



CSCN

CENTRO DE NEUROCIENCIA
SOCIAL Y COGNITIVA

ESCUELA DE PSICOLOGÍA · UAI

ESCUELA DE
PSICOLOGÍA



UAI
UNIVERSIDAD ADOLFO IBÁÑEZ

Recomendaciones para evitar el agotamiento parental en cuarentena

IIPB

Consortio Internacional de
Investigación de Burnout Parental
(IIPB) www.burnoutparental.com



SABEMOS QUE LA CRIANZA ES MARAVILLOSA PERO TAMBIÉN MUY DEMANDANTE. EN LA VIDA COTIDIANA CONTAMOS CON UNA SERIE DE ESPACIOS-PERSONAS QUE NOS APOYAN EN ESTA TAREA O NOS PERMITEN RECARGAR LAS ENERGÍAS QUE NECESITAMOS PARA FUNCIONAR DE MANERA SALUDABLE. POR EJEMPLO, EL TRABAJO FUERA DE CASA, EL COLEGIO DE LOS NIÑOS, LAS SALIDAS AL PARQUE, LOS ABUELOS, ETC.

Dado que en el contexto actual se ha recomendado el aislamiento social, y en algunos sectores cuarentena obligatoria, padres y madres se han visto privados de estos espacios o de la presencia de estas personas que apoyaban en la cotidianidad, lo que hace que existan días en que la crianza se vuelve un verdadero reto.

Uno de los posibles riesgos que se presentan frente a altos niveles de estrés y pocos recursos que nos apoyen para hacerle frente es el **agotamiento parental**.

Las señales que deben alertarnos son el sentirnos muy agotados física y emocionalmente, sentir que estamos funcionando en piloto automático, desconectados emocionalmente de nuestros hijos/as y no disfrutar estando con ellos. Esto nos puede llevar a perder más fácilmente la paciencia, que estemos menos regulados emocionalmente para hacer frente a las demandas propias de la crianza y sentir que algunas situaciones se nos escapan de las manos dentro de la casa.

Queremos proponerte **10 recomendaciones para que como mamá o papá puedas atravesar de mejor manera este periodo**, y así prevenir el agotamiento parental, así como las desafortunadas consecuencias que las niñas y niños pueden sufrir:



1 Confía en ti como mamá/papá

La parentalidad es estresante en sí misma y requiere que seas sumamente adaptable. Si hasta ahora has demostrado adaptabilidad, no hay razón para que no puedas adaptarte a la situación actual: **¡Date tiempo y confía en ti misma/o!**

2 El hecho de que sus hijas/os estén en casa no significa que tengas que pasar los días enteros jugando con ellas/os; y mucho menos jugando a juegos que no disfrutas:

Lo importante es pasar tiempo de calidad con ellos; es decir, aquellos momentos en los que tanto ellos como tú disfrutan. Por lo tanto, resulta algo inútil “sacrificarse” para hacer un rompecabezas, jugar con las Barbies o a un videojuego si tú lo odias.

Si toda la familia (incluidos los niños) disfrutan de una actividad o juego, **da prioridad a ese momento de calidad juntos**, en lugar de dárselo a un juego que no disfrutarás y por el contrario te cargará hacerlo.

3 Sé flexible

En situaciones excepcionales, medidas excepcionales. No somos malos padres porque modifiquemos ciertas reglas habituales para promover la buena convivencia durante este período.

Algunas reglas tendrán que relajarse y otras incorporarse. Lo importante es comunicarlas adecuadamente; hacerlas explícitas y accesibles para todos en casa. No dudes en representarlas con dibujos o recordatorios visuales; sobre todo para los más pequeños.

Una vez que se establecen reglas, éstas deben de seguirse puesto que ayudan a crear rutinas de vida que alivian la carga mental. Si es necesario ajustarlas porque resultan inadecuadas, asegúrate de comunicar bien a tus hijas/os estos cambios, explicando su fundamento.

