



APOYO AL BIENESTAR DE MENORES MEDIANTE APOYO A LOS PADRES BAJO ESTRÉS

(SUPPORTING CHILD WELL-BEING THROUGH SUPPORTING PARENTS UNDER STRESS)

NOVIEMBRE DE 2021

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La pandemia de COVID-19 y las interrupciones relacionadas han ejercido una enorme presión sobre las familias. El nivel de estrés de los padres incide en su propio bienestar. También es uno de los principales indicadores del estrés, el bienestar y el comportamiento de un niño. Apoyar a los padres es una de las formas más efectivas de apoyar la salud mental de los niños.

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO EN WISCONSIN?

Hay puntos sobresalientes en el caso de los padres de Wisconsin. Aunque los adultos de Wisconsin tienen altas necesidades de salud mental durante este tiempo, Wisconsin es uno de los tres estados con la mayor *disminución* de la depresión en adultos de enero a junio de 2021.⁵ Los otros dos estados son Idaho y Michigan.

Los **Family Resource Centers (Centros de recursos para las familias)** (FRC) tienen información y apoyos para las familias en todo el estado. Los FRC ayudan a los padres a acceder a recursos, brindan consejos para la crianza de los hijos y el manejo del estrés, ayudan a los padres a conectarse entre sí y ofrecen una programación divertida para los niños.

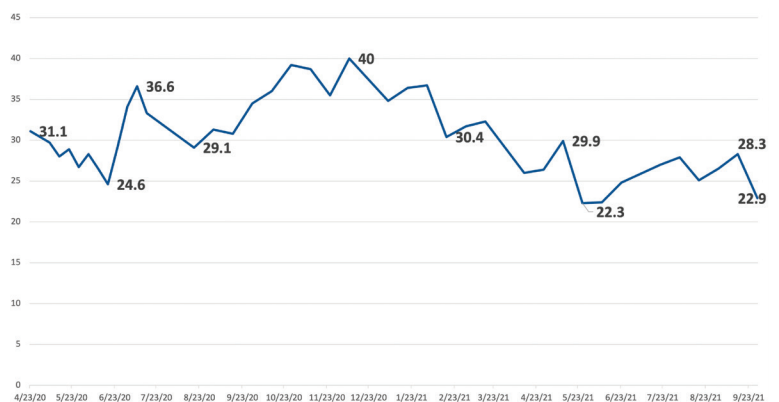
El servicio Bright By Text y el Ready4k del Department of Children and Families (Departamento de Niños y Familias) proveen recursos y consejos para la crianza de los hijos —basados en mensajes de texto— que los padres pueden usar de inmediato. Bright By Text tiene aproximadamente 2,000 padres suscriptores activos en Wisconsin.⁶



LO QUE DICEN LOS ESTUDIOS

- ▶ Los adultos —especialmente los más jóvenes y en proceso de crianza de hijos¹— están experimentando niveles inusualmente altos de estrés, ansiedad y depresión en este momento histórico.
- ▶ Más de la mitad de las madres de niños pequeños (51%) ha reportado soledad frecuente o constante durante este tiempo.²
- ▶ La escuela virtual, los cierres o interrupciones de las guarderías y las cuarentenas continuas de los estudiantes presentan desafíos a los padres que trabajan. A nivel nacional, las familias de color han sufrido el mayor impacto en sus trabajos e ingresos.³ Los padres que en este momento enfrentan problemas económicos o de salud tienen que lidiar con niveles de estrés particularmente elevados.
- ▶ Los grupos focales con padres de Wisconsin pusieron de relieve el estrés de tener que satisfacer las necesidades básicas, acceder a apoyos para la salud mental y adicciones, y encontrar espacios donde sus hijos puedan estar seguros, incluidos y conectados, especialmente en el caso de las familias rurales y las familias de color.⁴

PORCENTAJE DE ADULTOS EN WISCONSIN CON SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN O ANSIEDAD (ABRIL DE 2020 A SEPTIEMBRE DE 2021)



Fuente: Encuesta de pulso de hogares del Censo de EE. UU.



