



¡Sí, Ser Padres es Difícil!

YaeBin Kim, Especialista en Educación para Padres

Si son padres de niños de cualquier edad en algún momento de la vida debe haber sentido



que la crianza de los hijos es difícil. La crianza de los hijos a menudo implica más trabajo que placer. Aunque es muy gratificante, usted es responsable de sus hijos hasta que sean adultos. Como coinciden la mayoría de los padres, cuidar de un niño/niña y de sus muchas, muchas necesidades puede ser agotador física y emocionalmente. El estrés cotidiano (por ejemplo, preparar a los niños para la escuela, trabajar desde casa o hacer diligencias adicionales) puede dificultar la crianza de los hijos.

Según una encuesta de la red BPI (Business Performance Innovation) del 2018 a 2,000 padres en los Estados Unidos y Canadá, el 88 por ciento de los padres dijo que la crianza de los hijos hoy

es más difícil que cuando eran niños. En realidad, la encuesta no compara diferentes generaciones de manera científica. Las principales razones incluyen que ambos padres trabajan, las distracciones en las redes sociales, la sobrecarga de actividades y el acoso y la seguridad en las escuelas. Estos pueden ser temas que los padres no tenían que preocuparse tanto hace una generación. Más importante aún, el 64 por ciento dijo que había experimentando agotamiento de los padres. Una encuesta de Zero a Tres del 2018 también encontró que cuando los padres están abrumados o estresados, casi la mitad carecía del apoyo adecuado, y las mamás (57%) tenían más probabilidades de tener apoyo inadecuado que los papás (39%).

¿Qué es la Paternidad?

Segun la Británica, la crianza de los hijos se define como “el proceso de criar a los niños y brindarles protección y cuidado para garantizar su desarrollo saludable hasta la edad adulta.” Otras palabras para la crianza de los hijos incluyen: fomentar, nutrir, amamantar, criar, ser padre, ser

madre, atender, cuidar (de) y administrar. La crianza de los hijos requiere cantidades significativas de tiempo, energía y fuerza emocional. Por tanto, la crianza de los hijos no es un proceso fácil. Múltiple factores influyen en la crianza de los hijos^{1,2} incluidas las características de los padres (personalidad de los padres), las características del niño/niña (temperamento del niño/niña) y las características contextuales y socioculturales (por ejemplo, dificultades, religión, política, etc.).

¿Por qué es tan difícil ser un padre de familia?

Realidad versus. Expectativa

Existe una diferencia entre la realidad y las expectativas con respecto a la crianza de los hijos. Esta brecha puede ser enorme y desconcertante. Durante el embarazo, puede estar completamente preparada para el lado práctico de la crianza de los hijos al abastecerse de todas las necesidades del bebé y leer libros sobre qué esperar en cada etapa. Sin embargo, nada puede ayudarlo a estar preparado(a) para el lado emocional y realista de la paternidad hasta que nazca su bebé. Cuando los padres tienen dificultades con la crianza de sus hijos, a menudo es porque establecen sus expectativas de crianza demasiado altas. Es posible que sientan presión por parte de sus padres, amigos, etc. para ser los mejores. Además, las redes sociales muestran todas esas familias “perfectas”, pero rara vez se muestra o se habla de lo difícil que es ser padre de familia.

Un(a) Niño/Niña Sin Manual de Instrucciones

A menudo escuchamos que los niños no vienen con un manual del propietario, pero hay muchos problemas



inesperados con los que los padres tienen que lidiar y muchos se sienten perdidos fácilmente. Aunque existen muchos libros para padres, cada niño/niña es diferente y es difícil encontrar las respuestas adecuadas para cada situación.

Sentirse Juzgado/Juzgada

Según la encuesta Zero to Three Tuning In Survey³ (2016), casi todos los padres se sienten juzgados, la mayor parte del tiempo: el 90% de los padres en general se sienten juzgados (90% mamás y 85% papás); El 48% de las mamás y el 24% de los papás se sintieron juzgados por extraños; y el 33% de las mamás y el 19% de los papás se sienten juzgados por otros padres. Además, los papás se sintieron más juzgados por el otro padre de sus hijos. Cuando los padres se sienten juzgados por su crianza, muchos pueden sentirse incompetentes. Esta incompetencia de los padres puede hacer que los padres se sientan deprimidos e insatisfechos, lo que eventualmente hace que los niños se sientan avergonzados.

