

Previniendo el desgaste en los padres durante COVID-19

Presented By:

Araceli Rodriguez, MSW Intern

Ceirra Venzor, MSW Intern



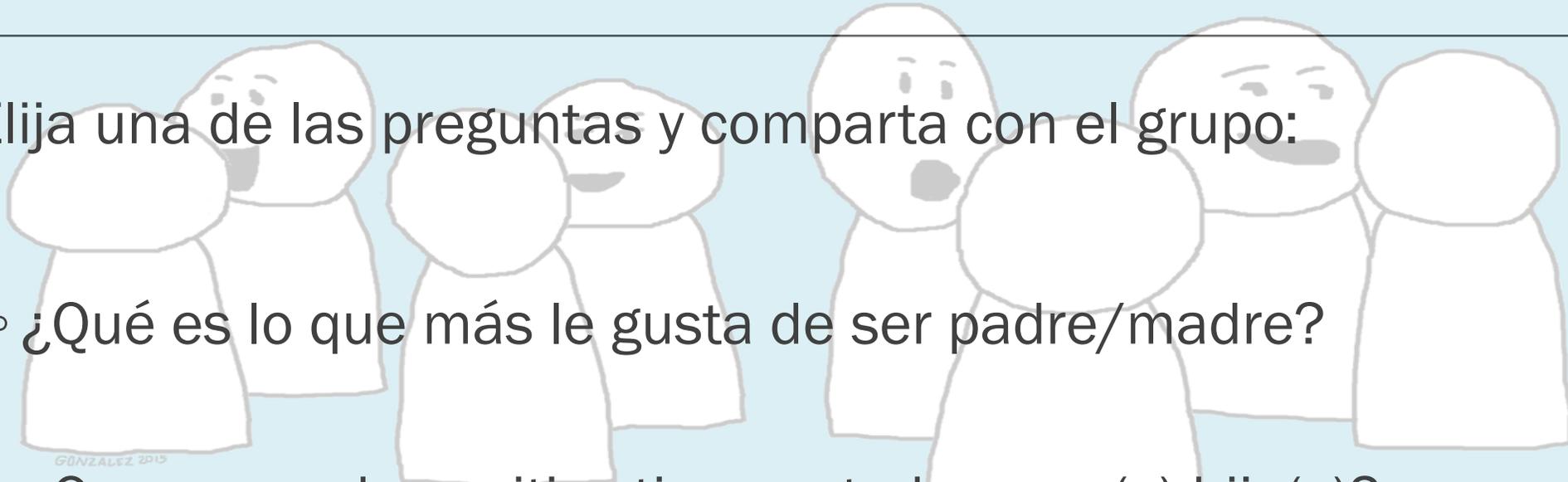
Contenido :

- ❖ Rompehielos
- ❖ ¿Qué significa el desgaste en los padres?
- ❖ Impacto de COVID-19 en los niños y sus familias
- ❖ Reconociendo los síntomas
- ❖ Factores que contribuyen al desgaste de los padres
- ❖ Como disminuir el desgaste en los padres?
- ❖ Recursos

Rompehielos

Elija una de las preguntas y comparta con el grupo:

- ¿Qué es lo que más le gusta de ser padre/madre?
- ¿Que recuerdo positivo tiene usted con su(s) hijo(s)?



GONZALEZ 2013

¿Que es el desgaste de los padres?



Desgaste: Estado de agotamiento emocional, físico y mental causado por estrés excesivo y prolongado.

Desgaste en los padres: Un síndrome específico resultante de la exposición permanente al estrés crónico por el cuidado de los hijos. En pocas palabras, es una sensación de agotamiento abrumador que surge del rol de los padres .

