



## El estrés de los padres está relacionado con la salud mental de los niños, revela una nueva encuesta

**A**llison Tomlin, madre de dos niños en Hilliard, Ohio, sabe lo que es preocuparse por la salud mental de los niños y lo difícil que es para los padres encontrar el enfoque adecuado.

"Muchas veces, los padres están tan centrados en la solución que descartan los sentimientos", dijo Tomlin. "Entonces los niños se cierran porque si no se les ve primero como personas y solo como un problema. Los niños suelen decir: 'Bueno, yo no voy a tener esa conversación.'"

Tomlin no está sola, según una nueva encuesta.

La salud mental infantil es una fuente creciente de estrés para los padres, según la encuesta de The Kids Mental Health Foundation.

Casi todos los padres (97 %) informaron que sintieron estrés relacionado con la crianza en el último mes, según la encuesta. Casi 1 de cada 3 (30%) dijo que experimentaba estrés "a menudo".

Y dos de las principales fuentes de estrés son los problemas de conducta infantiles (35%) o la salud emocional y mental infantil (26%), según la encuesta.

Desafortunadamente, casi la mitad de los padres (46%) dijo que su estrés hace que sus hijos estén más ansiosos o preocupados.

"Los padres de hoy son conscientes de la importancia de centrarse en la salud mental de los

niños a la hora de criarlos. El problema es que esta generación de padres es la primera en intentar hacer esto", dijo Ariana Hoet, directora clínica ejecutiva de The Kids Mental Health Foundation, en un comunicado de prensa.

"Así que escuchamos, 'No tengo modelo. No sé cómo hablar de salud mental. No sé cómo construir el bienestar mental en mi casa.' Los padres están constantemente preocupados: '¿Lo estoy haciendo mal?' dijo ella.

Los padres deben cuidar su salud mental, porque su estrés puede marcar el tono del hogar dijo Hoet.

Recomienda que los padres noten qué les causa estrés y hagan cambios cuando sea posible. También deberían encontrar tiempo para conectar y alegrarse

Con su salud mental en buen estado, los padres pueden entonces apoyar a sus hijos, dijo Hoet.

Las conversaciones diarias las rutinas regulares y el control de comportamientos pueden ayudar a construir una base sólida para una buena salud mental entre los niños, dijo.

"Lo que recomendamos se basa en la investigación. Es lo que ayuda a los padres a desarrollar la salud mental de sus hijos", dijo Hoet. "Los padres pueden sentir 'Vale, sé exactamente qué hacer y quitar ese estrés a la toma de decisiones."

Tomlin dijo que ha estado utilizando consejos de The Kids Mental Health Foundation para ayuda

a sus hijos a sentirse escuchados.

"Estamos teniendo las conversaciones difíciles. Estamos hablando de los sentimientos. Estamos hablando de las emociones", dijo. "Y a veces, por incómodo que

gιο poder criar a los niños en un momento en el que ponemos la salud mental como prioridad."

Los padres tampoco deberían preocuparse si cometen uno o dos errores, dijo Hoet. Ambos bandos

"Sólo muestra cómo es cometer errores, cómo es pedir perdón y asumir la responsabilidad, y estarás bien", dijo Hoet. "Estás reparando la relación. La relación es lo que importa".

Fuente: La Fob...