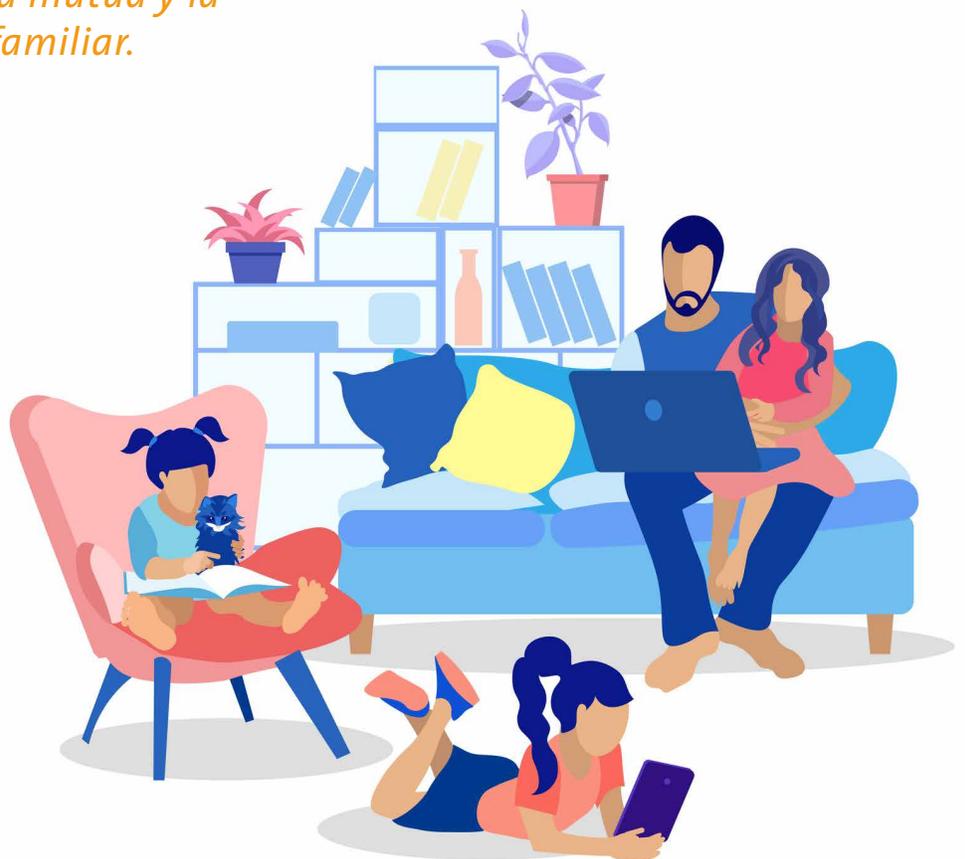


4 Involucrar a tus hijas/os en las tareas de la casa

Explícales la nueva situación y la necesidad de trabajo en equipo. Pueden sentarse alrededor de la mesa para hacer una tabla que contenga las tareas a dividir: ¿quién quiere ayudar a lavar los platos?, ¿quién pondrá la mesa?, ¿quién doblará la ropa? Es mejor que ellas y ellos elijan, que no sientan que las tareas son impuestas.

Naturalmente, tanto tú como tu pareja (en caso de que la tengas) deben incluirse en la tabla de tareas, así como a las y los más pequeños de la casa, y hablamos de tareas sencillas, como recoger sus juguetes del suelo. La tabla puede hacerse para un día o para toda la semana.

Es una gran oportunidad para desarrollar la ayuda mutua y la colaboración intrafamiliar.



5 No dudes en estructurar los días de tus hijas/os

Tus hijos, por lo general, no están acostumbrados a tener que estructurar sus rutinas y sus horarios, pues generalmente alguien lo hace por ellos en el colegio y en la casa. Por eso, el riesgo es que rápidamente sientan que no saben qué hacer, saltando de una a otra actividad sin terminarlas; que sólo parezcan interesarse en actividades pasivas como ver televisión; que las horas de levantarse, comer y acostarse no estén estructuradas -particularmente con las/os adolescentes-.