El impacto de COVID-19 en los niños y sus familias: Estadísticas

- Antes de COVID-19
 - 90.8% de los niños menores de edad de 18 tenían uno de los padres empleado
 - 63.0% tenía dos padres de familia con empleo
- A partir de COVID-19
 - 55.8 millones de los estudiantes de K-12 han sido afectados por el cierre de escuela
 - 28% informan que uno de los padres ha perdido su empleo
 - 33% informan que los ingresos han disminuido significativamente.
 - 53% informa que tiene problemas para pagar las cuentas debido a que no cuentan con ahorros para emergencias
 - 6.6 millones de personas han solicitado desempleo en una semana.

El impacto de COVID-19 en los niños y sus familias:

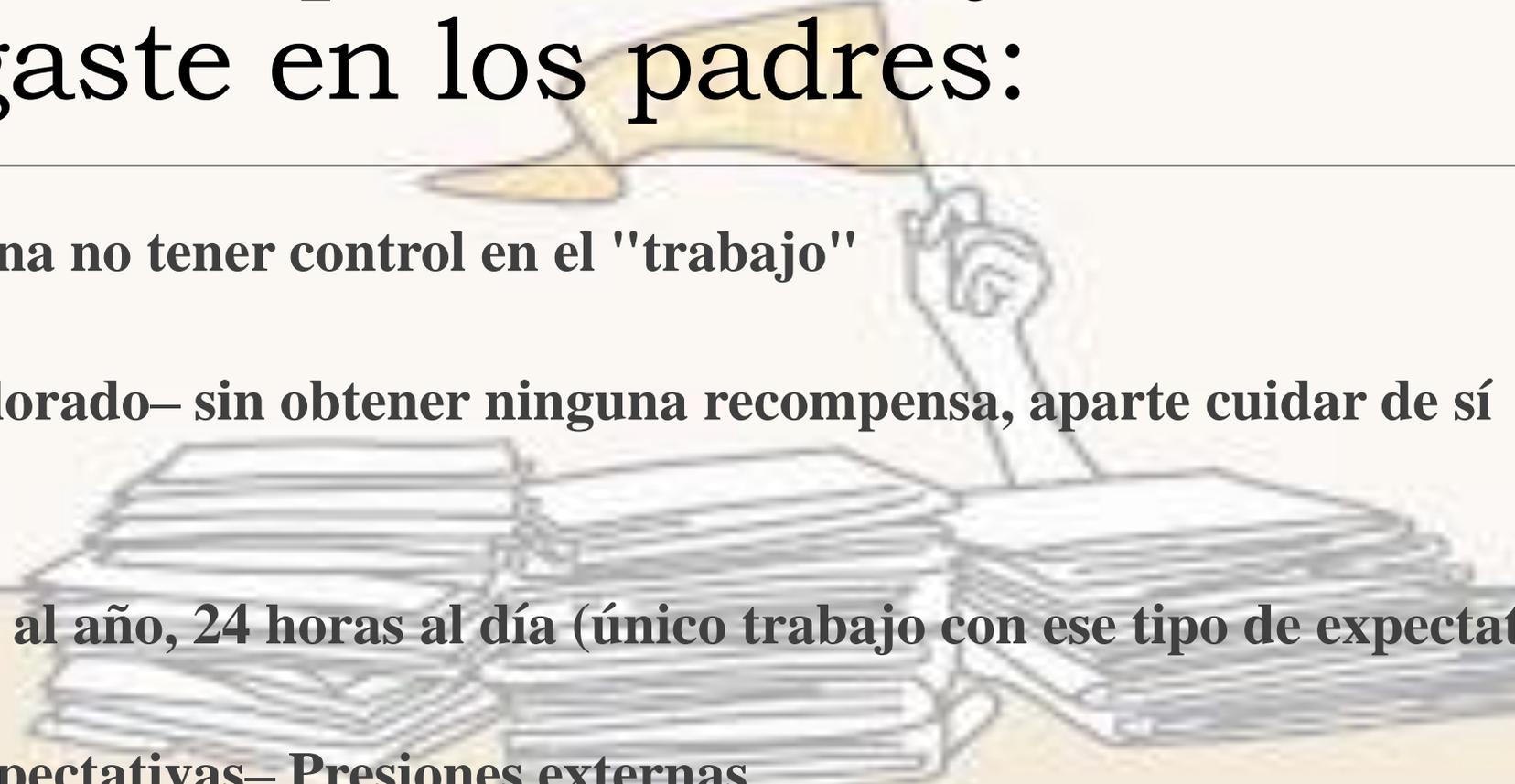
- ❖ Problemas de salud
- ❖ Padres trabajando desde casa
- ❖ Estrés por cuestiones financieras/desempleo
- ❖ Falta de opciones de cuidado infantil
- ❖ El aislamiento
- ❖ Falta de recursos(almuerzo escolar, iglesia, programas después de la escuela)
- ❖ Educación escolar en casa(*Homeschool*)



