente seguros de que esta andadura “ha merecido la pena” porque, además de “rejuvenecerles”, les ha regalado “una segunda vida” en la que ofrecer a sus nietas “un futuro ilusionante, un futuro mejor”.



9 EL APOYO DE ALDEAS INFANTILES SOS A LOS ABUELOS Y ABUELAS ACOGEDORES

Las familias acogedoras necesitan apoyo constante a lo largo del proceso de acogimiento. En el caso del acogimiento en familia extensa, y especialmente cuando son los abuelos o abuelas quienes asumen el cuidado, pueden presentarse desafíos específicos como la diferencia generacional, la falta de habilidades parentales actualizadas o el manejo de posibles conflictos de lealtades, si bien este último es común a todas las modalidades de acogimiento familiar. Estas situaciones requieren una intervención profesional sensible y adaptada a cada realidad.

En 2025, Aldeas Infantiles SOS acompañó a 919 familias y a 897 niños, niñas y adolescentes a través de los Programas de Apoyo al Acogimiento Familiar con los que cuenta en Aragón, Canarias, Cantabria, Castilla-La Mancha, Cataluña, Galicia y la Comunidad de Madrid.

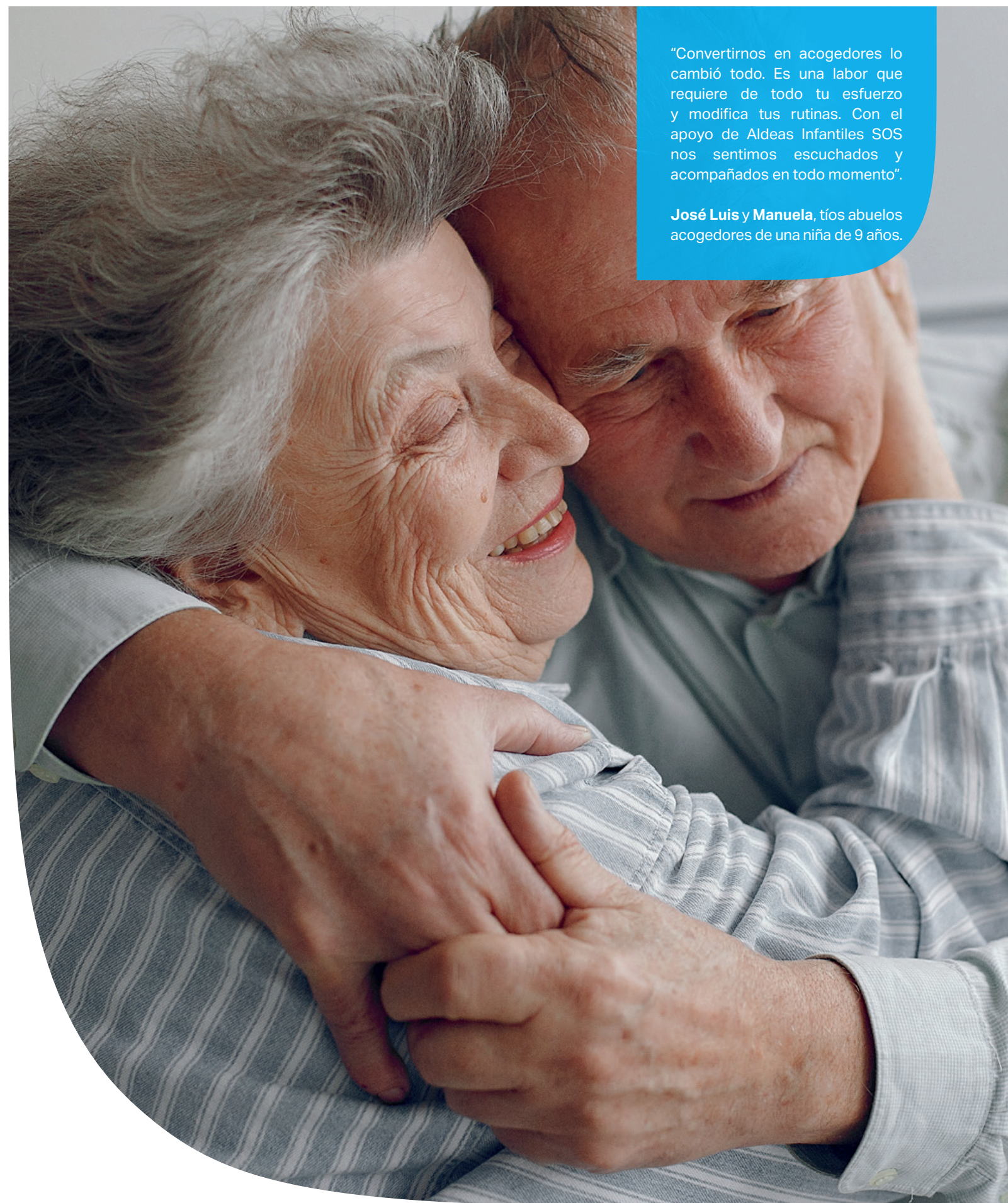
Desarrollamos las siguientes líneas de intervención:

- Acompañamos al niño, niña o adolescente en la construcción de una identidad positiva, asegurando que sus vínculos afectivos sean seguros y saludables, y garantizando su participación en las decisiones que afectan su vida.
- Brindamos orientación y acompañamiento a los abuelos, abuelas y otros familiares acogedores, fortaleciendo sus capacidades de cuidado y promoviendo una crianza basada en el buen trato.
- Apoyamos al padre o la madre del niño o la niña en la superación de las dificultades que provocaron la separación y favorecemos, siempre que sea posible, el vínculo y la reintegración familiar.
- Facilitamos la relación entre la familia acogedora y la de origen, y ofrecemos espacios de mediación cuando es necesario.
- Acompañamos a cada familia de forma continuada durante todo el proceso, prestando especial atención en situaciones de crisis o momentos de especial complejidad.
- Ofrecemos formación continuada a las familias acogedoras para proporcionar herramientas que les permitan construir vínculos seguros con el niño, niña o adolescente, resolver dudas sobre la crianza y afrontar dificultades o conflictos.
- Organizamos grupos de apoyo y autoayuda, donde las familias acogedoras y de origen pueden compartir experiencias, recibir orientación y adquirir habilidades para afrontar los retos del acogimiento.
- Realizamos entrevistas, visitas domiciliarias, seguimiento telefónico, salidas con los niños, niñas y adolescentes, y actividades como campamentos de verano, que brindan un respiro a las familias y nos permiten acompañar a los niños y niñas en un entorno diferente.

Este trabajo lo llevamos a cabo desde equipos del ámbito psicosocial formados por profesionales del trabajo social, la psicología, la pedagogía y la educación social. Ponemos siempre en el centro al niño, niña o adolescente y su interés superior, y trabajamos para asegurar que crece en entornos familiares protectores y afectivos mediante el acompañamiento, el asesoramiento y el apoyo integral.

“Convertirnos en acogedores lo cambió todo. Es una labor que requiere de todo tu esfuerzo y modifica tus rutinas. Con el apoyo de Aldeas Infantiles SOS nos sentimos escuchados y acompañados en todo momento”.

José Luis y Manuela, tíos abuelos acogedores de una niña de 9 años.



