

Ser padre o madre soltero en los tiempos del coronavirus

 childmind.org/article/padres-madres-solteros-en-los-tiempos-del-coronavirus

Juliann Garey is a journalist, novelist and clinical assistant professor at NYU. Her work has appeared in the New York Times, Los Angeles Times and Marie Claire; her novel, *Too Bright To Hear Too Loud To See*, was an American Library Association award-winner and NPR Best Book of the Year in 2013.

La crisis del coronavirus es muy difícil para todas las familias. Pero para las mamás y los papás solteros, que repentinamente tienen que hacerse cargo de los niños cuyas escuelas y parques infantiles están cerrados, y cuyos cuidadores ya no pueden ayudarlos, puede ser particularmente abrumador.

Los padres y madres están tratando de sobrellevar la ya de por sí estresante cuarentena, y muchos están haciendo malabarismos entre el trabajo desde casa o lidiando con las consecuencias del desempleo. Si encima agrega el aislamiento de otros adultos en su círculo social, criar a un niño solo podría parecer insuperable.

No existe una varita mágica que facilite la vida durante esta crisis. Pero hemos reunido algunos consejos de nuestros expertos para ayudar a apoyar a los padres y madres solteros en estos tiempos difíciles. En particular, nos estamos enfocando en consejos para buscar ayuda (que es clave para su salud mental), equilibrar el trabajo y el tiempo con los niños (lo que puede parecer imposible) y manejar comportamientos difíciles (lo cual es de esperarse).

Comience con la aceptación

La aceptación puede parecer absurda frente a una situación tan desafiante, pero piense de esta manera: aceptar la situación en la que se encuentra no significa que tenga que gustarle. Rachel Busman, PsyD, psicóloga clínica del Child Mind Institute, recomienda un concepto de conciencia plena llamado “aceptación radical”, lo que significa aceptar lo que está sucediendo en el momento sin juzgarlo, en lugar de luchar contra lo que está experimentando. También significa aceptar lo que siente, incluyendo cosas como la ira y la frustración. Cuando esté atrapado en una mala situación, chequee con usted mismo. ¿Qué está fuera de su control? ¿Qué está en su control? Una vez que haya reconocido lo que **no** puede controlar, podrá avanzar para mejorar lo que puede controlar. La aceptación radical podría permitirle lo siguiente:

- Reconocer que en este momento está en modo de supervivencia. Sea amable con usted mismo y recuerde que aunque se sienta solo, no está solo. Todos están pasando por esto de una forma u otra. “Si leo un artículo más sobre cómo este es un buen momento para reorganizar mi armario, voy a enloquecer”, dice Stephanie Lee, PsyD, psicóloga clínica del Child Mind Institute. “Creo que queremos disipar el mito de que este es un buen momento para trabajar en las cosas. Este es un momento para sobrellevar y sobrevivir, y eso está bien”.
- Bajar sus estándares de crianza. Acepte que habrá algunos días que si logra hacer que todos se alimenten y se bañen, y hacer una pequeña actividad, será un buen día. Si puede subir el estándar un poco cada semana, excelente”, dice la Dra. Lee. “Y si vuelve a bajar al día siguiente, también está bien”.
- Conformarse con menos trabajo académico. Es prácticamente imposible trabajar desde casa y ser el maestro de sus hijos cinco días a la semana. “Si puede hacer un trabajo académico con su hijo tres días a la semana en lugar de cinco, está bien”, dice la Dra. Lee. “Si sólo puede hacer dos en este momento, también está bien”. Podría ser útil consultar con los maestros cuando se sienta cómodo haciéndolo, ya que pueden brindarle apoyo adicional en situaciones estresantes o simplemente darle tiempo adicional para completar las tareas.
- Regresar a lo básico. Intente establecer sus prioridades para el día por la mañana. ¿Qué hay que hacer? Y tal vez quiera agregar lo que le gustaría hacer. Los niños y usted necesitan dormir bien, algo de nutrición e idealmente un poco de ejercicio todos los días. Esos son los conceptos básicos. Eso puede significar salir a correr mientras su hijo monta su patineta, pero con los parques y áreas de juego infantil cerrados en muchos lugares en este momento, esto puede significar tomar un descanso para hacer diez saltos de tijera o una carrera de relevos en el pasillo.
- Encontrar unos minutos al día para usted. En estos días, el viejo cliché de “ponerse la máscara de oxígeno primero” ha adquirido un nuevo significado. Pero la idea de que si no puede ayudarse a sí mismo, no puede ayudar a su hijo, sigue siendo cierta. “Un minuto de autocuidado, cinco minutos de autocuidado, eso no significa que vaya al spa, pero si es posible, sí puede ir a dar paseo”, dice la Dra. Busman. “O hacer una meditación de tres minutos”. Tomar descansos pequeños durante el día es crucial, incluso si es solo para estirarse o beber un poco de agua.
- Relajar los límites de tiempo de pantalla. Eso no significa dejar que su hijo vea la televisión todo el día. Podría significar tiempo extra en el iPad o una hora extra de juego para recargar y dejar que todos tengan un pequeño descanso. Recuerde, estos cambios no son para siempre: solo se están adaptando a una situación inusual.

