

Material elaborado a partir de Investigación Internacional de Burnout Parental (IIPB) www.burnoutparental.com, Universidad Católica de Lovaina, Bélgica (UCLouvain) y proyecto de vinculación Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE) Prevención del agotamiento parental. Prof. María Isabel Miranda, Psi. Lucía Arias, Psi. Erika Villamarín.

QUIERO LANZAR A MI HIJO POR LA VENTANA

Un padre o madre que se encuentra en cuarentena con sus hijos en casa puede verse expuesto a un incremento importante de estrés.

Normalmente los padres¹ se enfrentan a situaciones estresantes cotidianas, como lo son las dificultades escolares, una noche sin dormir bien, que el hijo no quiera comer o una enfermedad. En situación de aislamiento los padres pueden sentir una presión aún mayor en su tarea de cuidados hacia los niños (físicos y emocionales) ya que no están acostumbrados a pasar tanto tiempo juntos. Esta idea romantizada de “pasar tiempo juntos” sin tensiones con los hijos, puede presionar aún más a los padres a sentirse mal con sus hijos, ya sea porque al mirarse se perciben muy lejos del padre-madre ideal con el que soñaron, porque no siempre tienen el deseo de jugar con los niños o porque no pueden hacerlo todo bien, todo lo anterior les podría hacer sentir que son malos padres. La acumulación de este sentimiento de fracaso hace que los padres se agoten, se desgasten y empiecen a alejarse de sus hijos.

A partir de esta realidad que se constata en el mundo y en el Ecuador es que se proponen 10 ideas para proteger este sentimiento “más humano” de ser papá o mamá y prevenir la distancia con los hijos.

1

CREE EN TI COMO PAPÁ/MAMÁ.

El ser papá y mamá se construye cada día, cambia y te adaptas. Hoy no eres el papá o mamá que fuiste cuando tu hijo era bebé. ¡Date la oportunidad de adaptarte y confía en TI!

2

QUE TUS HIJOS ESTÉN EN CASA NO SIGNIFICA QUE TENGAS QUE PASAR LOS DÍAS ENTEROS JUGANDO CON ELLOS; MUCHO MENOS JUGAR JUEGOS QUE NO DISFRUTAS.

La calidad es más importante que la cantidad. ¿Qué es un tiempo de calidad? son momentos en los tú y tus niños disfrutan juntos, por ello es importante buscar juegos en que los dos la pasen bien y atreverse a probar juegos diferentes. Muchos padres se sienten obligados a hacer un juego en el que se sienten mal jugando o que incluso odian, como puede ser el rompecabezas, jugar a las Barbies o un videojuego. Te invitamos a pensar juegos en que tú también lo disfrutes, así por ejemplo, si toda la familia es fanática de la misma serie de televisión, dale prioridad a dicho momento de calidad frente al televisor en lugar de un juego de mesa que te agote.

3

SÉ FLEXIBLE

En situaciones excepcionales, medidas excepcionales. No somos malos padres porque modifiquemos ciertas reglas para la convivencia durante este período. Algunas reglas tendrán que flexibilizarse y poner otras como centrales. Es importante hablar sobre estas reglas, para que sean claras y accesibles a todos en la casa. No dudes en representarlas con dibujos o recordatorios visuales; sobre todo para los más pequeños. Una vez que se establecen reglas, éstas deben cumplirse puesto que ayudan a crear rutinas de vida que alivianan el estrés mental. Si es necesario ajustarlas porque resultan inadecuadas, asegúrate de comunicar a tus hijas/os sobre estos cambios y explicar el fundamento.



¹ Para este caso la palabra Padres se referirá a padres y madres.

4

NO DUDES EN INVOLUCRAR A TUS HIJOS EN LAS TAREAS DE LA CASA

Explícales lo novedoso de la situación. Pueden sentarse alrededor de la mesa para hacer una lista de las tareas a repartir: ¿quién quiere ayudar a lavar los platos?, ¿quién pondrá la mesa?, ¿quién pondrá la lavadora?, ¿quién doblará la ropa? (Es mejor que ellas y ellos eligan, y que no sientan que las tareas son impuestas). Naturalmente, tanto tú como tu pareja (en caso de que la tengas) deben de incluirse en la lista, así como a las y los más pequeños en tareas sencillas -como recoger sus juguetes del piso-. La lista puede hacerse por día o por semana. Es una gran oportunidad para desarrollar la solidaridad y la colaboración familiar.

5

NO DUDES EN ESTRUCTURAR LOS DÍAS DE TUS HIJOS

Los niños no están acostumbrados a tener un ritmo de tiempo en el día, ya que alguien se encarga de las rutinas en la escuela y en casa. El riesgo de esto es que rápidamente se sientan inactivos sin saber qué hacer, brincando de una a otra actividad sin terminarlas; que sólo parezcan interesarse en actividades pasivas como ver la televisión; que las horas de levantarse, comer y acostarse no estén estructuradas -particularmente con las/os jóvenes-. El riesgo para las madres y los padres es que sus hijos/as les pregunten qué hacer muchas veces al día y que esto o su inactividad misma te moleste. Tómate un par de horas para explicarles el valor de planificar sus días y su semana. Este horario puede incluir y alternar: actividades recreativas como dibujar; actividades en las que consuman energía como jugar en el jardín, hacer algún deporte o jugar con el Nintendo; actividades “intelectuales” para las niñas y los niños mayores como leer o hacer la tarea; momentos de relajación como mirar la televisión, computadora o tableta, contacto virtual con amigos y momentos donde están contigo y con tu pareja (jeste debe de ser un momento de calidad! Ver punto anterior). Idealmente este horario debe incluir momentos donde tus hijos/as jueguen juntos/as y momentos donde cada uno/a se cuide solo/a. Insistimos en la importancia de que tus hijas e hijos se sientan involucradas/o en la planificación. Si prefieren comenzar con la televisión antes que con las actividades recreativas, está bien; lo importante es respetar el horario una vez establecido.



