

 <p>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD NORTE DE SANTANDER</p>	<p>DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO</p>	 <p>Gobernación de Norte de Santander Instituto Departamental de Salud</p>
<p>Código: F-DE-PE05-03 Versión: 05</p>	<p>COMUNICACION EXTERNA</p>	<p>Página 1 de 1</p>

AGOSTO 2024

ESTRATEGIAS PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL EN EL ROL DE PADRES Y MADRES

La salud mental de los padres y madres es fundamental para el bienestar general de la familia. La evidencia científica demuestra que el estado emocional de los cuidadores afecta directamente el desarrollo emocional y psicológico de los hijos. Este documento presenta estrategias basadas en la investigación para promover la salud mental en el rol de padres y madres, mejorando tanto el bienestar personal como el de sus hijos.

1. Priorizar el Autocuidado

Relevancia del Autocuidado

El autocuidado es crucial para mantener la salud mental. La falta de autocuidado puede aumentar el riesgo de estrés y agotamiento, lo que a su vez puede afectar la capacidad de los padres para cuidar de sus hijos.

Estrategias Basadas en la Evidencia

- **Establecimiento de Rutinas:** Crear rutinas diarias que incluyan tiempo para el descanso, la actividad física y el ocio personal. Según la investigación, las rutinas estables pueden reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño.
- **Actividad Física Regular:** La actividad física tiene efectos positivos sobre la salud mental, incluyendo la reducción de síntomas de depresión y ansiedad (Dunn et al., 2005). Se recomienda al menos 150 minutos de ejercicio moderado por semana.
- **Tiempo Personal:** Reservar tiempo para actividades placenteras y de relajación, como hobbies y meditación, puede mejorar el bienestar emocional (Kabat-Zinn, 1990).

Apoyo en el Autocuidado

- **Red de Apoyo:** La literatura sugiere que el apoyo social es un factor protector contra el estrés (Thoits, 1995). Buscar apoyo de familiares y amigos puede proporcionar alivio y perspectivas adicionales.
- **Asesoramiento Profesional:** En casos de estrés prolongado o problemas emocionales, buscar ayuda de un profesional de salud mental es fundamental. La terapia puede ofrecer estrategias efectivas para el manejo del estrés (Cuijpers et al., 2016).

2. Fomentar la Comunicación Abierta

Importancia de la Comunicación

Una comunicación efectiva es clave para el bienestar familiar. La falta de comunicación puede generar malentendidos y aumentar el estrés, mientras que la comunicación abierta facilita la resolución de conflictos y el apoyo emocional (Gottman & Silver, 1999).

Estrategias Basadas en la Evidencia

- **Escucha Activa:** Practicar la escucha activa, que incluye prestar atención completa al interlocutor y validar sus

sentimientos, puede mejorar la relación y reducir la tensión (Brownell, 2012).

- **Preguntas Abiertas:** Utilizar preguntas abiertas para explorar las emociones y pensamientos de los hijos puede promover una comunicación más profunda y significativa (Younts et al., 2016).

Apoyo en la Comunicación

- **Tiempo de Calidad:** Invertir tiempo en actividades conjuntas fomenta un entorno de confianza y apertura (Daly & Cobb, 2018).
- **Capacitación en Comunicación:** Participar en talleres sobre habilidades de comunicación y resolución de conflictos puede mejorar la dinámica familiar y las relaciones interpersonales (Gottman & Silver, 1999).

3. Establecer Rutinas y Estructuras

Relevancia de las Rutinas

Las rutinas proporcionan estructura y previsibilidad, elementos que son fundamentales para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional (Rothbart & Bates, 1998).

Estrategias Basadas en la Evidencia

- **Rutinas Diarias:** Establecer horarios regulares para actividades diarias como comidas y sueño ayuda a crear un entorno seguro y predecible para todos los miembros de la familia (Dunn et al., 2005).
- **Planificación Familiar:** Involucrar a todos los miembros de la familia en la planificación de actividades y

responsabilidades fomenta un sentido de participación y responsabilidad (Belsky, 1984).

