

# CUANDO VIDA EN CASAS 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](https://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?

Encuétralos 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 pasando 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. Permítale 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.ajem.2020.04.077>

 /mentalhealthamerica

 @mentalhealtham

 @mentalhealthamerica

 /mentalhealthamerica

## ¿EN CRISIS?

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