Identificando los síntomas:

- ❖ Abrumado con las tareas diarias
- ❖ Cansado
- ❖ Agotado (extenuado)
- ❖ Distanciamiento Emocional
- ❖ Menos involucrados con los niños
- ❖ Las interacciones se disminuyen a aspectos prácticos
- ❖ Pierde sensación de plenitud
- ❖ Agotamiento físico y mental
- ❖ Perdida de sueño
- ❖ Incompetente en el papel de padre/madre
- ❖ Se siente harto de cuidar de los hijos
- ❖ Ya no disfruta de estar con los niños

Factores que contribuyen al desgaste en los padres:

- ❖ Sentir una no tener control en el "trabajo"
 - ❖ Poco valorado– sin obtener ninguna recompensa, aparte cuidar de sí mismo
 - ❖ 365 días al año, 24 horas al día (único trabajo con ese tipo de expectativa)
 - ❖ Altas expectativas– Presiones externas
- 
- A faint, stylized illustration in the background shows a hand holding a yellow flag on a pole. Below the hand are several stacks of papers or books, suggesting a heavy workload or administrative tasks.

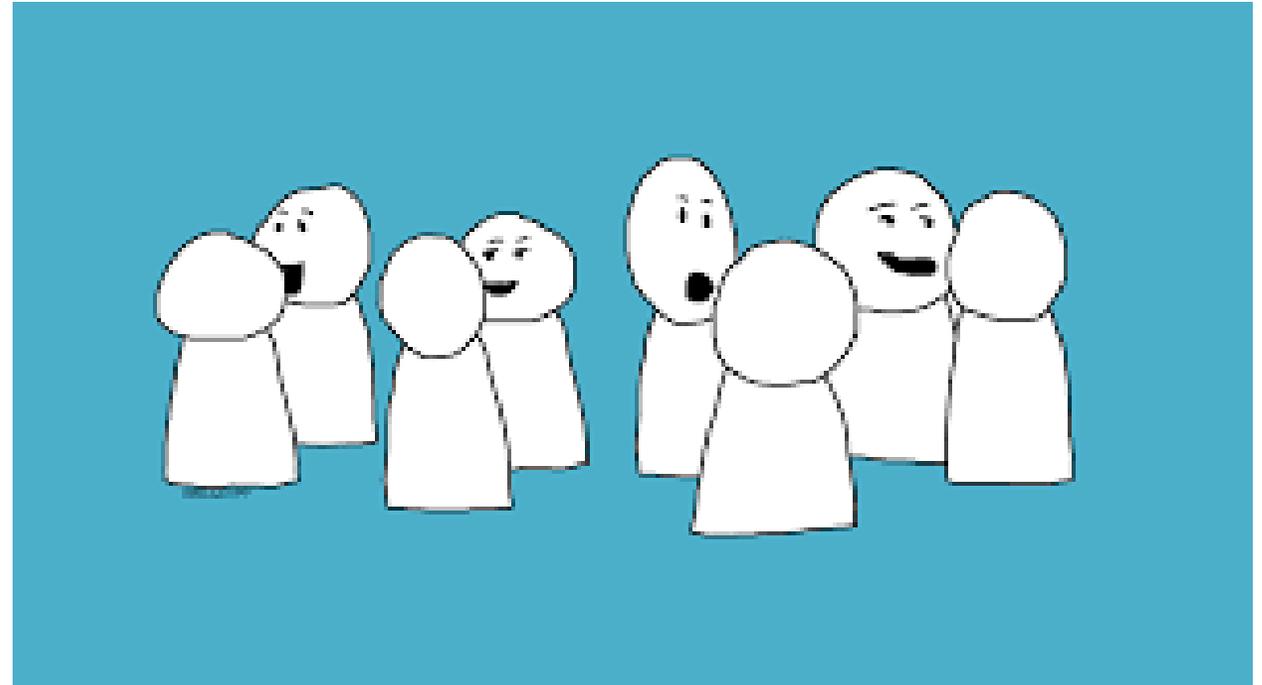
Factores que contribuyen al desgaste en los padres: Aumenta el riesgo



