

La salud mental de los padres es básica para el buen cuidado de los hijos

Por qué es imprescindible para la educación y la salud de los niños que sus padres tengan una sana salud mental



Carola Álvarez Arce Psicóloga Infanto-Juvenil

La salud mental de los padres es un imperativo para poder satisfacer adecuadamente las demandas de su hijo. Para ello es importantísimo el auto cuidado, el saber que para cuidar es imprescindible cuidarse. De esta forma podemos recargar pilas, porque es normal que la energía pueda acabarse y aparecer **emociones negativas** como la rabia o la pena. ¿Qué podemos hacer frente a esto? En [Guiainfantil.com](https://www.guiainfantil.com) te damos unas pautas que te ayudarán a tener una buena salud mental.

La importancia de la salud mental de los padres



Cuando [tomas un avión](#), siempre hay un instructivo de seguridad que es recordado por una azafata. Existe uno que particularmente me ha llamado siempre la atención. Se refiere a lo siguiente: 'En caso de pérdida de presión, máscaras de oxígeno caerán. Para activar el flujo, gire la máscara, aplique sobre su nariz y boca, ajuste la banda y respire normalmente. Adultos sentados cerca de un niño u otra persona que requiera deben colocarse su propia máscara en primer lugar y luego prestar asistencia.'

En un inicio me cuestionaba esto de ponerse primero la máscara de oxígeno y luego ayudar, no comprendía muy bien el significado hasta que [me convertí en madre](#), porque para cuidar a otro, y tener una disposición constante tanto física como emocionalmente necesitas primero ponerte tu máscara de oxígeno.

Pero, ¿cómo poder gestionar todas las emociones negativas que podemos manejar en el día? ¿cómo lograr que no le afecten al niño? Estos consejos de [salud mental](#) de los padres son básicos para que pueda criar a sus hijos apropiadamente:

1- El autoconocimiento

Solo tú sabes cuál es esa máscara de oxígeno que necesitas. Reflexiona sobre cuáles actividades te aportan energía y cuales te las quitan. Cuando las tengas claras, hace una jerarquía poniéndolas en un orden ascendente de acuerdo a la importancia que tienen para ti. Las que cobran mayor valor hazla aunque sea una vez por semana.

2- Preocúpate de dormir y comer lo suficiente

Sabemos que el estar al cuidado de un hijo implica muchas veces [dormir menos](#) e incluso alimentarse de forma menos equilibrada. Te invito a encontrar formas creativas para descansar lo suficiente. Puedes ser pedir ayuda a un familiar o a tu pareja para que tomes una siesta. Cocina para toda la semana y congela en porciones. La idea es no olvidarnos del propio cansancio.



3- Busca apoyo y contención

Una mujer o un hombre criando no debe hacerlo en soledad. Es imprescindible contar con una red de apoyo, personas que respeten sus estados emocionales, que no juzguen tus decisiones. En definitiva, que logren ser un sostén emocional; porque es esperable que en el transcurso del primer tiempo del rol materno, es normal que experimentemos cambios emocionales que puedan repercutir desfavorablemente en la [salud mental](#).

4- Respira

Tal vez es un consejo un tanto simplón, pero detrás se esconde una sabia enseñanza que es la capacidad de auto calmarnos, de concentrar nuestra atención y desde ahí realizar una positiva gestión de las emociones. Con solo focalizarnos un breve tiempo en la [respiración](#), la tensión corporal cederá y dará paso a un bienestar físico y emocional. Practica por lo menos unos 5 minutos al día respirar profundamente y veras por ti misma los cambios que trae.

Como te das cuenta, es fundamental colocarse su propio oxígeno antes que tu niño, porque en los momentos de crisis; el necesitará de ti en forma completa y llena de vitalidad. Si no nos cuidamos como corresponde, no solo no lo llenaremos de un aire tranquilizador; sino que lo inflaremos con vientos de angustia ante aquellas turbulencias que aparecerán en un futuro.

Puedes leer más artículos similares a **La salud mental de los padres es básica para el buen cuidado de los hijos**, en la categoría de [Trastornos mentales](#) en [Guiainfantil.com](#).

Publicado: 8 de octubre de 2021

Actualizado: 24 de octubre de 2021

Video: El ejemplo y papel de los padres en la educación emocional de los niños

<https://youtu.be/6c8i4pzQ4As>

https://youtu.be/Pmxn6Vj3_PI