Encuentre su comunidad

Si alguna vez hubo un momento para pedir ayuda, ahora es ese momento. Y es importante modelar para su hijo que cuando necesita ayuda, la solicita. Cuando no puede confiar en su red de apoyo habitual, usted podría:

- Comunicarse con el maestro, psicólogo o consejero escolar de su hijo, o con su propio terapeuta.
- Ponerse en contacto con miembros del clero u otros líderes espirituales en su comunidad.
- Programar citas regulares de FaceTime con los abuelos, familiares o la niñera favorita de su hijo, o el otro padre si es parte de la vida del niño. “Quince o veinte minutos de cuidado infantil virtual pueden darle el tiempo que necesita para bañarse o comenzar una lista para entrega de comestibles”, dice la Dra. Lee. “Conozco a una abuela que hace yoga para niños pequeños con su nieto una vez a la semana”. Los niños también pueden entretenerse entre sí: planificar que su hijo converse con primos o compañeros de clase puede ser una forma de dar a los padres un respiro al mismo tiempo. Programar estas visitas a la misma hora todos los días o todas las semanas también pueden darles a su hijo y a usted un poco de estructura y algo que esperar.
- Hacer comidas virtuales con amigos que viven en otras partes del país y que están en casa con sus hijos. “Este puede ser el momento de volver a conectar con ese amigo de la universidad con el que había perdido el contacto y presentarles a sus hijos”, dice la Dra. Lee.
- Llamar para ver si las bibliotecas locales o la clase de música a la que solía asistir con su hijo están ofreciendo sesiones virtuales. Recuerde que no está limitado a recursos en su localidad. Si una biblioteca al otro lado del país tiene excelentes eventos para niños que ahora están en línea, esta es su oportunidad de verlos.

Haga un plan para manejar el trabajo y el cuidado de los niños

Trabajar desde casa es difícil y la educación remota en el hogar es difícil, por lo que juntarlos puede parecer imposible. Si se siente abrumado, pruebe estas estrategias:

- Hable con su empleador si está trabajando desde su casa. “Todos los que trabajan desde casa trabajan para y con alguien que también trabaja desde casa”, dice la Dra. Busman. “Obviamente estamos preocupados por nuestros trabajos, pero dependiendo de su situación, puede hablar con su empleador sobre tomarse un permiso médico familiar o tener una conversación sobre cómo organizar el tiempo flexible o cómo consolidar las tareas laborales durante los tiempos que van a alinearse con lo que su hijo necesita”.

- Use ayudas visuales y temporizadores para informar a su hijo cuándo está disponible y cuándo necesita trabajar. Para los niños pequeños, la Dra. Lee sugiere preparar a los niños con una actividad que puedan hacer de manera relativamente independiente y luego usar temporizadores o “semáforos” visuales (recortar un trozo de papel verde en la puerta cuando esté disponible, y uno rojo cuando no lo esté) para enseñar a los niños sobre los límites. “Entonces tiene que chequear cada cinco minutos más o menos, sin contingencias”, dice, para hacerles saber que usted está allí. Eventualmente, puede pasar a períodos de tiempo más largos.
- No sea duro con usted mismo. Como todo lo demás sobre la situación actual, su vida laboral simplemente podría no estar a la altura de sus estándares habituales. Pero siempre y cuando se mantenga al tanto de sus tareas cotidianas esenciales, está haciendo su trabajo, incluso si generalmente está decidido a dar lo mejor de usted, sienta confort de saber que es probable que su supervisor y sus colegas se enfrenten a desafíos similares, y si puede, trate de ser abierto con ellos sobre lo que realmente puede poner en práctica en este momento.

Adelántese a los problemas de comportamiento

La situación actual es tan difícil para los niños como para los padres. Y con todos juntos en casa, algunos conflictos son inevitables. Considere estos consejos para sacar lo mejor en medio de los desafíos que surgen:

- Evite la tentación de intervenir si puede. Tener más de un hijo en casa puede ser genial, por un lado, porque pueden hacerse compañía mutuamente. Pero estar encerrado también puede conducir a más disputas entre hermanos. Carol, abogada y madre soltera de dos niñas de 11 años, descubrió la belleza de los auriculares con cancelación de ruido. “Los uso a veces cuando los niños están jugando o haciendo tareas”, dice ella. “Tengo la tendencia a querer involucrarme tan pronto como escucho que necesitan ayuda o comienzan a discutir. Es útil para mí no poder escucharlos porque les da más tiempo para resolverlo por su cuenta”. Este enfoque funciona bien con adolescentes y preadolescentes. Si tiene niños pequeños, probablemente necesite ser el árbitro y ayudarlos a resolverlo. Pero tener una discusión tranquila sobre cualquier tema en lugar de solo gritarles (incluso si eso es lo que realmente quiere hacer) probablemente evite que las cosas se intensifiquen y también estará modelando formas constructivas de lidiar con el conflicto.