6

SI PREFIERES LA IMPROVISACIÓN Y TU VIDA ACTUAL LO HACE POSIBLE, DATE AUTORIZACIÓN!

Permítete vivir y aprovechar estos momentos para hacer con tus hijas/os lo que soñaste hacer cuando no tenías tiempo. Por ejemplo, si habías soñado reorganizar el jardín, ver ciertas series de televisión o incluso hacer algún trabajo en casa, este puede ser el momento idóneo.

7

ELIGE TUS PELEAS

Es imposible estar en todos los frentes y no es un buen momento para ir a la guerra con tus hijas/os. ¡Esto sólo puede generar que la situación sea intolerable para todas las partes! Por lo tanto, establece una lista de comportamientos que Sí puedes aguantar e identifica los 2-3 comportamientos que consideras innegociables (sí, leíste bien, ¡sólo dos o tres!). Advierte a tus hijas/os que estará más relajado como ejemplo con el desorden o la televisión, pero que habrá reglas que no se podrán romper, como la violencia entre hermanas/os. Piensa de antemano en las sanciones y adviérteles sobre las mismas en caso de que las normas se transgredan; por ejemplo, el “tiempo fuera” para las/os más pequeñas/os y castigar la computadora o el celular por un día para las/os adolescentes. Sé coherente: las reglas y las sanciones deben de cumplirse y aplica la consecuencia con calma.

8

RENUNCIA A SER LA MUJER MARAVILLA O SÚPERMAN!

A algunos padres les gustaría poder continuar con el teletrabajo Y estar disponible para sus hijos y reemplazar al profesor de la escuela. No obstante, una persona no puede ser trabajadora, madre/padre, y profesor al mismo tiempo: ¡es IMPOSIBLE! Además, existe el riesgo de agotarse fácil y rápidamente. Aquí nuevamente tienes que elegir y aceptar que elegir es renunciar. En circunstancias excepcionales, medidas excepcionales.

9

CUIDAR AL PADRE/MADRE QUE CUIDA A LOS NIÑOS

La situación actual trae como consecuencia un cambio drástico en la disponibilidad de los cónyuges. En muchos hogares, una persona está 100% en casa y otra 100% en el trabajo. Incluso si la persona que está "afuera" trabaja más horas pagadas, a menudo es más dolorosa la situación para la persona que permanece en casa. Es más vulnerable tanto si tiene que combinar el teletrabajo con el cuidado de las/os hijas/os, como si no tiene un trabajo remunerado. De hecho, los estudios han demostrado que quienes suelen sufrir más agotamiento o burnout parental son las personas adultas que se quedan en casa. Por lo tanto, es crucial que aquellos padres que salen a trabajar, si no tienen la posibilidad de quedarse en casa y colaborar como parte de un equipo, por lo menos sean empáticos/as con su cónyugue y muestren verbalmente su gratitud, además de tener atenciones para con ellos/as.

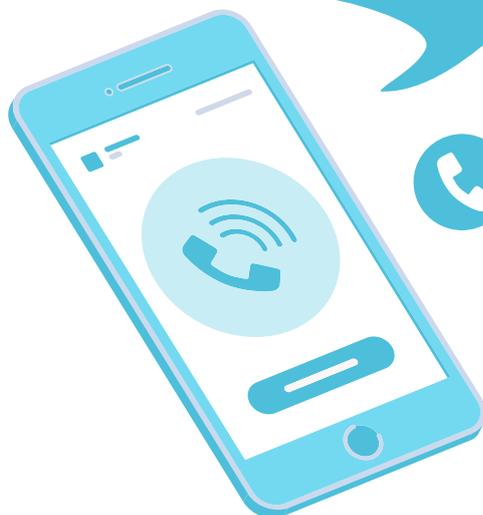
10

SI NINGUNO/A DE USTEDES ESTÁ AFECTADO/A POR EL CORONAVIRUS, VALORA TU BUENA SUERTE Y TOMA LA SITUACIÓN CON SABIDURÍA

¡Sí, probablemente querrás tirar a tus hijas e hijos por la ventana: ¡es perfectamente normal! Lo que no sería normal, es hacerlo. Entonces, cuando sientas que te estás desbordando, toma aire fresco (¡literalmente!). Si realmente te estás asfixiando y no sabes qué hacer al respecto, llama a un profesional de la salud mental (psicólogo o psiquiatra con cédula profesional y preferentemente estudios de posgrado, pues estamos rodeados de pseudo coaches y charlatanes). Las/os profesionales de la salud mental sabemos que este es un período de gran vulnerabilidad en términos de conflicto, dificultades matrimoniales y burnout parental. ¡Estamos aquí para ayudarte!



CONTÁCTANOS
PsicoEscuchaPUCE



2991779 / 2991780
TODOS LOS DÍAS
DE 8:00 A 22:00