- ❖ Ambos padres que trabajan fuera del hogar
- ❖ Preocupaciones financieras e inseguridad
- ❖ No hay suficiente apoyo (de uno de los padres, familia, guardería)
- ❖ Hijo con un horario apretado
- ❖ Antecedentes de trauma
- ❖ Mal cuidado de los hijos
- ❖ Unico padre/madre
- ❖ Aumentan las ocupaciones de los padres
- ❖ Permanecer empleado en entornos de alto riesgo (hospitales, tiendas de comestibles, clínicas, refugios)
- ❖ Incertidumbre sobre la futura estabilidad del empleo
- ❖ Transición a trabajar desde casa al mismo tiempo
- ❖ involucrar a los niños en la educación en casa

Repaso:

¿Puede
compartir con el
grupo de lo que
hace para
disminuir el
estrés?



¿Cómo disminuir el
desgaste de los
padres?

Aminorando el desgaste de los padres

Autocompasión

Entender el Desarrollo infantil

Pasatiempos (tiempo para sí mismo a solas)

Ayuda externa

Aminorando el desgaste de los padres: (cont.)



- ❖ Estar alerta de los síntomas prematuros
- ❖ Pedir ayuda
- ❖ Fijar expectativas realistas
- ❖ Estar al tanto de los aspectos positivos
- ❖ Desarrollar un Plan
- ❖ Estar cuidándose a sí mismo

¿Qué es el cuidado a sí mismo o autocuidado?

Definición del cuidado de sí mismo - autocuidado: Cualquier acción o comportamiento que nos ayude a evitar desencadenar problemas de salud y nos beneficie al mejorar la salud mental y física a través de una mejor autoestima, disminución del estrés/tensión y bienestar general.

Participar en actividades y prácticas regularmente para reducir el estrés, mantener y mejorar la salud a corto y largo plazo.

En resumen, el cuidado personal es mantenimiento de la salud personal.

Actividades que pueden hacer los padres para cuidar de si mismos para manejar el desgaste durante COVID-19:

- ❖ CREAR: Crear rutinas y una estructura para los niños.
- ❖ INTEGRAR: Integra la diversión en la familia
- ❖ HACER: Hacer que los fines de semana sean especiales
- ❖ Apartar/incluir: Tiempo personal (a solas) para cada uno en la familia

