

# **M**sonríe **Mamá**® & familia — 17 años —



**La vida de  
la Hermana Nora  
y sus niños  
del Hogar Santa Clara**

**Enseñar a los hijos a  
tolerar la frustración**

**¿Cómo reconocer  
la dermatitis  
de contacto?**

**¿Qué hacer con  
el agotamiento  
de los padres?**



## ¡Padres agotados por la pandemia!

Con el Covid-19 y las cuarentenas, los padres y madres están cansados, estresados, con menos paciencia y con sentimientos de culpa. Por lo que es importante parar, escuchar al cuerpo y buscar caminos de solución.

**A** medida que los países han aplicado medidas para reducir el número de infecciones por el Covid-19, cada vez más personas están cambiando radicalmente su rutina cotidiana.

Las nuevas realidades del teletrabajo, el desempleo, las clases online, el encierro, la incertidumbre, el miedo al contagio y la falta de contacto físico con familiares, amigos y colegas derivó en un trastorno que la OMS llamó "fatiga pandémica". Se reconoce porque la persona siente estrés, apatía, desmotivación y un profundo cansancio físico que se experimenta como una gran falta de energía. Las familias no están exentas de esto. Muchos padres conviven con un intenso agotamiento parental unido a sentimientos de culpa, mientras que niños y jóvenes pueden mostrar síntomas de depresión y ansiedad. La pandemia nos golpeó fuerte, afectando el bienestar y la salud mental dentro de casa. ¿Cómo salir del problema si aún vivimos con incertidumbre? Sonríe Mamá & Familia conversó con Mónica Bulnes, psicóloga especialista en temas de familia y crianza, para conocer algunas pautas útiles que podrían dar un respiro a muchos hogares.

### ❑ De acuerdo con tu experiencia, ¿de qué manera la pandemia afectó a los padres e hijos?

Lamentablemente no podemos hablar en pasado, ya que la pandemia sigue afectando, no se ha acabado. De hecho, como psicóloga hablé sobre la fatiga de cuarentena en mayo o junio del año pasado y parece increíble que después de tanto tiempo el tema permanezca. El desgaste de haber sido papá, mamá, trabajador, encargado de la casa nos está pasando la cuenta. La irritabilidad y el cansancio físico afecta a los padres y se manifiesta con síntomas físicos como migrañas constantes y problemas digestivos. En el caso de los hijos, muchos se han volcado "hacia dentro", tienen más problemas conductuales, son más contestadores, menos colaborativos, más depresivos y emocionales. Y también se observa una culpa permanente de los padres cansados, quienes a veces terminan gritándoles a los hijos para que hagan sus deberes.

La afectación que ha provocado el encierro en la salud mental de las personas ha sido fuerte. Por suerte estamos dándole más importancia a este tema, porque sin salud mental la salud física no va a importar. Sin salud mental dañamos a nuestros seres queridos, a nuestros compañeros de trabajo y a nosotros mismos.

### ❑ ¿Se vio un alza en las consultas de salud mental?

Sin duda. Desafortunadamente, los seres humanos esperamos el colapso. Vamos al psicólogo cuando estamos con la ansiedad en un nivel muy elevado. Creemos que las cosas se van a pasar solas, que basta con mirar para el lado y desaparecen los síntomas. Pero llegamos al punto de tener una crisis de pánico, pegarle a tu hijo cuando nunca le habías pegado, pelear con tu pareja poniendo en riesgo tu relación o renunciar al trabajo. Cuando colapsas, recién ahí le hablas al psicólogo o tomas una licencia médica. Somos muy poco preventivos y eso no está bien, ya que hay cosas caseras que se pueden poner en práctica. En ese sentido, tenemos que ver las señales del cuerpo a tiempo.

