

BIENESTAR FAMILIAR

Protegiendo la Salud Mental de los Padres.

- Padres y la salud mental
- Cómo es que la salud mental de los padres impacta a los niños
- Recursos para mas apoyo



Cómo es que la paternidad afecta la salud mental? Considerándose el incrementó actual de necesidades para la salud mental.

Las condiciones de salud mental son la complicación más común del embarazo y del parto, es una complicación que afecta 1 en cada 5 mujeres o persona en edad fértil (MMHLA 2021). De manera similar, los psicólogos estiman que 25% de los papas experimentan algún tipo de depresión en el año después del nacimiento de un hijo. Incluso hasta después del primer año del nacimiento, los padres experimentan más desafíos con la salud mental que la población en general. La paternidad trae muchos nuevos desafíos, incluyendo nuevas necesidades financieras,

tensión en la relación con tu pareja, falta de sueño, o también menos “tiempo libre”. Estos desafíos rápidamente crean tension a la salud mental, esto puede dejar a los papas sintiéndose impactado o buscando mas ayuda.

Todos estos factores dejan a los padres pasando por desafíos en la salud mental pero tambien crea barreras para que los padres busquen apoyo para sobrepasar esos desafíos. Sin embargo, como la salud mental de los padres impactará directamente el bienestar del niño, es vital que los padres tengan apoyo.



La Salud Mental y tu Familia

Como impacta a los niños la salud mental de los padres

Cuando es que los desafíos de la salud mental en los adultos impactan a los niños?

Cuando un padre está pasando por desafíos con su salud mental, puede ser que afecte a su hijo severamente, muy poco, o quizás en alguna posición intermedia. Cuando un desafío de la salud mental causa tensión en la relación entre padre e hijo, o causa que el padre tenga comportamiento impredecible, entonces sí existe una probabilidad más grande que el niño sea impactado. El abuso concurrente de sustancias en un padre, estrés en el trabajo o en el matrimonio, o factores similares, todo esto incrementaría el riesgo de que un padre impacte a su hijo con su salud mental.

Que pueden hacer los adultos para minimizar el impacto de un desafío con la salud mental?

Los estudios indican que cuando un adulto busca apoyo sanamente para su salud mental—ya sea con terapia, medicamentos, o grupos de apoyo—sus hijos tienen menos probabilidad de experimentar impactos negativos en su propia salud mental y bienestar. De hecho, cuando los padres buscan estos tipos de apoyo, les están enseñando a sus hijos maneras positivas de manejar el estrés o otros desafíos, y en cambio es más probable que los niños busquen estos tipos de apoyo cuando experimenten estos desafíos cuando sean adultos. Cuando un niño mira que un adulto busca apoyo para su salud mental puede ser una experiencia muy poderosa para ellos.

Cómo puedo platicar con mi hijo sobre mi condición de salud mental?

Debería ser honesto y platicar abiertamente con su hijo y que la plática sea apropiada para su edad. Reconoce tus emociones y explícale a tu hijo que las emociones son causa de los químicos en tu cerebro y no por ellos o sus acciones. Comparte con tu hijo como te sientes y que medidas estás tomando para sentirte mejor, por ejemplo: “Papa se siente frustrado, voy a respirar profundo 10 veces para calmar mi mente”; “Mamá se siente abrumada, me voy a tomar un descanso en mi cama y después hablare con mi terapeuta sobre como me siento”. Ayuda a tu hijo a reconocer sus propias emociones. Pueden leer libros juntos que hablan sobre los sentimientos o con personajes que pasan por desafíos emocionales.

"No puedes servirle a otros de un vaso vacío. Primero cuida de ti mismo."

– NORM KELLY

Recursos

Para apoyarte con tu salud mental:

- [Recursos para la Salud Mental](#) en Iowa y Nebraska por parte de The Wellbeing Partners
- [Hojas informativas para La Salud Mental Materna](#)
- Información para [La Salud Mental Paterna](#)
- Información sobre la [paternidad con una condición de salud mental](#)
- Herramientas sobre el [cuidado propio para los padres](#)
- [Esta Bien no Estar Bien: Los Adultos También Tienen Sentimientos Grandes](#): Un libro con dibujos que puedes compartir con tus hijos sobre los sentimientos de los adultos