10 CONCLUSIONES

Desde Aldeas Infantiles SOS **reivindicamos el reconocimiento de la solidaridad y generosidad de los abuelos y las abuelas**, y ponemos en valor el importante papel que desempeñan en nuestra sociedad. La crianza de niños, niñas y adolescentes en la actualidad no es sencilla, en un contexto donde padres y madres trabajan y la jornada laboral a menudo no es compatible con la escolar. En estas circunstancias, los abuelos se convierten en un pilar fundamental, ofreciendo acompañamiento afectivo, apoyo logístico, cuidado cotidiano e incluso respaldo económico. Según datos de 2025, casi la mitad de los abuelos cuidan habitualmente de sus nietos mientras sus padres trabajan, y un 28,6 % lo hace a diario. Su papel, por tanto, es imprescindible para que muchas familias puedan sacar adelante a sus hijos e hijas.

Ante esta realidad, es imprescindible el **desarrollo de medidas de conciliación efectivas y reales por parte de las empresas y la Administración**. Algunas propuestas concretas incluyen la ampliación de los permisos de maternidad y paternidad, la posibilidad de jornadas laborales flexibles o reducidas, el impulso del teletrabajo regulado y voluntario, la implementación de horarios escolares más compatibles con la jornada laboral o la creación de centros de cuidado infantil accesibles. Estas políticas permitirían a los progenitores asumir plenamente su rol en la crianza, sin que asignemos a los abuelos una responsabilidad que no les corresponde.

Al mismo tiempo, **es fundamental reconocer el cuidado como una necesidad social básica**, que no puede seguir recayendo de manera desproporcionada en el ámbito familiar, y mucho menos sobre los hombros de las personas mayores. Cuidar implica tiempo, esfuerzo, responsabilidad, bienestar emocional y conocimientos. Por ello, debe ser visibilizado, valorado y acompañado por políticas públicas que garanticen condiciones dignas para quienes cuidan y para quienes reciben cuidados. En el caso de los abuelos y abuelas, esto se traduce en medidas que aseguren su bienestar: acceso a servicios de salud, espacios de descanso, oportunidades de participación activa y recursos para afrontar su rol de apoyo sin que ello suponga una sobrecarga.

Las iniciativas impulsadas por la Asociación de Abuelos y Abuelas de España han demostrado **el valor de los grupos de autoayuda**, donde compartir vivencias, consejos, dudas y apoyo emocional. A ello pueden sumarse **terapias de mediación familiar, asesorías psicológicas para la gestión de conflictos y talleres de formación** sobre crianza positiva, adaptación generacional y comunicación con niños, niñas y adolescentes.

Asimismo, **es urgente combatir estigmas, falsas creencias y estereotipos negativos alrededor de las personas mayores**. Lejos de ser una carga para la sociedad, los mayores de 65 años -que hoy son más longevos que nunca en la historia- son un motor económico y social: el 63 % ayuda económicamente a sus hijos en algún momento, y la mayoría goza de buena salud. No obstante, el edadismo sigue siendo una lacra que nos perjudica como sociedad al restar valor a la experiencia, la sabiduría y la dignidad de las personas mayores.

Uno de los principales obstáculos que enfrentan es **la soledad no deseada**, una de las tres mayores preocupaciones entre las personas mayores de 65 años. **Fomentar iniciativas que favorezcan las relaciones intergeneracionales**, tanto en el ámbito familiar como en el comunitario, puede ser una respuesta efectiva. El vínculo entre nietos y abuelos representa un ejemplo poderoso de diálogo entre generaciones y de enriquecimiento mutuo.

Reconocer y apoyar a quienes cuidan es una responsabilidad colectiva. Visibilizar el papel de los abuelos y abuelas en la vida de los niños, niñas y adolescentes no solo fortalece a las familias, sino que contribuye a construir una sociedad más justa, que valore el cuidado como un pilar fundamental del bienestar común.

"No es fácil tener que ser a la vez la madre, que pone los límites, y la yaya, que tiene el rol de mimar al nieto".

Petri. Abuela acogedora de un niño de 11 años.