HORARIO en cuarentena¹

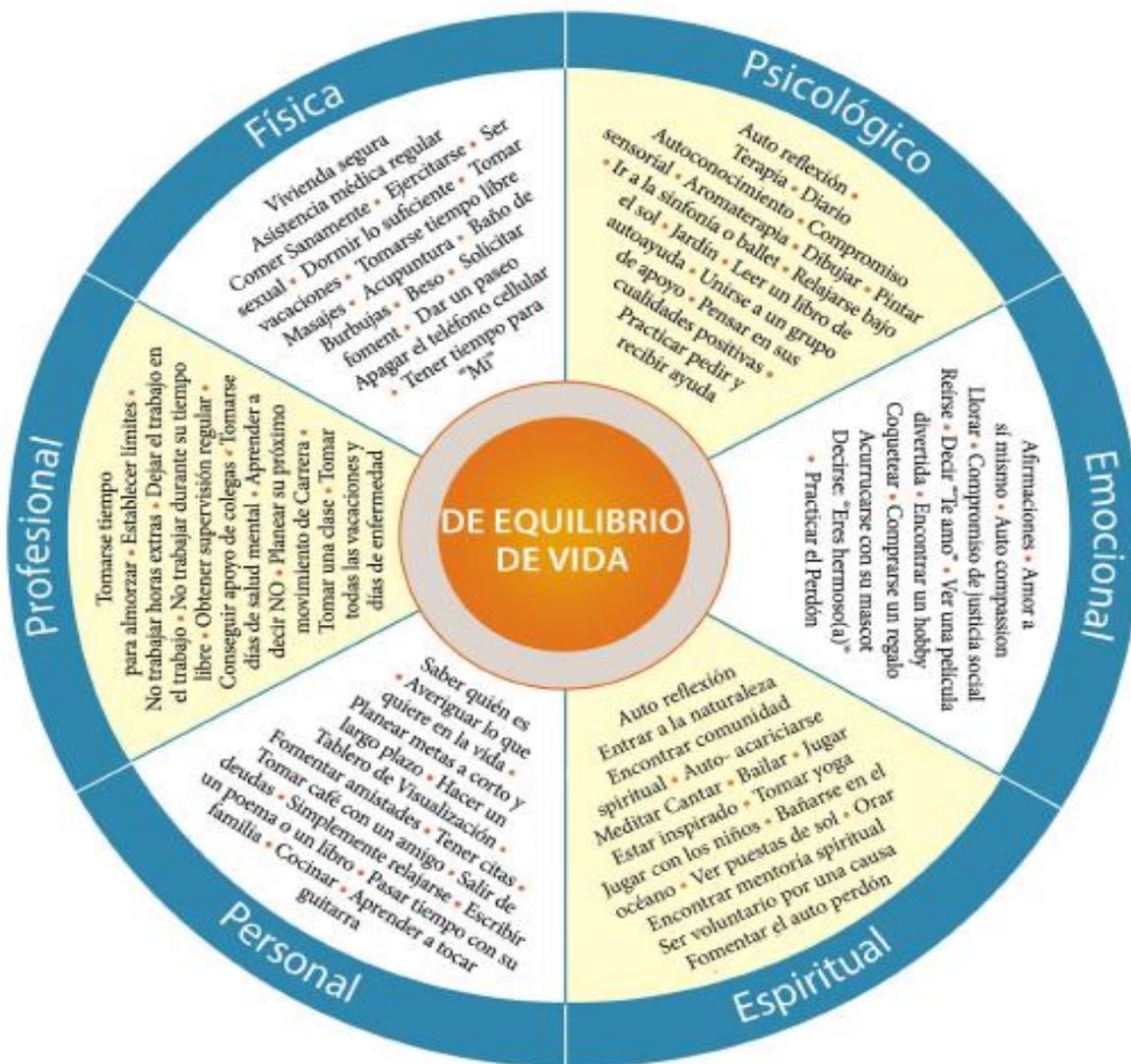
CREAR una
rutina diaria que
se adapte a las
necesidades de
su familia

* Modifíquelo según sea necesario y
recuerde incluir actividades que
ellos puedan disfrutar. !!

