

La crianza de los hijos durante una pandemia: Crear espacio para la salud mental



A casi dos años del comienzo de la pandemia del COVID-19, varios padres aún enfrentan grandes desafíos. En algunos lugares, las escuelas aún no han regresado a las clases presenciales. En aquellas que sí hay, el estrés de las cuarentenas de último minuto cuando un alumno se enferma puede hacer que los padres batallen para encontrar cuidado infantil o que se vuelva necesario que falten al trabajo.

Es demasiado para asimilar. La principal preocupación que los padres pueden tener es que sus familias se contagien del COVID-19. Incluso en los países donde se adquirieron fácilmente las vacunas, estas no están aún disponibles para los niños más pequeños. Además, algunas personas han padecido nuevas infecciones tras la vacunación.

Si usted es un padre que siente presión diaria debido a la pandemia, sepa que no está solo. Lo que siente es real y es normal sentirse más estresado, triste o frustrado de lo habitual. Si bien no puede controlar la pandemia, puede probar las siguientes ideas para crear un hogar con integrantes mentalmente saludables.

Demuestre que está bien relajarse. Si su casa no se asea un día específico, no tiene por qué preocuparse. Durante los momentos estresantes, es importante saber priorizar. Permanecer mentalmente saludable es más importante que lograr las expectativas que nos llegan a estresar. En el hogar y la escuela, asegúrese de que su familia no se sienta tan presionada. Sí, la educación es muy importante. Sin embargo, esperar la perfección (o algo cercano a esta) puede generar un increíble estrés en los niños, adolescentes y estudiantes universitarios¹.

Deje que los niños sean niños. Debido a la cancelación de algunas actividades organizadas y a algunos niños que permanecen en el hogar más de lo habitual, es posible que los padres sientan presión al tener que entretener a sus hijos. Aunque hornear galletas o jugar juegos de mesa juntos es una excelente manera de unir la familia, usted no tiene que planificar cada momento. Según ciertos estudios, es importante que los niños pasen tiempo sin instrucciones. En ese momento, es cuando se vuelven creativos, ya que juegan y encuentran otras maneras de entretenerse².

Analice de forma reflexiva cualquier tipo de mal comportamiento. Cuando su hijo pequeño o adolescente no se comporte bien, sea empático. Con frecuencia, las acciones son impulsadas por las emociones y posiblemente se sientan tristes, enojados o estresados. En lugar de acudir directamente al castigo, cree un espacio donde pueda hablar sobre los sentimientos. Si usted expresa sus emociones, es muy probable que ellos también lo hagan. Y puede que descubra que hay mucho más que una persona joven “comportándose mal”³.

Considere lo que necesitan los adultos jóvenes. Mientras algunos adultos jóvenes se mudan tras la graduación de la escuela secundaria (a residencias universitarias o sus propios departamentos), otros continúan viviendo con sus familias. Durante la pandemia, permanecer en el hogar se vuelve más común, con algunos colegas que ofrecen clases solo en línea y algunas personas jóvenes que pierden sus trabajos y regresan a casa. En EE. UU., por ejemplo, la cantidad de personas entre 18 y 24 años que viven con sus padres aumentó del 63 % al 71 %⁴. Para algunas familias, permanecer en el mismo hogar puede ser difícil. Quien alguna vez fue un niño ahora es un adulto y descifrar cómo desarrollar su relación en conjunto lleva a la comunicación abierta. Recuerde que la independencia en el aprendizaje es importante durante estos años. Dele al adulto joven el espacio para ser responsable por sus propios medios mientras detalla claramente sus reglas y expectativas.

Si el joven adulto se encuentra en la universidad, también es importante apoyarlo emocionalmente mientras se le da espacio para crecer. En un estudio realizado antes de la pandemia, se demostró que el 85 % de los estudiantes universitarios se sintieron “agobiados” y, en algún momento del año, sintieron que “nada tenía sentido”⁵. Dado que los estudiantes universitarios enfrentaron desafíos adicionales durante la pandemia, seguramente la necesidad de salud mental es incluso mayor. Asegúrese de que el adulto joven sepa que la transición puede ser dura para todos y que es común tener problemas en una clase difícil o no encontrar amigos de inmediato. Cuénteles sobre los recursos con los que puede contar en el campus o mediante el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) si necesita ayuda profesional.

Cúidese. Si usted y su familia permanecen en el hogar más de lo habitual actualmente, es posible que sea difícil tener algunos minutos a solas. Incluso, simplemente dar una vuelta por el vecindario es importante. Cuando no pueda dejar a sus hijos, pruebe la meditación en una habitación cercana o disfrute de un extenso baño o ducha¹. Ayude también a sus hijos a cuidarse a sí mismos. Explore lo que los hace sentirse mejor cuando están estresados o encuentre maneras de calmarlos⁶.

Las emociones como el estrés, la tristeza y la frustración son comunes durante la pandemia, de hecho, en todo momento. Sin embargo, si descubre que dichas emociones afectan sus relaciones o trabajo, posiblemente sea momento de buscar ayuda. Comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado (EAP). Además, recuerde que usted hace lo mejor que puede y eso es suficiente.

1. American Psychological Association (APA). Parenting during the COVID-19 pandemic. [apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic). April 20, 2020. Accessed September 23, 2021.

2. Clay RA. The serious business of play. APA. [apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play](https://www.apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play). May 11, 2020. Accessed September 23, 2021.

3. APA. Fostering children's emotional well-being during COVID-19. [apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf). August 2020. Accessed September 23, 2021.

4. Fry R, Passel JS, Cohn D. A majority of young adults in the U.S. live with their parents for the first time since the Great Depression. Pew Research Center. [pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/](https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/). September 4, 2020. Accessed October 3, 2021.

5. Rostain A, Hibbs BJ. Is your child emotionally ready for college? The Wall Street Journal. [wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377](https://www.wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377). August 22, 2019. Accessed October 3, 2021.

6. Burch JM, PhD. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! APA. [maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/](https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/). April 2, 2020. Accessed September 23, 2021.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos o al número de los servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o diríjase a la unidad de accidentes y emergencia más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de la familia que son menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. Los niveles de experiencia o de educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos de contrato o los requisitos reguladores del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.