11 BIBLIOGRAFÍA

- Aldeas Infantiles SOS. (2017). *Documento Esencial Programas de apoyo al Acogimiento en Familia*.
- Aldeas Infantiles SOS. (2021). *La situación del acogimiento familiar en España*, https://cms.aldeasinfantiles.es/uploads/2022/11/informe-la-situacion-de-acogimiento-familiar.pdf?_ga=2.33181246.1833805323.1685002774-346521218.1638277984
- Asociación Servicios Integrales para el Envejecimiento Activo. (2018). *La figura de los abuelos y abuelas esclavos en Cataluña*. Fundación Mémora.
- Centro Internacional sobre la Longevidad. (2021). *Estudio de la economía de la longevidad en España*, CENIE, https://cenie.eu/sites/default/files/OxEcon_CENIE_ES.pdf
- Centro Internacional sobre la Longevidad. (2023). *Guía para la intergeneracionalidad*, CENIE, https://cenie.eu/sites/default/files/guia_para_la_intergeneracionalidad_informe.pdf
- Centro Internacional sobre la Longevidad. (2024). *Informe SOLiEDAD, La Acción Comunitaria, una herramienta para la prevención de la soledad y el aislamiento de la población mayor*, CENIE, <https://cenie.eu/es/actividades/informe-soliedad-la-accion-comunitaria-una-herramienta-para-la-prevencion-de-la-soledad>
- Centro de Investigación Ageingnomics. (2022). *II Barómetro del Consumidor Sénior*, Fundación Mapfre, <https://ageingnomics.fundacionmapfre.org/barometro/iii-barometro-del-consumidor-senior-2022/>
- Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). (2025). *Edadismo*. <https://www.cis.es/-/el-68-9-de-los-encuestados-cree-que-los-mayores-de-65-anos-tienen-muchos-o-bastantes-problemas->
- Comisión Europea. (2021). *Libro Verde sobre Envejecimiento*, CE, https://commission.europa.eu/document/download/2d800530-4408-4291-a229-ebd08729d561_es?filename=com_2021_50_f1_green_paper_es.pdf
- Comunidad de Madrid. *Programa de convivencia intergeneracional CONVIVE*, Ayuntamiento de Madrid (mayo 2025), <https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Mayores/Programa-de-convivencia-intergeneracional-CONVIVE-/?vgnextfmt=default&vgnextoid=6ee5ccc22acef310VgnVCM200000c205a0aRCRD&vgnnextchannel=cf30b7dd3f7fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD>
- Confederación de Consumidores y usuarios. (2007). *Abuelas y abuelos cuidadores*, CECU, <https://cecu.es/wp-content/uploads/2012/07/Informe-final-abuelos-1.pdf>
- Demographic Change and Healthy Ageing, OMS. (2021). *Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief* [Aislamiento social y soledad entre personas mayores], OMS, <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240030749>
- Ecofin. (2024). *Libro Blanco de la Silver Economy en España*, Ecofin, <https://ecofin.es/wp-content/uploads/2023/11/LibroBlancoSilverEconomy2024.pdf>
- Eurostat. (2023). *Population age structure by major age groups* [Estructura poblacional por grupos de edad], Eurostat, https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/images/b/b7/Population_age_structure_by_major_age_groups%2C_2011%2C_2020_and_2021_%28%25_of_the_total_population%29_rev.png
- Fay Bound Alberti. (2022). *Una biografía de la soledad*, Alianza editorial.
- Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo. (2021). *Encuesta de Calidad de Vida*, Eurofund, <https://www.eurofound.europa.eu/es/surveys/european-quality-of-life-surveys>
- Hilbrandt, Sonja et al. (2017). *Caregiving within and beyond the family is associated with lower mortality for the caregiver: A prospective study*, Evolution and Human Behaviour (mayo 2017), <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1090513816300721?via%3Dihub>
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (2026). *Proyecciones de población. Años 2026-2076*. https://ine.es/dyngs/INEbase/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176953&menu=ultiDatos&idp=1254735572981
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (2026). *Estadística continua de población. Resultados*. https://ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177095&menu=ultiDatos&idp=1254735572981
