

Emozionalki nekatuta dauden gurasoentzako aholkuak.

Padres y madres emocionalmente agotados: consejos para mejorar nuestra gestión emocional

Debido a la situación de confinamiento que, aunque ha flexibilizado las condiciones, se alarga ya más de dos meses, con los niños 24 horas al día en casa 7 días por semana, teletrabajo (o intento de), mantener la casa con un mínimo de orden, ayudar en los deberes y tareas escolares..., el desgaste emocional que sufren los padres y madres es enorme.

Sin medidas reales de conciliación, sin los abuelos que eran pilar fundamental de ésta en muchos casos... ¿qué consecuencias puede tener este agotamiento emocional para las familias?

Sobrecarga emocional

No estamos acostumbrados a pasar tanto tiempo con nuestros hijos, ni ellos con nosotros y, lo que en un principio parecía una buena idea (qué mejor que estar todo el día con papá y mamá), después de tantas semanas puede suponer una situación de aburrimiento. Esto suele desencadenar **rabietas**, momentos de **frustración** y salidas de tono variadas, tanto de los pequeños como de los papás.

También está la rutina, que ha quedado trastocada con los cambios que ha traído la pandemia y la crisis derivada. Todo lo que antes conocíamos, en lo que nuestros hijos han crecido, esos hábitos más o menos flexibles pero que daban cierta estabilidad y seguridad, se han volatilizado. Nos afanamos en crear una nueva rutina, y la capacidad de **resiliencia** y **adaptación** de los peques ayuda mucho a que se habitúen a lo nuevo, pero la **carga mental** y **emocional** que se ha generado para los padres es muy elevada.

Las consecuencias: **ansiedad** y **estrés** por las nubes, paciencia en mínimos históricos, la empatía y el deseo de colaborar van mermando, estamos a la que salta, incluso en los hogares más comprensivos y donde nunca antes se había escuchado un grito, ahora aparecen a diario. El pensamiento que ronda la cabeza de muchos padres y madres: *“No aguanto esta situación por más*

tiempo". Y esto a su vez, genera más ansiedad, menos paciencia... en un bucle sin fin.

Pero, hay buenas noticias, podemos hacer cosas por mejorar la situación ya que, aunque veamos el final del confinamiento más cerca, la "nueva normalidad" tardará tiempo en asentarse y es mejor estar prevenidos y tener herramientas para afrontarla de manera positiva.

Herramientas para reducir el agotamiento emocional

1. **Divide y vencerás:** la clave está en el reparto de las tareas, tanto las del hogar como las de crianza. Muchas veces, ante la perspectiva de tener toneladas de tareas por hacer se genera una sensación de inutilidad e incapacidad que nos limita siquiera el intentarlo. Definir bien las tareas de las que hay que ocuparse (comidas, compra, limpiar...) incluso, las horas en las que se van a realizar ya que, muchas veces, las dejamos para el último momento, no llegamos a todo lo que teníamos pensado hacer y nos sentimos **frustrados** y **enfadados**. Si cada cual sabe lo que tiene que hacer todo es más sencillo. En este reparto también pueden entrar los niños y niñas, adaptando siempre las tareas a su edad y capacidades, y de paso trabajamos su **autonomía** y la **colaboración**.
- **Turnos de desconexión:** planificar momentos de **descanso**, sin hijos y sin pareja, para cada uno a solas haciendo lo que mejor le parezca. De nuevo, si dejamos esta elección a esos momentos, por no decir minutos, al final del día antes de caer rendido la sensación será de no haber hecho absolutamente nada por nosotros, estar todo el día entrampados entre tareas y obligaciones y allanaremos el camino para emociones como la rabia, la tristeza y el malestar en general. No pasa nada por desconectar de la familia en soledad, es una necesidad como otra cualquiera, conectar con nosotros mismos y dedicarnos un poco de tiempo.

En esto, las madres tenemos especial facilidad para relegarnos al último puesto, pensamos primero en toda la familia, en el perro, el hámster, el vecino y hasta las pelusas de debajo de la cama. Cuidarse para poder cuidar bien, algo fundamental y que tenemos que conseguir

hacer cada día.

Dedicarnos un rato en el que podamos elegir por y para nosotros, nos generará **seguridad**, mejorará nuestra **autoestima**, estaremos de **mejor humor** y podremos afrontar el resto del día con mejor aptitud. Padres y madres, no tengáis reparos en agendar estos momentos, es una manera de comprometernos a ello y no dejarlo “por si me sobra tiempo”, porque nunca sobra.

- **“Pasapalabra”**: una manera más fácil de criar y educar es hacerlo en **tándem**, apoyándonos mutuamente y con objetivos comunes. Cuando sucede lo contrario y cada progenitor va por un camino, la cosa se complica, los límites se confunden y pobres de nosotros si nuestros hijos detectan que no estamos unidos, sabrán emplear nuestro desacuerdo para salir favorecidos. Así pues, en esos momentos de descontrol emocional, en que no podemos más y percibimos que se avecina una hecatombe emocional, con gritos, improperios y amenazas, **cedamos el turno** a la pareja para que se haga cargo de la situación. Salirse de una situación emocionalmente fuerte es la mejor opción antes de tener una respuesta inapropiada de la que podamos arrepentirnos después y, además, gastamos menos energías. Tomar un poco de aire, contar hasta diez... millones, si es necesario, salir de la boca del lobo e intentar que sea nuestro cerebro racional, y no el emocional, el que analice la situación. Trabajo en equipo.
- **Empatía**: ahora más que nunca, todos estamos sufriendo las consecuencias del Covid-19, de una manera o de otra. Cuando estamos en situaciones que nos generan malestar la idea de que somos los únicos y mayores sufridores suele aparecer. Tener en cuenta que los demás también lo están pasando mal, nuestros hijos en este caso, aunque parezcan ajenos a lo que sucede y se adaptan con facilidad, pero notan el impacto emocional.
- **Ayuda externa**: ahora que ya están permitidas las visitas a familiares y seres queridos, siempre que sea posible, pedir ayuda con los más pequeños para tener un rato de tranquilidad y silencio. Porque, aunque tengamos nuestros ratos a solas, si tenemos a varios pequeñajos jugando, gritando (haciendo cosas de niños, al fin y al cabo), la sensación de desconexión no será la misma.

- **Aceptarnos:** con nuestros límites y salidas de tono parentales, porque los padres somos capaces de lograr muchas cosas positivas con nuestros hijos, de inventar juegos muy divertidos, atender sus necesidades con una sonrisa y disfrutar de todo ello. Pero también somos humanos, hay situaciones que nos ponen a prueba y de las que podemos salir perdiendo y emocionalmente descontrolados y NO PASA NADA. Tengamos como referente a los “padres suficientemente buenos” como decía Winnicott y no a los padres perfectos. Aceptemos que podemos fallar, a nosotros mismos y a nuestros hijos, y que esto también será un aprendizaje para ellos, porque en los errores también encontramos el crecimiento. Si hay que pedir disculpas se piden, magnífico aprendizaje de humildad y rectificación para nuestros hijos. **En la aceptación está la llave para el cambio.**

ARTIKULU hau “Gestionando hijos” BLOGetik hartutakoa da.
Este ARTÍCULO ha sido obtenido del BLOG “Gestionando hijos”.