Conflicto por la Independencia



Los padres quieren su autonomía y nuestros hijos también. Un(a) niño(a) de 4 años siempre puede decir con firmeza, “Lo haré todo yo solo(a).” Muchos niños pequeños y

preescolares se portan mal para expresar su deseo de tener control sobre su situación. Los padres a menudo entran en conflicto con un(a) niño(a) porque sin querer le quitan el control. Sin embargo, esto no significa que los padres tengan que permitirlo todo. Poner límites es importante, especialmente en lo que respecta a la seguridad.

La Privación del Sueño

Muchos nuevos padres con un bebé experimentan falta de sueño, lo que resulta en fatiga crónica, además de cuidar al bebé. En promedio, los adultos deberían dormir entre siete y nueve horas cada noche⁴. Lamentablemente, muchos padres no vuelven a su patrón de sueño previo al embarazo hasta que el hijo mayor tiene seis años⁵. Esta falta continua de sueño realmente afecta la crianza positiva de manera negativa porque los padres que duermen menos experimentan un mayor nivel de estrés. Es difícil ser receptivo y cálido cuando no se duerme lo suficiente⁶.

Niño/Niña Desafiante

Según investigaciones sobre el temperamento, el 10 por ciento de todos los niños son niños difíciles, inquietos, temerosos y con frecuencia tienen rutinas irregulares. Un psicólogo sugirió en

su estudio que el temperamento de un bebé al nacer predice su comportamiento en la adolescencia⁷. Por supuesto, los padres, otros niños y los maestros pueden ayudar a mejorar la personalidad y las habilidades de afrontamiento de un(a) niño(a) difícil con el tiempo, lo que significa que la crianza podría tener un efecto incluso mayor que la naturaleza. Sin embargo, si tiene un(a) hijo/hija con un temperamento más desafiante, es posible que sienta que ser padre es más difícil. Si su hijo/hija tiene retrasos en el desarrollo, problemas de conducta o dificultades físicas, es posible que sienta más carga de la que debería.

Sentido Diferente del Tiempo

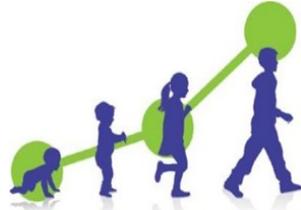
Cuando llega el momento de salir, prepararse para ir a dormir o limpiar, los niños piensan que tienen mucho tiempo. Un estudio de investigación científica mostró evidencia de que nuestra percepción del tiempo en realidad se acelera a medida que envejecemos y la transmisión neuronal es físicamente más lenta en los niños⁸.

Observando El fracaso de Los Niños

Por lo general, a los padres no les gusta ver fracasar a sus hijos y pueden sentir ansiedad y angustia. Es natural que los padres quieran que sus hijos pasen por la vida sin sufrir daños, sufrir pérdidas o cometer errores. Si bien es difícil para los padres, el fracaso les enseña a los niños que la vida no es perfecta y que pueden aprender de sus hijos.

Expectativas Inapropiadas para el Desarrollo

Cuando los padres no comprenden el desarrollo infantil adecuado, se frustran con los niños y sus comportamientos. Aproximadamente la mitad de los padres piensan que los niños pueden autocontrolarse y lograr hitos como turnarse, compartir y mostrar empatía, mucho antes de lo que realmente pueden (<https://www.zerotothree.org/resources/1603-toddlers-and-self-control-a-survival-guide-for-parents>). Por ejemplo, los padres a menudo se sienten frustrados cuando su niño(a) pequeño(a) no puede compartir con otros niños, pero no se dan cuenta de que esta habilidad se desarrolla entre los 3 y 4 años. La paciencia es clave para los padres.



Demasiada Información

Vivimos en un mundo lleno de información



fácilmente accesible a través del internet. Esto plantea un desafío para los

padres. Muchas fuentes para padres pueden contener información inexacta o confusa. Pueden sentirse abrumados por la abundancia de información o culpables después de leer algo poco realista.