- continúa -

LO QUE PUEDEN HACER LOS PADRES

- ➔ Darse cuenta de que no están solos. Estos son tiempos difíciles para casi todas las familias.
- ➔ Llamar al 211, a Family Resource Centers (Centros de recursos para las familias), Well Badger o sitios similares para obtener información sobre los recursos de ayuda para satisfacer las necesidades básicas de las familias, como vivienda, alimentos, seguridad y atención médica.
- ➔ Obtener ayuda con los problemas o desafíos de comportamiento de los niños. Esto puede ser a través de un terapeuta, la escuela, visitadores sociales a domicilio, su pediatra o aplicaciones o sitios web de buena reputación, como por ejemplo, los servicios de texto mencionados anteriormente o la Parent Hotline (Línea directa para padres) (414) 671-0566.
- ➔ Eliminar todos los factores estresantes que puedan. Hacer ejercicio para cuidarse (aunque sea por unos minutos); dormir; meditar, orar o darse tiempo de tranquilidad; tiempo con amigos o familiares que lo apoyen; y hacer las cosas que disfruta. Esto puede ser algo tan simple como escuchar una canción que le guste o enviar un mensaje de texto a un amigo.
- ➔ Observar las cosas que disfrutaban o aprecian de sus hijos.
- ➔ Darse crédito por lo que hacen bien.
- ➔ Tomarse un tiempo de descanso si se sienten agobiados. El Termómetro para indicar cómo se siente de la OCMH ofrece consejos que los adultos o niños pueden usar como ayuda para mantener el control de sus emociones.

TERMÓMETRO PARA INDICAR CÓMO SE SIENTE



RECOMENDACIONES

➔ LEGISLADORES

- Apoyar las políticas de licencia familiar.
- Garantizar fondos y apoyos adecuados para el cuidado de los niños, especialmente en las partes del estado con mayor necesidad.
- Apoyar las políticas y los programas que brindan a los padres el tiempo y el espacio para conectarse entre sí.

➔ COMUNIDADES

- Aprovechar las redes que se ofrecen a los padres, como por ejemplo, la [Línea directa de la Parenting Network \(Red para padres\)](#).
- Apoyar los espacios e iniciativas intergeneracionales, donde los adultos mayores pueden conectarse con los niños o aconsejar y apoyar a los padres más jóvenes.

➔ EMPLEADORES:

- Brindar a los empleados flexibilidad para cumplir con sus obligaciones de cuidadores.
- Difundir la información sobre los recursos para padres.

REFERENCIAS:

¹ 2021 Child Mind Institute report on COVID

² Weissbourd et al. (Octubre de 2021). "Loneliness in America: How the Pandemic Has Deepened an Epidemic of Loneliness and What We Can Do About It." Making Caring Common Project and Harvard Graduate School of Education. <https://mcc.gse.harvard.edu/reports/loneliness-in-america>

³ Chen et al. (Octubre de 2021). "Many Latino and Black Households Made Costly Work Adjustments in Spring 2021 to Accommodate COVID-related Child Care Disruptions." National Research Center on Hispanic Families. <https://www.hispanicresearchcenter.org/research-resources/many-latino-and-black-households-made-costly-work-adjustments-in-spring-2021-to-accommodate-covid-related-child-care-disruptions/>

⁴ Lathen, L. (Agosto de 2021) "Supporting Parents to Ensure All Wisconsin Children Thrive." Informe elaborado para la Child Abuse and Neglect Prevention Board (Junta de Prevención de Abuso y Negligencia Infantil) de Wisconsin.

⁵ Jia et al. (Octubre de 2021). "National and State Trends in Anxiety and Depression Severity Scores Among Adults During the COVID-19 Panemic-United States, 2020-2021" Morbidity and Mortality Weekly Report, Vol. 70, No. 40. https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/70/wr/mm7040e3.htm?s_cid=mm7040e3_w&ACSTrackingID=USC_DC_2145-DM67569&ACSTrackingLabel=10.08.2021%20-%20COVID-19%20Data%20Tracker%20Weekly%20Review&deliveryName=USCDC_2145-DM67569

⁶ Presentación de Lynn Debilzen y Kristin Kappelman al Grupo de trabajo de acceso de la OCMH, 17 de agosto de 2021.