**"Se observa una culpa permanente de los padres cansados, quienes a veces terminan gritándoles a los hijos para que hagan sus deberes", explica la psicóloga.**

### ❑ Respecto a la culpa de los padres, ¿cómo vencer ese sentimiento?

Siempre he dicho que los papás, por profesión, llevan consigo el chip de la culpa. Es parte de su forma de ser, pero también es verdad que la pandemia trajo mucha más culpa. Es complicado tratar de eliminarla, pero creo que es útil citar este ejemplo: un bombero entra a un edificio en llamas a pesar de tener miedo, el miedo es parte de su trabajo y no se sienta en la vereda a esperar que se le pase el miedo, sino que actúa. Con los padres pasa lo mismo: a pesar de tener culpa debemos hacer lo que tenemos que hacer. Puedes decir, por ejemplo, "Hijo, hoy trabajé mucho y te vi solo dos horas, pero tengo que retarte porque es importante enseñarte este valor y quitarte el celular". Cumplo con mi trabajo a pesar de lo que siento,

"Si los hijos son más grandes es mucho más sencillo decirles con libertad que te has sentido muy cansada, compartiendo tu propia experiencia y la de ellos. Pero es importante hacer esto en su justa medida, que es lo más difícil de ser papá o mamá. Ya que decirle todos los días a los hijos que estás cansada o triste terminará por angustiarlos", puntualiza Mónica Bulnes.

cumplo con mi misión de hacer de los hijos mujeres y hombres de bien. Como no hay una receta universal para ser mamá o papá hay muchas culpas involucradas, nos equivocamos y nuestros hijos se equivocarán con sus hijos. Es importante entender eso.

### ❑ Si como mamá o papá me siento agotado, ¿cómo explicarle eso a los hijos?

Con los niños menores de 6 años resulta más difícil. Una buena idea sería decirles: "Mamá y papá necesitan un tiempo para jugar". Porque no debemos imponernos tareas en medio del agotamiento: más vale sentarse a colorear un poco con tus hijos y descansar, que lavar los platos en el instante mismo que se ensuciaron.

Si los hijos son más grandes es mucho más sencillo decirles con libertad que te has sentido muy cansada, compartiendo tu propia experiencia y la de ellos. Por ejemplo: "Hijo, me siento muy cansada y estoy agotada con esta pandemia. ¿Tú también te sientes cansado?". Pero es importante hacer esto en su justa medida, que es lo más difícil de ser papá o mamá. Ya que decirle todos los días a los hijos que estás cansada o triste terminará por angustiarlos. Hay que darles una perspectiva positiva a los hijos de que, a pesar de lo malo, todavía se puede respirar un poco.

### ❑ ¿Cómo saber si nuestros hijos se están viendo afectados y que necesitan un especialista?

La conducta de un hijo es su lenguaje. A veces ellos no dicen lo que sienten con palabras y solo contestan con monosílabos. Pero su comportamiento nos habla y debemos poner atención a estos cambios:

- Desórdenes de sueño, si duerme mucho o le cuesta mucho despertarse.
- Desórdenes alimenticios, come demás o come de menos.
- Aislamiento de la familia y los amigos, no interactúan por redes sociales o se vuelven adictos a pantallas.
- Dejan de hacer actividades que antes les gustaban.
- Se vuelven poco colaborativos en casa.
- Responden a los papás, son contestadores, molestan a los hermanos o se ven enrabados.

Ciertamente, si estás retando todo el tiempo a tu hijo y diciendo muchos "No", para y analiza la conducta de tu hijo: desde cuándo está así, cómo está su higiene, su sueño, su comida. La conversación es bien importante, pero no hay que conversar con una entrada agresiva, como "Te veo mal", "Estás mal", "Te siento triste". Es mejor sentarse con ellos y conversar mientras están haciendo otra cosa. Ejemplo: "Me ha dolido el estómago por estos días. ¿A ti te ha pasado?". La idea es "colarse" en sus momentos durante varios días, recabando información de manera indirecta.

### ❑ ¿Crees que somos menos felices tras la pandemia?

Yo creo que la pandemia nos descolocó. No creo que seamos más infelices. Siento que hoy apreciamos mucho lo que hemos perdido: los abrazos, la cercanía, los partidos de fútbol, etc. Estamos teniendo una felicidad distinta, con muchas tristezas entremedio por la pérdida de seres queridos u otros motivos, pero con un retorno de momentos felices. Hoy valoramos cosas que antes nunca hubiésemos valorado, así es que estoy confiada en que la vocación de alegría de los chilenos se recuperará de forma mejorada.

