

LOS PADRES Y EL AISLAMIENTO:



¡No está Ud. solo!

La crianza de los hijos es una tarea difícil que nos puede dejar sintiendo cansados, estresados y solos. Como resultado, los padres usualmente se sienten desconectados del mundo alrededor de ellos. Cuando los padres están desconectados de la familia, los amigos y las actividades que antes disfrutaban, están criando a sus hijos en aislamiento sin el apoyo que necesitan para mantenerse saludables y poder educar a sus hijos.

¿Quién sufre de aislamiento? CUALQUIER padre o madre puede sentirse aislado. Tal vez usted sienta que es el único que tiene los mismos retos con sus hijos o que a nadie le interesa escuchar acerca de su experiencia. El aislamiento frecuentemente afecta a padres solteros, padres divorciados, padres de hijos con necesidades especiales, padres inmigrantes, familias militares... pero puede ser CUALQUIERA que se siente excluido de una "vida normal." ¡No importa su situación, si siente que se encara solo a la crianza de los hijos puede ser difícil! **¡Usted se merece apoyo y comprensión!**

¿Puede el aislamiento afectar a los padres? ¡SÍ!

Cuando tratamos de encarar las situaciones de la crianza de hijos sin apoyo, también podemos estar batallando con:

- Tristeza, depresión, fatiga (especialmente si el aislamiento resulta en el no conocer estrategias para lidiar con situaciones especiales de la crianza)
- Frustración debido a la falta de conversación y desahogo con otros adultos, y por el enojo hacia la situación.
- Agotamiento debido a la falta de descanso y apoyo.
- Aburrimiento debido a la falta de actividades e intereses personales.

¿Puede el aislamiento afectar a los niños? ¡SÍ!

Cuando nuestros hijos son criados por un padre aislado, usualmente ellos también se sienten solos:

- Sentimientos similares (tristeza, fatiga, aburrimiento) si no salen e interactúan con otros.
- Culpabilidad por la situación del padre o madre (especialmente si el padre/madre les cuenta de la situación).
- Falta de un modelo a seguir, si el padre se cierra y no interactúa con otros, sus hijos tal vez hagan lo mismo en la escuela, con miembros de la familia, etc.

¡Por favor no crie a sus hijos en aislamiento...busque apoyo!

- 1. Desarrolle relaciones saludables y significativas.** Aprenda a confiar en amigos y familia que puedan brindar apoyo de otras maneras (cuidado de sus hijos, preparación de comidas o intercambios, compañeros de juego).
- 2. Evite definirse sólo por su situación de crianza.** Encuentre algo que le guste hacer y únase a un grupo en su centro de comunidad local para enfocarse en sus intereses, creatividad y talentos.
- 3. Hágase voluntario.** Esto le puede ayudar a conocer gente y agregar otra perspectiva a su vida, quizás hasta pueda ayudar a otros que están batallando con situaciones similares.
- 4. Salga del hogar.** Aunque sólo vaya de compras o al parque, salir del hogar lo hará sentir más conectado al mundo alrededor de usted.
- 5. Busque apoyo y dependa de él.** Busque grupos de apoyo para padres, centros de recursos en escuelas locales y grupos en la red (especialmente si es un padre aislado por la distancia-como las familias militares y rurales).

SCAN

Building hope for children & families
in Northern Virginia

|| Deténgase por un niño.

Entérese más en línea en www.scanva.org



ALLIES IN PREVENTION
COALITION

An initiative of SCAN of Northern Virginia