

Afrontamiento psicoludable
ante la alerta sanitaria por el covid-19

VIVIR EN FAMILIA DURANTE EL ESTADO DE ALARMA

UNED

Facultad
de Psicología

SPA

Servicio de Psicología Aplicada

Padres, hijos y familia durante el estado de alarma por el covid-19

Los eventos recientes que estamos viviendo respecto al estado de aislamiento, nos están llevando a situaciones hasta ahora prácticamente desconocidas, como lo es el hecho de convivir en familia, 24 horas al día y 7 días a la semana, durante mucho tiempo.

Además, el confinamiento obligatorio y solidario supone solapar las tareas de trabajo con las de crianza y, en muchos casos, las educativas. Sin duda, este hecho supone un desafío para nosotros como personas, como familia y, en interacción de ambas, como progenitores.

Es esencial dotarnos de estrategias para afrontar de manera saludable esta situación, por nuestra salud mental y la de nuestros hijos, de cara al presente y al futuro.

¿Qué es el estrés parental?

Es el grado de malestar que pueden percibir los progenitores al ejercer su rol como padres/madres (Abidin, 1995). Se sufre estrés parental cuando los padres tienen la sensación de que las exigencias de la crianza son mayores que los recursos que tienen para hacerles frente.

Estas exigencias se deben a muchos factores, uno de ellos es la presión, no siempre consciente, de actuar como se espera de “una buena madre/un buen padre”. A su vez, estas autoexigencias pueden ser fruto de la cultura, de las expectativas sociales, de la comparación con modelos ideales no realistas y de nuestra preocupación acerca del impacto de nuestro comportamiento en la tarea de proteger y promover el desarrollo de nuestros hijos.

A continuación encontrará algunas claves que le pueden ayudar a flexibilizar sus exigencias como padres y que redundarán en el bienestar propio y en el de sus hijos y, en definitiva, que le puedan ayudar a gestionar las dinámicas familiares de una manera más positiva.

El comienzo de nuestro estrés parental: el mito (y la presión) de ser buena madre/buen padre

Pregúntese qué es para usted ser una buena madre/un buen padre.

Examine las exigencias que contiene sus ideas (muchas de ellas inconscientes) que le llevan a comportarse de una forma determinada y a sentirse culpable si no actúa así.

Muy posiblemente en su imagen de la buena madre/el buen padre se encuentren creencias relativas a ideas de :

Actuar siempre de manera adecuada (cálido, firme, resolutivo....) en cada situación en que mi hijo me requiere.

Priorizar siempre a sus hijos y sus necesidades por encima de las suyas.

Ser siempre un modelo adecuado en cuanto a la forma de gestionar las emociones.

Estar siempre al día (y ahora, cada día) en las actividades, tareas, recursos educativos y de ocio para sus hijos.

En definitiva, su pregunta es posible que sea ¿encuentran **siempre** mis hijos en mí el **padre o la madre perfecto/a** que se merecen?

Como verá, en estas como en otras ideas que posiblemente contengan su creencia de ser un “buen padre” o una “buena madre” se encuentran la palabras: **Siempre y Perfecto/a**.

Afrontar de manera realista la maternidad/paternidad

A continuación le ofrecemos una serie de ideas que pueden encontrarse en su sistema de creencias o pensamientos y, por tanto, en sus autoexigencias (consciente o inconsciente) sobre la crianza y la familia. Esté atento/a a estas ideas porque impregnan sus emociones y su comportamiento y, por tanto, impactan en la dinámica familiar.

- *Los niños/adolescentes necesitan padres que se comporten como si nada de alrededor les preocupara.*

No es realista ni aconsejable que usted no sea consciente de la importancia y los peligros del momento que vivimos y actúe como tal. Esto es diferente a que se ocupe de usted y de manera tranquila y calmada transmita a sus hijos con sus actos, palabras y acciones la sensación de que hay maneras de gestionar y afrontar las situaciones difíciles como esta. Los niños necesitan saber que no sólo a ellos les preocupan las cosas. Promueva de manera sensible que sus hijos hablen de lo que les preocupa o de sus fantasías sobre esta situación. El dibujo o los juegos sin son pequeños nos indicarán muchas cosas de lo que siente. Si son mayores, las discusiones relajadas y tranquilas, las preguntas directas o a veces las indirectas pueden ser una muy buena manera de abordar sus temores y esperanzas. Recuerde que, en esos momentos, todos estamos preocupados y nuestro estado de ánimo va variando. Sea amable y comprensivo/a con usted mismo/a.