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (2025). *Movimiento Natural de la Población. Año 2024*. Datos definitivos. <https://www.ine.es/dyngs/Prensa/MNP2024.htm>
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (2024). *Proyección de hogares. Años 2024-2039*. <https://www.ine.es/dyngs/Prensa/PROH20242039.htm>
- Lebrusán Murillo, Irene. Blog *Envejecer en sociedad*, CENIE, <https://cenie.eu/es/blogs/envejecer-en-sociedad>
- Ministerio de Juventud e Infancia. (2026). Boletín de datos estadísticos de medidas de protección a la infancia y la adolescencia. Boletín nº 27. Datos 2024. https://www.juventudeinfancia.gob.es/sites/default/files/boletines_estadisticos/BoletinProteccion_2024.pdf
- Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada. (2024). *Barómetro de la soledad no deseada en España 2024*. Fundación ONCE y Fundación AXA. <https://www.soledades.es/estudios/barometro-soledad-no-deseada-espana-2024>
- Observatorio Estatal de Soledad No Deseada. (2025). *Escala de la OMS para medir el edadismo*, SoledaES, <https://www.soledades.es/recursos/la-escala-de-la-oms-para-medir-el-edadismo-una-herramienta-clave-contr-la-soledad-no>
- Observatorio Social La Caixa. (2018). *Familia y bienestar infantil*, Fundación La Caixa, https://solidaridadintergeneracional.es/files/biblioteca/documentos/baixa_DOSSIER6_CAST.pdf
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Informe mundial sobre el edadismo*, OMS, <https://www.who.int/es/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/combating-ageism/global-report-on-ageism>
- Pérez Díaz, J. et al. (2022). *Un perfil de las personas mayores en España 2022*. Indicadores estadísticos básicos, CSIC, <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2022.pdf>
- Sánchez-Román, M., Autric-Tamayo, G., Fernandez-Mayoralas, G., Rojo-Perez, F., Agulló-Tomás, M. S., Sánchez-González, D. & Rodríguez-Rodríguez, V. (2022) *Social Image of Old Age, Gendered Ageism and Inclusive Places: Older People in the Media* [Imagen social de la edad. Edadismo por géneros e inclusión: las personas mayores en los medios de comunicación], International Journal of Environmental Research and Public Health 19, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9778791/>
- Save the Children. (2020). *Familias en riesgo*, Save the Children. https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/familias_en_riesgo_feb2020.pdf
- Stephanie Milovanska-Farrington. (2021). *The Effect of Parental and Grandparental Supervision Time Investment on Children's Early-Age Development* [El efecto de la inversión de tiempo de supervisión de padres y abuelos en el desarrollo temprano de los niños], Research in Economics, Volumen 75, núm 3, pp. 286-304.
- García-Bermejo, T. (2019). *Los Acogimientos en Familia Extensa en Madrid: Análisis del Perfil Familiar y Propuestas de Intervención*, Psicología Educativa, vol. 25, núm. 1, pp. 67-75, Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, <https://www.redalyc.org/journal/6137/613765677008/html/>
- Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España. (2020). *Informe sobre la Solidaridad y la Participación Social de las Personas Mayores*, Barómetro UDP. Año VIII num. 2.
- Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España. (2020). *Simple Lógica para UDP. Informe sobre participación y solidaridad de las personas mayores*, UDP.



Facebook Aldeas infantiles SOS de España



X @aldeasEspana



Instagram aldeasinfantiles_es



www.youtube.com/user/AldeasInfantiles

aldeasinfantiles.es



**ALDEAS
INFANTILES SOS**

Aldeas Infantiles SOS impulsa el buen trato a la infancia a través de su Política de Protección Infantil. Nos implicamos en la promoción de una organización segura, condenando enérgicamente cualquier caso de desprotección infantil y dando una respuesta dentro de nuestro ámbito de actuación y esfera de influencia.