En estas condiciones, el riesgo para las madres y los padres es que sus hijos/as les pregunten o se quejen sobre qué hacer varias veces al día y por tanto, su inactividad enoje o agote a los padres. 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 ejercicio físico; actividades “intelectuales” como leer un libro, hacer tareas escolares / estudiar; momentos de relajación como ver la televisión, navegar por internet, tener contacto virtual con amigos, y momentos donde estén con los padres (siempre priorizando la calidad de estos espacios). Idealmente, este horario debe incluir momentos donde tus hijos/as jueguen juntos/as, así como momentos donde cada uno/a se cuide solo/a. Insistimos en la importancia de que tus hijas e hijos se sientan involucradas/os 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 que se haya establecido**.



Tómate un par de horas para explicarles el valor de planificar sus días y su semana.



6 Si prefieres la improvisación y tu vida actual lo hace posible, ¡permítetelo!

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, puede ser el momento idóneo para ello.

7 Elige tus peleas

Es imposible estar en todos los frentes y no es un buen momento para discutir con tus hijas/os. ¡Esto sólo puede generar que la situación sea intolerable para todos!

Por lo tanto, **establece una lista de comportamientos que puedes tolerar/ aguantar** e identifica los dos o tres comportamientos que consideras innegociables (sí, has leído bien, ¡sólo dos o tres!).

Explica bien a tus hijas/os que habrá cosas en que serás más relajada/o en este periodo como por ejemplo, el orden o el uso de la televisión, pero que habrá unas reglas que no se podrán romper bajo ningún concepto como por ejemplo, que se mantenga prohibida la violencia entre hermanas/os.

Piensa y explícales de antemano cuáles serán las consecuencias que habrá en caso de que estas normas se transgredan; por ejemplo, confiscar la tablet o el celular durante un día para las/os adolescentes. Sé coherente: las reglas y las sanciones deben cumplirse. Aplica la consecuencia con calma.

8 ¡Deja de pretender ser la Mujer Maravilla o Superman!

A algunos padres/madres les gustaría poder continuar con el teletrabajo, estar disponible para sus hijas/os, reemplazar la labor que venían haciendo las/os profesoras/es y que la casa siga reluciente. No obstante, una persona no puede ser trabajadora, padre/madre, profesor/a 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 a cosas. **En circunstancias excepcionales, medidas excepcionales.**



9 Cuidarse unos a otros

La situación actual trae como consecuencia un cambio drástico en la disponibilidad de las/os cónyuges. En caso que ambos deban quedarse en casa, la corresponsabilidad ante todo, esto quiere decir que ambos debieran hacerse cargo de las tareas involucradas en la crianza de forma igualitaria.

En los hogares, donde una persona estará 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/madres que salen a trabajar, si no tienen la posibilidad de quedarse en casa y colaborar como parte de un equipo, al menos sean empáticos/as con su pareja 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 filosofía

Sí, probablemente habrá momentos en que querrás tirar a tus hijas e hijos por la ventana: ¡es perfectamente normal! Lo que no es normal es hacerlo. Entonces, cuando sientas que te estás desbordando, toma aire fresco (¡literalmente!). Y si realmente te estás asfixiando por la situación, te sientes desbordado/a y no sabes qué hacer al respecto, llama a un profesional de la salud mental, psicólogo o psiquiatra, y preferentemente con estudios de posgrado (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!*



Material elaborado a partir del comunicado realizado por el Consorcio Internacional de Investigación de Burnout Parental (IIPB) www.burnoutparental.com, Universidad Católica de Lovaina, Bélgica (UCLouvain) y el proyecto Fondecyt N°11190565 “La influencia del burnout parental en la cognición social y competencias parentales para predecir funciones ejecutivas en preescolares”. Prof. María Josefina Escobar, Escuela de Psicología. Universidad Adolfo Ibáñez.