

Autorreflexión en la crianza de los hijos: Ayuda para salir adelante en épocas difíciles



Una y otra vez, los padres han demostrado que son capaces de cuidar eficazmente a sus hijos aun cuando atraviesan experiencias estresantes y difíciles. Con la ayuda de familiares, amigos y organizaciones comunitarias como Head Start, pueden afrontar dificultades como un duelo, la pérdida del empleo o incluso la depresión. Algunas claves para lograrlo son: reconocer que la experiencia es difícil, buscar ayuda, no tratar de resolver los problemas solo, reconocer la necesidad de ayuda y fijarse metas realistas. Pero puede ser más fácil decirlo que hacerlo. En situaciones de estrés, a muchas personas les duele pensar en sus circunstancias y sus alternativas. Pueden olvidar muy fácilmente sus experiencias positivas, tanto las individuales como en la historia de su familia. Pero dedicar tiempo a pensar en su vida y a planificar el futuro, lo que se conoce como autorreflexión, puede ser una herramienta muy útil para criar a los hijos en estas épocas difíciles.

La autorreflexión puede ayudarle a:

- **Registrar lo que ocurre con usted y su familia** y, con práctica, centrarse en lo que se ha elaborado. Incluso recordar una época difícil del pasado puede ser positivo cuando usted puede considerar cómo se resolvió o se manejó. Darse cuenta de lo que funciona para usted y su familia ayuda a desarrollar estrategias exitosas de crianza de los hijos y puede levantarle el ánimo.
- **Reconocer su situación con una visión más amplia:** dedicar tiempo a tomar perspectiva puede ayudarle a identificar las circunstancias que escapan a su control para centrarse en las que puede modificar. Además, todos somos parte de muchas comunidades: iglesias, vecindarios y, por supuesto, familias. Reconocer su lugar en estos grupos más grandes y participar en ellos es importante para usted y sus niños.
- **Planear su futuro:** la capacidad de planificación es esencial, sobre todo si está pasando una época difícil. El plan puede simplemente ser cómo sobrellevar el día, cómo conseguir su próxima cita o cómo conseguir ayuda para cuidar a sus niños. Trate de prestar atención especial a los horarios de las

comidas y de ir a dormir cuando sea posible. Planificar y seguir una rutina puede ser muy reconfortante en épocas de incertidumbre.

- **Volver a empezar:** poder comenzar de nuevo es importante. No dude en retroceder y volver a empezar a pensar en cómo ayudar a sus niños.

¿Cómo se practica la autorreflexión productiva?

- **Busque un momento de calma para respirar profundamente:** aunque sea muy difícil encontrar el lugar y el momento simplemente para reflexionar, es una de las cosas más importantes que usted puede hacer para cuidarse como padre.
- **Lleve un diario:** a muchas familias les resulta útil escribir reflexiones sobre lo que ha ido bien y cómo resuelven problemas. Esto también puede ayudar a anticipar y enfrentar tensiones futuras.
- **Hable con otros sobre situaciones positivas, y cómo salir adelante en las difíciles.**





- **Cree un dibujo** u otra cosa para recordar un acontecimiento importante.
- **Saque fotografías:** guarde colecciones de fotografías de las buenas épocas para que usted y su familia puedan recordar que estas experiencias positivas son posibles.
- **Celebre los días festivos y tradiciones significativas** de su cultura o religión y haga que sus niños las aprendan.
- **Comparta música y otras formas de arte con sus niños:** las canciones, los himnos, la música y el arte suelen estimular los recuerdos positivos y expresan una variedad de sentimientos.

La comunicación abierta es la base de las buenas relaciones, y celebrar los aspectos positivos propios, de sus niños, su familia y su comunidad tiene una importancia enorme. Sobrellevar una época difícil muchas veces significa encontrar y conectarse con muchos recursos diferentes, como su comunidad, religión, proveedores de cuidados, amigos y familiares. Sentirse decaído y triste o perder a un ser querido puede alterar estas conexiones, pero éstas pueden restablecerse. Concentrarse en las necesidades de los niños, darles lo que puede, conseguir ayuda de otros y recordar lo que le ha dado resultado son recursos esenciales.

Para recibir más apoyo con este tema, por favor, lea los siguientes materiales de Family Connections:

Artículos cortos:

La capacidad para sobrellevar dificultades: Cómo desarrollar resiliencia en usted y su niño

La crianza de los hijos en épocas difíciles: Cómo enfrentar la depresión

Recursos adicionales

Beardslee, William. "The Role of Self-Understanding in Resilient Individuals: The Development of a Perspective." *American Journal of Orthopsychiatry* 59, no. 2 (1989): 266-278.

Beardslee, William. *When a Parent is Depressed: How to Protect your Children from the Effects of Depression in the Family*. Boston: Little, Brown, and Company, 2003.

Coloroso, Barbara. *Parenting Through a Crisis: Helping Kids in Times of Loss, Grief, and Change*. Nueva York: HarperCollins, 2001.



Autorreflexión en la crianza de los hijos: Ayuda para salir adelante en los momentos difíciles fue desarrollado por el programa Family Connections de Children's Hospital Boston, con un subsidio del Proyecto de Innovación y Mejora (Innovation and Improvement Project) de la Oficina de Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services. Los autores de *Autorreflexión en la crianza de los hijos: Ayuda para salir adelante en los momentos difíciles* son: William R. Beardslee, Mary Watson Avery, Catherine C. Ayoub y Caroline L. Watts. Copyright Children's Hospital Boston, enero de 2008.