- *Los niños/adolescentes necesitan padres que nunca se enfaden o pierdan los papeles (dentro del límite del respeto)*

No es realista ni humano que usted nunca se enfade o pierda los papeles. Es una muy buena enseñanza para los hijos que los demás (incluso sus padres) como ellos, a veces se enfaden o no gestionen bien sus emociones. Lo importante es que usted se aleje del conflicto, recapacite sobre su actuación y pueda volver a reconectar con su hijo/a. Es una muy buena práctica y enseñanza hablar y reconocer que estábamos nerviosos o que algo nos ha enfado e incluso que hemos actuado mal. Utilice siempre que pueda el sentido de humor y permita que sus hijos lo utilicen. Recuerde que en estos momentos suponen un reto a la gestión de las emociones, que convivimos bajo el mismo techo 24 horas al día durante algunas semanas y algunas semanas que vendrán. Sea comprensivo

también con usted mismo/a. Acepte sus emociones, no se asuste y piense que todos necesitan un proceso de adaptación.

- *Los niños/adolescentes necesitan padres compulsivamente disponibles.*

No es realista ni apropiado para sus hijos que usted esté constantemente a la espera de y atendiendo de manera compulsiva los deseos y demandas de su hijo/a. No puede confundirse la disponibilidad emocional y la sensibilidad con acceder permanentemente a los deseos de sus hijos. Los niños/adolescentes necesitan autorregularse y tienen capacidad para ello. La gestión de los deseos y las expectativas propias y las de los otros es una capacidad que se adquiere durante la etapa preescolar y ha de seguir desarrollándose. Durante este tiempo de confinamiento en casa, los padres se encuentran sobrepasados por sus propias tareas y por las demandas de atención de los niños que a su vez, están en ocasiones sobrepasados por las tareas escolares. En los padres ahora recaen la tarea de tutores académicos de sus hijos. Recuerde que sus hijos pueden hacer muchas cosas solos y que puede distanciar el tiempo entre sus demandas y su respuesta aunque les transmitan que están si les necesitan. Procure no ser usted quien haga que su hijo sienta que necesita demandar su atención o su ayuda.

- *Los niños/adolescentes necesitan padres que constantemente supervisen sus actividades de ocio o de colegio y que les enseñe cómo hacer mejor las cosas, aunque no lo pidan.*

No es realista ni apropiado para sus hijos el que usted esté constantemente vigilando las cosas que hace y cómo las hace. Los niños/adolescentes necesitan espacio para poder hacer de manera autónoma actividades, necesitan poder equivocarse y tener momentos de intimidad, de hacer cosas a solas. Los niños y adolescentes necesitan explorar. Piense la diferencia entre ayudar si su hijo se lo pide e interferir cuando su hijo no lo necesita. Recuerde que jugar no es montar un puzle bien, para el niño jugar es mirar el color y el dibujo de la caja, ver cómo son las piezas, tocarlas..... Y el adolescente puede encontrar placer en probar diferentes colores o diseños para una infografía más que estar atento al mensaje que quiere trasladar. Durante este tiempo de confinamiento en casa y estando atento a cuestiones de seguridad física, permita que su hijo se entretenga solo.

- *Los niños/adolescentes necesitan a padres absolutamente consistentes, que siempre digan que sí o que no a las mismas cosas y en cualquier circunstancia.*

No es realista ni saludable pensar que usted se va a comportar de manera rígida e inflexible en cualquier ocasión y pase lo que pase. Los niños/adolescentes necesitan que las normas y las reglas sean consistentes para poder predecir las consecuencias. Sin embargo, tenga en cuenta que las circunstancias que estamos viviendo son especiales también para sus hijos pequeños y adolescentes. Quizá algunas normas sean demasiado rígidas para esta situación no tienen mucho sentido o suponen gran fricción innecesaria en la familia en estas circunstancias. Será un buen momento para pensar y hablar sobre ello. Puede ser un buen momento para hablar de las motivaciones de las normas con sus hijos adolescentes. Durante este tiempo permítase también ser flexible y comprensivo, incluso con usted mismo/a.

- *Nuestra actuación como madre/padre durante estos días con nuestros hijos determinará su futuro.*

No es realista pensar que lo que ocurre en la vida no puede amortiguarse. Las experiencias nos marcan pero no determinan. Vivimos unas circunstancias excepcionales y está por ver cómo nos afectarán a todos en el futuro. En cualquier caso, sabemos que los comienzos o las experiencias difíciles pueden modularse y amortiguarse si están acompañadas de otras sensibles, cálidas, positivas y de apoyo profesional, si es necesario. Así que durante este tiempo, procure mantenerse optimista, hacerlo lo mejor que pueda, dando y mostrando cariño hacia usted y hacia los suyos. Procure apoyarse en su red de familiares y seres queridos. Esta situación terminará, saldremos juntos y seguiremos creciendo juntos.

