

CUANDO LA VIDA EN EL HOGAR ES DIFÍCIL

Los niños y adolescentes suelen tener fama de que no les gusta la escuela, pero para algunos estudiantes es un alivio de su vida familiar. Tanto si se enfrentan a graves problemas en casa, como la inseguridad alimentaria, como si simplemente no se sienten comprendidos por sus padres, muchos niños y adolescentes no ven el hogar como un entorno agradable. Los factores relacionados con la vida en el hogar –la situación socioeconómica, la dinámica familiar e incluso la limpieza del hogar– pueden desempeñar un papel fundamental en la salud mental y el bienestar, especialmente entre los adolescentes.



¿QUÉ RETOS ENFRENTAN LOS JÓVENES EN CASA?

Buscar la independencia

Todo el mundo pasa por la transición de niño a joven adulto, y esa etapa "intermedia" puede ser dura. A medida que se independizan, es posible que enfrenten más conflictos entre padres e hijos, que se sientan controlados o juzgados, o que se sientan inseguros de quiénes son.

Diferencias culturales

Muchas de las tensiones entre padres e hijos provienen de las diferencias de opinión. Las normas sociales varían entre las comunidades, y los hijos de primera o segunda generación que han crecido en la cultura estadounidense pueden chocar con sus padres más de lo esperado. Las generaciones también tienen culturas diferentes: los niños y adolescentes con padres bastante mayores también pueden tener dificultades para entenderse.

Responsabilidades contrapuestas

Por mucho que deseemos que los niños sean simplemente niños, la realidad es que muchos de ellos tienen obligaciones. Cuidan de sus hermanos pequeños, son responsables de cocinar solos a una edad temprana o pueden necesitar un empleo (o varios). Puede que tengan dificultades para concentrarse en sus tareas escolares o que se pierdan el tiempo social con sus compañeros.

Circunstancias de la vida

Algunos jóvenes enfrentan a situaciones difíciles que no tienen fácil solución: problemas económicos, inseguridad alimentaria, falta de vivienda, conflictos entre padres o hermanos, etc. A veces es poco lo que se puede hacer para aliviar estos problemas, por lo que es fácil que los niños y adolescentes de estos entornos se sientan desesperados o avergonzados.

Abuso

Los índices de violencia en el hogar aumentaron durante la pandemia de COVID-19.¹ Sentirse seguro física y emocionalmente es la base de todo lo demás, incluido el aprendizaje, el desarrollo social y el comportamiento.

La mayoría de las familias se enfrentan a retos en algún momento, y es habitual que las relaciones en el hogar se vuelvan más tensas a medida que los niños crecen y se enfrentan a la adolescencia.

Si cree que su hijo está pasando por un mal momento en casa pero no está seguro de cómo ayudarlo, visite mhascreening.org y tome una prueba de salud mental para ver si puede estar enfrentándose a los síntomas de un problema de salud mental.



PARA LOS PADRES:

¿POR QUÉ MI HIJO ES INFELIZ EN CASA Y QUÉ PUEDO HACER?

Encuéntrelo donde esté.

¿Recuerda lo que era tener su edad? La pubertad y las hormonas, las presiones sociales, las citas, los problemas de imagen corporal, y la lista continúa. También se enfrentan a los modernos factores de estrés relacionados con la COVID-19, los frecuentes tiroteos en las escuelas y las redes sociales. Haga un esfuerzo por entender lo que le preocupa a su hijo y apóyelo, aunque no entienda por qué es algo tan importante para él.

Forme un equipo con su hijo.

Escuche, muestre compasión y valide, aunque a veces lo rechacen. Los jóvenes a menudo se sienten solos cuando descubren lo que significa crecer, y aunque los padres no suelen ser su primera opción para acudir a ellos, saber que estará ahí si lo deciden puede ayudarlos mucho a sentirse seguros y apoyados.

Póngalos en contacto con un apoyo adicional.

Si los problemas en casa son situacionales y cosas que no puede resolver o cambiar, la mejor manera de ayudarlos es proporcionarles recursos para ayudarlos a afrontarlos. Si no sabe por dónde empezar, hable con su profesor u orientador escolar sobre las opciones.

PARA EL PERSONAL ESCOLAR:

CÓMO APOYAR MEJOR A LOS JÓVENES CON UNA VIDA FAMILIAR DIFÍCIL

Elija sus batallas.

Si sabe (o sospecha) que un estudiante tiene muchas responsabilidades en casa o enfrenta a otros problemas, sea flexible y haga concesiones. Permita que desayunen en clase si tiene la sensación de que tienen prisa por preparar a sus hermanos para el colegio por las mañanas, y entienda que a veces sus tareas no van a ser su prioridad.

Asegúrese de entender a sus estudiantes y su grupo de edad.

Muchos jóvenes se sienten crónicamente incomprendidos, especialmente por sus padres. Hacer un esfuerzo por estar algo familiarizado con las tendencias y las normas culturales contribuirá en gran medida a que sientan que los adultos pueden ser comprensivos y accesibles.

Sea un espacio seguro para ellos.

Ofrézcase a escuchar, ayúdelos a encontrar apoyo o recursos y sea un modelo adulto positivo y comprometido en su vida. Tenga cuidado con su propia capacidad de apoyo para no excederse.

¿EN CRISIS?

Si usted o alguien que conoce tiene dificultades o está en crisis, hay ayuda disponible. Llame al 988 o chatee en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org). También puede comunicarse con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.