- Espere alguna regresión y berrinches. Con las restricciones impuestas como resultado de la pandemia, los niños han perdido repentinamente su orientación en el mundo: sus amigos, su escuela, su horario. Y se espera que los niños puedan estar ansiosos y que eso pueda dar lugar a una regresión y malos comportamientos. La clave, dice la Dra. Lee, es no hacer berrinches tanto como sea posible mientras el comportamiento no sea peligroso. “Queremos tener cuidado de no premiar inadvertidamente a los niños en medio de su berrinche dándole mucha atención inmediatamente, porque sin querer reforzará ese comportamiento y lo mantendrá en funcionamiento”.
- De un montón de elogios. Por otro lado, es crucial “atrapar” a sus hijos cuando se portan bien. “Siempre me gustan los elogios y hay dos tipos de elogios. Hay elogios generales y luego hay elogios etiquetados”, explica la Dra. Lee. “El elogio general es cosas como ‘buen trabajo’, ‘gracias’, ‘sigue así’. El elogio etiquetado literalmente es decirle a alguien sobre lo que le gustó de su comportamiento: “Muchas gracias por poner su plato en el fregadero”.

La estrategia de alabar a los niños de esta manera es algo que la Dra. Lee usa especialmente en su trabajo con niños con necesidades especiales, como el TDAH y el autismo, porque realmente ayuda a reforzar el buen comportamiento. Pero en este momento, con casi todos los niños están teniendo que aprender nuevas rutinas y formas para enfrentar la situación, aplicar estas técnicas de elogio es beneficioso para cualquier niño que viva en cuarentena.

Si les deja saber a sus hijos que usted sabe que están haciendo lo mejor que pueden, incluso en estos tiempos de incertidumbre profunda, puede esperar que la vida sea un poco más fácil para todos ustedes. Y en este momento, ese es un objetivo suficiente para cualquier padre.

Determine qué funciona y qué no funciona para usted

Cuando se trata de la vida diaria durante la crisis del coronavirus, todos la estamos creando a medida que avanzamos. No va a ser lo mismo para todos. La forma en que lo haga dependerá, en parte, de la edad que tengan sus hijos, cuán independientes puedan ser y cuál sea su situación laboral.

Linda, madre soltera de un niño pequeño en la ciudad de Nueva York, siente que se está ahogando. Durante una semana, ella y su hija no se quitaron la pijama. Le tomó un tiempo, pero ella dice que descubrió algo que funcionó. “El arte ha sido nuestra salvación”. Pasa horas cada día dejando que su hija se vuelva loca con la pintura e incluso han podido tener citas de juego, respetando la distancia social, con las mujeres de su grupo que se encuentran afuera y dejan que los niños dibujen con tiza en la acera.

Carol ha estado trabajando desde casa por más de un mes. “He tenido tiempo de averiguar qué funciona y qué no”, dice ella. Carol ha descubierto que todos trabajan mejor por la mañana, así que es cuando prepara a sus hijos con sus tareas escolares y cuando trata de

programar la mayor parte de su propio trabajo. Por las tardes hacen los quehaceres y ella lleva a sus hijos a un área verde cercana donde, dice, “andarán en bicicleta en círculos durante dos horas solo para quemar energía”.

Siéntase libre de aceptar lo que funcione para usted y para sus hijos. Y si prueba una estrategia que funcionó para otra persona y descubre que no es adecuada para usted, déjela ir. “Esta pandemia no vino con un manual de instrucciones sobre “cómo hacerlo”, dice la Dra. Lee, y recordar que puede ser la clave para hacer que esta situación sea menos estresante para usted y sus hijos por igual.

Related Reading on childmind.org



[Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus](#)



[Lidiar con la ansiedad y el coronavirus](#)



[Coronavirus, confinamiento y adolescentes](#)

[El autocuidado en los tiempos del coronavirus](#)



[Cómo apoyar a los niños durante un divorcio](#)



[Cómo ayudar a los niños que son demasiado duros con ellos mismos](#)

Popular on childmind.org

Self-Care in the Time of Coronavirus



How Using Social Media Affects Teenagers

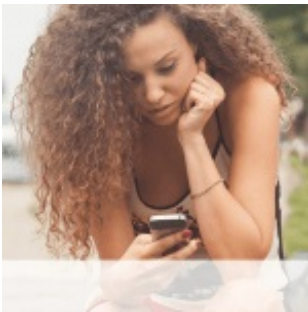


Does Social Media Cause Depression?

What to Do (and Not Do) When Children Are Anxious



How Can We Help Kids With Self-Regulation?



Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes

Powered by