9:00 – 10:00	Levantarse, desayunar, vestirse y asearse 
10:00 – 11:00	Tarea escolar 
11:00 – 11:30	Deporte / Bailar / Cantar 
11:30 – 12:00	Media mañana 
12:00 – 12:45	Tarea escolar 
12:45 – 13:30	Tiempo libre / limpiar / recoger 
13:30 – 14:00	Almuerzo 
14:00 – 15:00	Recoger la mesa / Descanso 
15:00 – 16:00	Karaoke / Leer cuentos 
16:00 – 17:00	Deporte / Baile 
17:00 – 17:30	Merienda 
17:30 – 18:15	Juego dirigido: cartas, parchís, dominó... 
18:15 – 20:00	Tiempo libre 
20:00 – 20:30	Ducha 
20:30 – 21:00	Tiempo libre / preparar la mesa 
21:00 – 22:00	Cena 

¹ Se puede adaptar y cambiar aquellas rutinas que se crean según las circunstancias de cada familia.

RUEDA DE AUTOCUIDADO



Áreas de enfoque:

- ❖ Física
- ❖ Psicológica
- ❖ Emocional
- ❖ Espiritual
- ❖ Personal
- ❖ Profesional

Personalice la suya



Recursos:

- ❖ Grupos en Facebook:
 - ❖ Padres en Coronavirus – Cuidando a los hijos durante la pandemia (inglés y español)
 - ❖ Escuela en cuarentena/confinamiento – para padres que están educando académicamente en casa.
 - ❖ Grupo de padres de bebés COVID-19 – Padres que han dado o habrán recibido el nacimiento de su hijo/a durante una pandemia
 - ❖ Padres Únicos/solteros– Sobreviviendo solos al cuidado de los hijos
 - ❖ Grupo de apoyo y discusión para padres de necesidades especiales – padres de familia con necesidades especiales durante la pandemia

Recursos: (cont.)

- ❖ Clases gratis de entrenamiento físico : videos de entrenamiento para cada nivel de fitness
<https://www.fitnesblender.com/>
- ❖ Hora de percepción: Meditation app 40,000 Meditación guiada gratis <https://www.insighttimer.com/>
- ❖ Actividades de confinamiento (para quedarse en casa) , recomendaciones e ideas para ayudarle a mantenerse y cuidar de sí mismo y de los demás. Se actualiza todos los días.
<https://www.stayhometakecare.com/>
- ❖ Video: Consejos para los padres durante la pandemia de Covid-19
<https://www.mcleanhospital.org/video/coping-tips-parents-during-covid-19-pandemic>

Recursos: (cont.)

- ❖ Línea Nacional de Prevención de Suicidios : 1-800-273-8255 (chat disponible en línea)
- ❖ Línea directa de Safe Horizon (violencia doméstica): 1-800-621-4673 (función de chat desde el teléfono o la computadora)
- ❖ Línea de texto en caso de crisis: dial 741741 apoyo confidencial gratuito a través de mensajes de texto a personas en crisis 24 horas al día 7 días a la semana (24/7)
- ❖ Aplicación de chat de cuarentena: hablar con otra persona metida en casa. Las llamadas ocurren a través de Internet a través del acceso telefónico de la aplicación en lugar del teléfono, por lo que son totalmente gratuitas. Todas las llamadas están codificadas de extremo a extremo. Disponible 24/7 internacionalmente.

Family & Collaborative Services

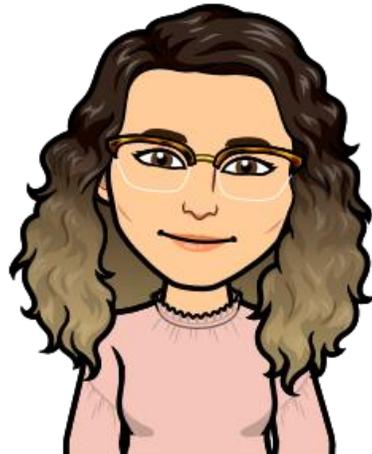
- ❖ Centro de recursos para alojamiento, comida, cuidado de salud y mucho mas!
- ❖ Servicios de terapia para estudiantes y adultos que viven en la comunidad.

* Comuniquese con el representante de la escuela



Preguntas?

you matter.



* Si tiene preguntas adicionales comuníquese con el representante de su escuela