

## RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL AGOTAMIENTO PARENTAL

En el contexto actual se ha recomendado el aislamiento social, padres y madres se han visto privados de estos espacios o de la presencia de estas personas que apoyaban en la cotidianidad, lo que hace que existan días en que la crianza de vuelve un verdadero reto.

Uno de los posibles riesgos que se presentan frente a altos niveles de estrés es el *agotamiento parental*.

Hay que estar alertas a las siguientes señales:

- Agotamiento físico y emocional.
- Sentir que se está funcionando en “piloto automático”.
- Sentirse desconectados emocionalmente de los hijos.
- No disfrutar estar con los hijos.
- Perder más fácilmente la paciencia.
- Sentir que algunas situaciones se escapan de las manos.

Se sugieren recomendaciones que te pueden ayudar como mamá o papá para atravesar de mejor manera este periodo:

- 1.- Confía en ti como mamá/papá.
- 2.- El hecho de que tus hijos/as estén en casa no significa que tengas que pasar los días enteros jugando con ellos; y mucho menos jugando a juegos que no disfrutas. Lo importante es pasar tiempo de calidad con ellos.
- 3.- Se flexible. Se pueden modificar ciertas reglas habituales para promover la buena convivencia durante este periodo. Algunas reglas tendrán que relajarse y otras incorporarse.
- 4.- Involucra a tus hijos/as en las tareas de la casa.
- 5.- No dudes en estructurar los días de tus hijos/as.
- 6.- Establece una lista de comportamientos que puedes tolerar e identifica los comportamientos que consideras innegociables.

