

WHEN HOME LIFE IS HARD

Kids and teens often get a reputation for not liking school, but for some students, it's a relief from their home life. Whether they're dealing with serious challenges at home, like food insecurity, or just don't feel understood by their parents, many children and teens don't see home as an enjoyable environment. Factors related to home life – socioeconomic status, family dynamics, and even home cleanliness – can play a key role in mental health and well-being, especially among adolescents.



WHAT CHALLENGES ARE YOUTH FACING AT HOME?

Seeking independence

Everyone goes through the transition from child to young adult, and that "in-between" stage can be tough. As they branch out on their own, they may be facing more parent-child conflict, feel controlled or judged, or feel unsure of who they are.

Cultural differences

A lot of tension between parents and children comes from differences in opinion. Social norms vary among communities, and first- or second-generation children who have grown up in American culture may clash with their parents more than expected. Generations have different cultures, too – children and teens with significantly older parents might also have a hard time understanding each other.

Competing responsibilities

As much as we wish kids could just be kids, the reality is that many of them have obligations. They're caring for younger siblings, responsible for cooking for themselves at a young age, or may need to have a job (or multiple). They may be struggling to focus on their schoolwork or missing out on social time with their peers.

Life circumstances

Some young people are dealing with tough situations that can't be easily fixed – financial challenges, food insecurity, houselessness, conflict between parents or siblings, and more. Sometimes little can be done to alleviate these issues, so it's easy for kids and teens in these environments to feel hopeless or ashamed.

Abuse

Rates of violence in the home increased during the COVID-19 pandemic.¹ Feeling physically and emotionally safe is the foundation of everything else – including learning, social development, and behavior.

Most families face challenges at some point, and it's common for relationships in the home to get more tense as kids grow up and face adolescence.

If you think your child is having a tough time at home but aren't sure how to help, visit mhасcreening.org and take the parent screen to see if they might be dealing with symptoms of a mental health condition.



FOR PARENTS: WHY IS MY CHILD UNHAPPY AT HOME AND WHAT CAN I DO?

Meet them where they're at.

Remember what it was like to be their age? Puberty and hormones, social pressures, dating, body image issues, and the list goes on. They're also dealing with modern stressors related to COVID-19, frequent school shootings, and social media. Make an effort to understand what's weighing on your child's mind and support them, even if you don't quite get why it's a big deal to them.

Team up with your child.

Listen, commiserate, and validate – even if they brush you off sometimes. Young people often feel alone as they figure out what growing up is all about, and while parents aren't usually their first choice of who to turn to, knowing that you'll be there if they decide to can go a long way in helping them feel secure and supported.

Get them connected to additional support.

If the issues at home are situational and things that you can't resolve or change, the best way to help them is to provide resources to help them cope. If you don't know where to start, talk to their teacher or school counselor about options.

FOR SCHOOL STAFF: HOW TO BEST SUPPORT YOUTH WITH CHALLENGING HOME LIVES

Pick your battles.

If you know (or suspect) a student has a lot of responsibilities at home or is dealing with other challenges, be flexible and accommodating. Allow them to eat breakfast in class if you have a feeling they're rushing to get their siblings ready for school in the mornings, and understand that sometimes your homework isn't going to be their priority.

Ensure you understand your students and their age group.

Many youth feel chronically misunderstood, especially by their parents. Putting in the effort to be somewhat familiar with trends and cultural norms will go a long way in making them feel that adults can be understanding and approachable.

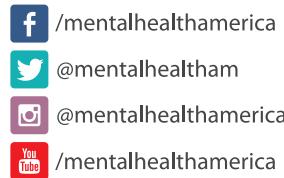
Be a safe space for them.

Offer to listen, help them find support or resources, and be a positive and engaged adult role model in their life. Be cautious of your own capacity to provide support so that you don't overextend yourself.



SOURCES

¹Bosserup, B., McKenney, M., & Elkbuli, A. (2020). Alarming trends in US domestic violence during the COVID-19 pandemic. *The American Journal of Emergency Medicine*, 38(12), 2753-2755. <https://doi.org/10.1016/j.jem.2020.04.077>



IN CRISIS?

If you or someone you know is struggling or in crisis, help is available. Call 988 or chat at 988lifeline.org. You can also reach Crisis Text Line by texting MHA to 741741.

CUANDO VIDA EN CASA ES DIFÍCIL

Los niños y adolescentes a menudo tienen la reputación de no gustarles la escuela, pero para algunos estudiantes es un alivio de su vida hogareña. Ya sea que estén lidiando con desafíos serios en el hogar, como la inseguridad alimentaria, o simplemente no se sientan comprendidos por sus padres, muchos niños y adolescentes no ven el hogar como un ambiente agradable. Los factores relacionados con la vida en el hogar (estado socioeconómico, dinámica familiar incluso la limpieza del hogar) pueden desempeñar un papel clave en la salud mental y bienestar, especialmente entre los adolescentes.



¿QUÉ DESAFÍOS ENFRENTAN LOS JÓVENES EN EL HOGAR?