Podemos centrarnos en lo que logramos y en lo aprendido. Porque muchas veces nos fijamos en el "No" y en lo mal que lo hicimos, pero tenemos que enfocarnos en lo bueno. Repetirnos la frase: "Hoy en 2021 soy más fuerte y sabia que en 2020".

## ¡Toma nota de estos consejos!



De acuerdo con Mónica Bulnes, la pandemia hizo que todas nuestras hormonas del estrés (cortisol, adrenalina, norepinefrina) estén elevadas a mil en forma permanente. El cuerpo se preparó para el ataque y seguimos con un nivel de alerta.

Por lo mismo, la solución para sentirnos mejor es empezar a darle a nuestro cuerpo dosis de las hormonas del bienestar: dopamina, serotonina, endorfina y oxitocina. Las herramientas que se entregan a continuación están científicamente probadas para lograr este objetivo:

**1** Moverse más, ya que el ejercicio libera dopamina y endorfina, y nos pone de buen humor. El ejercicio es un ansiolítico y antidepresivo natural. Se ha comprobado que 3 veces por semana, 30 minutos al día, equivalen a tomarse un antidepresivo. Puedes subir escaleras, dar la vuelta a la manzana, bajarte antes de la micro o metro. ¡Busca excusas de movimiento!

**2** Durante el día haz una "burbuja de bienestar". Pon una alarma en tu celular, ojalá más de una vez al día, por 10 minutos. Ese lapsus de tiempo es solo para ti: puedes sentarte en tu sillón favorito, leer algo que te guste, tomar una rica bebida o hacer cualquier cosa que disfrutes mucho. Al decirle a tu cabeza lo bien que lo estás pasando el efecto positivo es mucho mayor. Además, con esta práctica le enseñas a tus hijos el autocuidado y el respeto por tu tiempo: "Hijo, estoy en mi burbuja de bienestar y apenas termine vemos lo que me pides". La idea es poner un temporizador de cocina o una alarma de celular para establecer esos 10 minutos. Si tus hijos

son muy pequeños puedes establecer 5 minutos, pero es importante tener este espacio.

**3** Una herramienta útil, sobre todo si ves venir un ataque de pánico, es hacer el siguiente ejercicio. Abres tu mano con los dedos extendidos y guías tu respiración siguiendo el contorno de tus dedos: inhalas en la subida, detienes 2 segundos la respiración en la punta del dedo y exhalas en la bajada. Y así sucesivamente hasta completar los dedos de tu mano. Este ejercicio es muy efectivo para detener los pensamientos obsesivos y preocupantes, ya que ves gráficamente cómo ordenar tu respiración, que es lo primero que se desordena cuando te alteras.

**4** Otra idea en caso de mucha ansiedad o ataque de pánico es dirigir tus pensamientos usando tus sentidos: qué veo, qué oigo, qué huelo, qué toco. Esto ayuda a poner tu mente en el minuto presente dejando fuera los pensamientos que alteran el organismo.

**5** Salir y ver naturaleza, mirando todos los detalles a tu alrededor, tranquiliza de inmediato el espíritu.

**6** Tratarse bien uno como persona. Es normal sentir que la situación de pandemia apesta y que es horrible. Por ello, estar con mal ánimo un día es aceptable y se lo puedes decir a tu familia. Hay que darse permiso para llorar o estar mal. Lo importante es no quedarse más de un día en ello porque hace daño. Si crees que tu hijo es muy chico o que se va a angustiar si te ve llorar, puedes hacerlo en el baño. O también puedes explicarle dándole una razón: "Me acabo de apretar el dedo", "Hijo, estoy cansada del coronavirus ¿tú no? Dibujemos algo relacionado con el cansancio del coronavirus".

Poner en práctica todas estas herramientas ayuda a los padres a prevenir el colapso y les entrega una cuota de tranquilidad, buen humor, paciencia y tolerancia para con los hijos, la pareja, los colegas y consigo mismos.

**Sigue a Mónica Bulnes  
en Instagram (@preguntaleamonica)**

**Si tienes una consulta sobre este tema que quieras  
plantear a la psicóloga entra a [www.preguntaleamonica.com](http://www.preguntaleamonica.com)  
y te la responderá sin costo alguno.**