Apoyo en la Estructuración

- **Flexibilidad:** Mantener una cierta flexibilidad en las rutinas permite adaptarse a las necesidades cambiantes y a los imprevistos (Belsky, 1984).
- **Participación Activa:** Incluir a los hijos en la creación de rutinas fortalece su sentido de autonomía y colaboración (Smetana, 2006).

4. Fomentar el Apoyo Social

Importancia del Apoyo Social

El apoyo social es un factor clave en la salud mental. Las redes de apoyo proporcionan recursos emocionales y prácticos que pueden mitigar el estrés y mejorar el bienestar general (Cohen & Wills, 1985).

Estrategias Basadas en la Evidencia

- **Mantenimiento de Relaciones:** Mantener y fortalecer las relaciones con amigos y familiares ayuda a crear una red de apoyo que puede ofrecer alivio emocional y práctico (Thoits, 1995).
- **Participación en Grupos de Apoyo:** Unirse a grupos de apoyo para padres y madres puede proporcionar una plataforma para compartir experiencias y obtener consejos (McDaniel et al., 2011).

Apoyo Comunitario

- **Construcción de Redes:** Participar en actividades comunitarias y eventos sociales contribuye a la creación de redes de apoyo y mejora el sentido de

pertenencia (Helliwell & Putnam, 2004).

- **Uso de Tecnología:** Utilizar herramientas tecnológicas para mantener el contacto con la red social puede ser útil, especialmente cuando el desplazamiento es limitado (Hampton et al., 2011).

5. Promover el Bienestar Emocional en la Familia

Relevancia del Bienestar Emocional Familiar

Un entorno familiar positivo contribuye al bienestar emocional de todos los miembros. La promoción del bienestar emocional incluye la creación de un ambiente de apoyo y reconocimiento (Cohen & Wills, 1985).

Estrategias Basadas en la Evidencia

- **Actividades Familiares:** Realizar actividades que fomenten el disfrute compartido y la cohesión familiar, como cenas familiares o juegos, puede fortalecer los lazos y mejorar el bienestar (Cohen & Wills, 1985).
- **Práctica de Gratitud:** Fomentar la práctica de la gratitud y el reconocimiento de los aspectos positivos puede mejorar el estado de ánimo y la satisfacción (Emmons & McCullough, 2003).

Apoyo en el Bienestar Familiar

- **Celebración de Logros:** Reconocer y celebrar los logros y fortalezas familiares promueve una actitud positiva y reforza el sentido de pertenencia (Daly & Cobb, 2018).

- **Manejo Constructivo de Conflictos:** Abordar los conflictos de manera constructiva y buscar soluciones que fortalezcan las relaciones familiares (Gottman & Silver, 1999).

6. Buscar y Ofrecer Apoyo Profesional

Importancia del Apoyo Profesional

La intervención profesional es esencial cuando los problemas emocionales afectan significativamente la vida diaria. La terapia y el asesoramiento pueden proporcionar herramientas y estrategias para manejar el estrés y mejorar la salud mental (Cuijpers et al., 2016).

Estrategias Basadas en la Evidencia

- **Identificación de Necesidades:** Reconocer los signos de estrés prolongado o problemas emocionales y buscar ayuda profesional cuando sea necesario (Cuijpers et al., 2016).
- **Acceso a Recursos:** Utilizar servicios de terapia familiar, consejería para padres y programas de apoyo específicos para obtener asistencia especializada (McDaniel et al., 2011).

Apoyo Profesional

- **Servicios Especializados:** Acceder a servicios de salud mental que se adapten a las necesidades específicas de los padres y madres (Cuijpers et al., 2016).
- **Participación en Terapia:** Considerar la participación en terapia individual o familiar para abordar problemas emocionales y mejorar la dinámica familiar (Cuijpers et al., 2016).