Buscando la independencia

Todo el mundo pasa por la transición de niño a adulto joven, y esa etapa "intermedia" puede ser difícil. A medida que se ramifican por su cuenta, es posible que enfrenten más conflictos entre padres e hijos, se sientan controlados o juzgados, o se sientan inseguros de quiénes son.

Diferencias culturales

Gran parte de la tensión entre padres e hijos proviene de las diferencias de opinión. Las normas sociales varían entre las comunidades, y los niños de primera o segunda generación que han crecido en la cultura estadounidense pueden chocar con sus padres más de lo esperado. Las generaciones también tienen culturas diferentes: los niños y adolescentes con padres significativamente mayores también pueden tener dificultades para entenderse.

Responsabilidades en competencia

Por mucho que deseemos que los niños sean solo niños, la realidad es que muchos de ellos tienen obligaciones. Están cuidando a hermanos menores, responsables de cocinar para ellos mismos a una edad temprana, o pueden necesitar tener un trabajo (o varios). Pueden tener dificultades para concentrarse en su trabajo escolar o perder tiempo social con sus compañeros.

Circunstancias de la vida

Algunos jóvenes están lidiando con situaciones difíciles que no se pueden arreglar fácilmente: desafíos financieros, inseguridad alimentaria, falta de vivienda, conflictos entre padres o hermanos, y más. A veces se puede hacer poco para aliviar estos problemas, por lo que es fácil que los niños y adolescentes en estos entornos se sientan desesperanzados o avergonzados.

Abuso

Las tasas de violencia en el hogar aumentaron durante la pandemia de COVID-19. Sentirse física y emocionalmente seguro es la base de todo lo demás, incluido el aprendizaje, el desarrollo social y el comportamiento.

La mayoría de las familias enfrentan desafíos en algún momento, y es común que las relaciones en el hogar se vuelvan más tensas a medida que los niños crecen y se enfrentan a la adolescencia.

Si cree que su hijo está pasando por un momento difícil en casa pero no está seguro de cómo ayudarlo, visite mhascreening.org y realice la evaluación para padres para ver si podrían estar lidiando con síntomas de una afección de salud mental.



PARA PADRES:

¿POR QUÉ MI HIJO ES INFELIZ EN CASA Y QUÉ PUEDO HACER?

Encuéntralos donde están.

¿Recuerdas cómo era tener su edad? La pubertad y las hormonas, las presiones sociales, las citas, los problemas de imagen corporal y la lista continúa. También están lidiando con factores estresantes modernos relacionados con COVID-19, tiroteos escolares frecuentes y redes sociales. Haga un esfuerzo por comprender lo que está pesando en la mente de su hijo y apóyelo, incluso si no entiende por qué es tan importante para él.

Forme un equipo con su hijo.

Escuche, compadézcase y valide, incluso si a veces lo ignoran. Los jóvenes a menudo se sienten solos cuando descubren de qué se trata crecer, y mientras los padres no suelen ser su primera opción a quién acudir, sabiendo que usted estará allí si así lo deciden puede ser de gran ayuda para ayudarlos a sentirse seguros y apoyados.

Conéctelos a soporte adicional.

Si los problemas en el hogar son situacionales y cosas que no puede resolver o cambiar, la mejor manera de ayudarlos es proporcionar recursos para ayudarlos a sobrellevar la situación. Si no sabe por dónde empezar, hable con su maestro o consejero escolar sobre las opciones.

PARA EL PERSONAL ESCOLAR:

CÓMO APOYAR MEJOR A LOS JÓVENES CON VIDAS

Escoge tus batallas.

Si sabe (o sospecha) que un estudiante tiene muchas responsabilidades en casa o está lidiando con otros desafíos, sea flexible y complaciente. Permitáles desayunar en clase si tiene la sensación de que están apurados para preparar a sus hermanos para la escuela por las mañanas y comprenda que a veces su tarea no será su prioridad.

Asegúrese de entender a sus estudiantes y su grupo de edad.

Muchos jóvenes se sienten crónicamente incomprendidos, especialmente por sus padres. Esforzarse por familiarizarse un poco con las tendencias y las normas culturales contribuirá en gran medida a hacerles sentir que los adultos pueden ser comprensivos y accesibles.

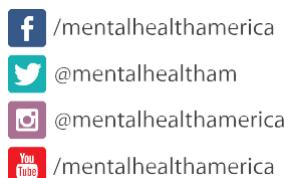
Sea un espacio seguro para ellos.

Ofrézcase a escuchar, ayúdelos a encontrar apoyo o recursos, y sea un modelo adulto positivo y comprometido en su vida. Sea cauteloso con su propia capacidad de brindar apoyo para que no se esfuerce demasiado.



FUENTES

Boserup, B., McKenney, M., y Elkbuli, A. (2020). Tendencias alarmantes en la violencia doméstica en los EE. UU. durante la pandemia. *El Diario Americano de Medicina de Emergencia*, 38(12), 2753-2755. <https://doi.org/10.1016/j.jem.2020.04.077>



¿EN CRISIS?

Si usted o alguien que conoce está luchando o en crisis, hay ayuda disponible. Llame al 988 o chatee en 988lifeline.org. También puede comunicarse con Crisis Text Line enviando un mensaje de texto a MHA al 741741.