Conflicto por el Uso de Medios Digitales

Más de la mitad de los padres estadounidenses (58%) han utilizado tecnología digital para “cuidar” a sus niños (CouponCodes4u.com). Si bien

permite a los padres tomarse un descanso de la crianza de los hijos, la tecnología tiene desventajas. Según una encuesta del Pew Research Center survey (2020), 66% de los padres en Estados Unidos dicen que la crianza de los hijos es más difícil hoy que hace 20 años, en parte debido a la tecnología. A muchos les preocupa cuánto es demasiado y qué impacto tendrán las pantallas en el desarrollo de los niños. Además, cuando los padres intentan quitarles el teléfono o la tableta, puede provocar una pelea.

¿Cómo Facilitar la Crianza de los Hijos?

Estar bien, no estar bien

El primer paso es aceptar que ser padre/madre es difícil. Cuando aceptamos que ser padres es difícil, podemos dejar de lado la expectativa poco realista de que ser padres será fácil. De esta manera, en lugar de ser un superhéroe, pediremos ayuda, nos cuidaremos y presionaremos menos nuestras expectativas como padres. Cuando los padres se cuidan a sí mismos, tienen más energía, más reserva y profundidad para cuidar de sus hijos.

Intente No Tener el Control

Recuerde que como padres no estamos aquí para controlar a nuestros hijos. Necesitamos enseñar a los niños cómo pueden controlarse a sí mismos para ser adultos exitosos y productivos. En lugar de ser carpintero, intenta ser jardinero⁹. Como jardinero, los padres pueden estar menos preocupados por controlar toda la vida de sus hijos y, en cambio, brindarles un espacio seguro para explorar por su cuenta.

Información Confiable para los Padres

Acceder a información confiable sobre la crianza ayudará a reducir la carga o el estrés de la crianza. ¿Cómo pueden los padres saber qué recursos son confiables?

- Busque recursos de instituciones establecidas: hospitales, centros de investigación, universidades, Extensión y asociaciones reconocidas.
- Tenga cuidado con la información sesgada, las fuentes no profesionales y los recursos comerciales.
- Busque información actualizada de programas de educación para padres en su comunidad, información escolar, etc.

Trate de entender a su hijo/hija

Comprender a su propio(a) hijo/hija es una de las cosas más importantes que debe aprender como padre o madre. Recuerde que cada niño(a) es diferente. Una de las formas de entender mejor a sus hijos es observarlos mientras duermen, comen o juegan. Busque las consistencias. ¿Qué actividades les gustan? ¿les resultan fáciles las transiciones o necesitan más tiempo? Además, tómese un tiempo para hablar con sus hijos y animelos a compartir sus sentimientos. También es importante comprender el entorno de sus hijos, como familiares, amigos, proveedores de cuidado infantil, maestros, la comunidad, el entorno del hogar, etc., ya que el entorno puede afectar su comportamiento. Finalmente, comprenda las etapas de Desarrollo de su hijo(a) (<https://>

www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html). Esto le ayudará a brindarles las oportunidades adecuadas y a establecer expectativas y límites adecuados.

Referencias

1. Prinzie, P., Stams, G. J., Dekovic, M., Reijntjes, A. H., & Belsky, J. (2009). The relations between parents' Big Five personality factors and parenting: A meta-review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(1), 351–362.
2. Tamis-LeMonda, C. S., Way, N., Hughes, D., Yoshikawa, H., Kalman, R. K., & Niwa, E. Y. (2007). Parents' goals for children: The dynamic coexistence of individualism and collectivism in cultures and individuals. *Social Development*, 17 (1), 183-209.
3. <https://www.zerotothree.org/resources/1424-national-parent-survey-overview-and-key-insights>
4. Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Schdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Hillard, P. J. A. (2015). National sleep foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40-43.
5. Ritcher, D., Kramer, M. D., Tang, N. K. Y., Montgomery-Downs, H. E., & Lemola, S. (2019). Long-term effects of pregnancy and childbirth on sleep satisfaction and duration of first-time and experienced mothers and fathers. *Sleep*, 42(4), 1-10.
6. McQuillan, M. E., Bates, J. B., Staples, A. D., & Deater-Deckard, K. (2019). Maternal stress, sleep, and parenting. *Journal of Family Psychology*, 33(3), 349-359.
7. Kagan, J. (2010). *The Temperamental Thread*. New York: Dana Press.
8. Koppx, X. S., & Brody, C. D. (2010). Human performance on the temporal bisection task. *Brain and Cognition*, 74(3), 262-272.
9. Gopnik, A. (2017). *The Gardener and The Carpenter*. New York, NY: Farrar, Straus and Giroux.