- *Hay una familia ideal y nosotros no lo somos*

No es realista pensar y querer ser una familia idílica, no existen en el mundo real. Las familias están compuestas por seres humanos que tienen sus características, sus capacidades y sus limitaciones, sus circunstancias, sus miedos y sus fortalezas. La suya es como es. Permítanse ver aquello que les hace emocionalmente más vulnerables o que les hace sentir malestar emocional. Traten, entre todos, de mejorarlo pero sin exigencia, con paciencia, respeto, tomando conciencia, aceptando y disfrutando lo bueno que, sin

duda hay, en cada uno de los miembros de la familia. Este tiempo juntos puede contribuir a generar estrés pero también a ofrecer muchas oportunidades de conocerse y de valorar aquello que hasta ahora no parecía valioso o no se había visto. Su familia es el mejor lugar para crecer padres e hijos.

- *En la convivencia con los adolescentes, lo mejor es dirigirles*

No es realista, ni saludable querer que los adolescentes se sometan a las normas de manera acrítica. No haga de su casa y de cada situación una lucha de poder. Póngase por un momento en su lugar. Los adolescentes pueden pensar en lo que puede suceder. Tienen plena conciencia de la gravedad de la situación. Se plantean el mundo en forma de justicia/injusticia pero están llenos de proyectos y energía. Les resulta muy difícil ajustarse a normas no elegidas y los amigos y su imagen social es muy importante. Pero recuerde que a esta edad la familia sigue siendo su principal fuente de seguridad para los aspectos importantes de la vida y, sobre todo, están asustados. Piense que en estas, como en todas las edades, sus comportamientos son fruto del momento y no serán de carácter permanente. Sea paciente, flexible y tolerante. Se trata de la manera en que están intentando gestionar sus emociones, su energía vital y sus miedos. Intente razonar y pactar los límites y las normas (aquellas que sean posibles) de forma tranquila y amable. Sobre todo, recuerde que sus hijos/as siguen necesitando que les diga que les quiere, que les diga lo que hacen bien, que son muy importantes y que ustedes siguen siendo su refugio emocional. Intente transmitirles que les comprenden. Seguramente hay muchas cosas que usted haría o pensaría de tener la edad de su hijo/a.

Buenas noticias sobre los padres y los hijos

Hay buenas noticias sobre usted como padre/madre, sus hijos pequeños y sus hijos adolescentes. **Hay fortalezas en cada uno de los miembros de la familia que conviene no olvidar para aprovecharlas al máximo en estos momentos pero que, afianzadas serán para toda la vida.**

Padres	Niños	Adolescentes
<ul style="list-style-type: none"> - Puede dar a sus hijos lo que necesitan: Sentirse queridos y seguros en casa. - Los padres son quien mejor conocen a sus hijos. - Si su hijo puede hacer cosas en el cole, comer cosas y seguir una rutina, es porque puede, así que en casa también puede hacerlo. Descubra todo lo que puede hacer su hijo/a. - No se preocupe, nada de lo que ocurra ahora le dejará indefenso o sin conocimientos escolares “vitales”. Es inevitable que los niños y los adolescentes aprendan. Ya se tomarán las medidas que sean necesarias desde las instancias educativas. Recuerde: TODOS estamos en la misma situación y es nueva para todos, padres, hijos e instituciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Son muy resilientes - Tienen la capacidad de distraerse rápidamente de las preocupaciones. - Pueden extraer la alegría de las situaciones más complicadas. - Les gusta divertirse y buscan la diversión. - Pueden hacer “payasadas” y generar un ambiente positivo en casi cualquier situación. - Intentan evitar el sufrimiento de los mayores si ven que nadie habla de ello (esta “virtud” es un hándicap para ellos mismos, esté atento a ello). 	<ul style="list-style-type: none"> - Son muy resilientes. - Están llenos de planes y de vitalidad. - Tienen la maravillosa capacidad de pensar en lo posible. - Pueden gestionar sus emociones todavía con dificultad pero pueden mantener una conversación muy interesante sobre cómo ven el mundo y la situación. - Pueden ocuparse y compartir responsabilidades. - Tienen una red de amigos y contactos extensa que les hacen estar abiertos al mundo exterior. - Son muy hábiles en tecnologías que nos pueden permitir el acceso a muchos recursos sociales y personales.