Tu bienestar es uno de los mayores regalos que puedes hacer a tus hijos/as

A menudo los padres y madres sentimos que tenemos que llegar a todo: *el trabajo, las tareas de casa, los deberes, las rutinas, los imprevistos, los miedos, las rabietas y las conversaciones que quedan pendientes*. En medio de este torbellino, la idea de cuidarse a uno mismo, a una misma, puede parecer un lujo al alcance de pocos. Sin embargo, cada vez más estudios apuntan en la misma dirección: **cuando el estrés se instala en nuestra vida, no solo nos afecta a nosotros, sino también al desarrollo cognitivo y emocional de nuestros hijos**. Una investigación reciente publicada en Scientific Reports (Qian et al., 2024) lo explica con claridad. Su mensaje es directo: **cuidarte no es secundario; forma parte esencial de la crianza.**

Cuando el estrés del adulto se cuela en el día a día del niño

El estudio analizó a 243 niños de entre 2 y 9 años y a sus familias. Los padres evaluaron su nivel de estrés, su estilo educativo (más autoritario, más laxo o más equilibrado) y la calidad general de la crianza. Por su parte, los niños realizaron pruebas para medir sus funciones ejecutivas, es decir, las habilidades que les permiten:

- planificar,
- tomar decisiones con criterio,
- controlar impulsos,
- resolver problemas,
- organizar tareas.

Estas capacidades son **la base de su autonomía**, de su rendimiento escolar y también del equilibrio emocional.

¿Qué se observó en la investigación?

El estrés reduce la calidad educativa del adulto

No significa que los padres estresados sean malos padres. Significa que, cuando vamos desbordados, nuestra paciencia se reduce, reaccionamos con mayor rapidez, escuchamos menos y nos cuesta más acompañar con calma. Con el tiempo, esto puede afectar al vínculo y a la manera en que los niños interpretan los límites.

El estilo educativo puede amortiguar o agravar el impacto

Un estilo excesivamente rígido o demasiado permisivo tiende a amplificar el efecto negativo del estrés. En cambio, un estilo equilibrado, cercano y firme ayuda a sostener la conexión incluso en los momentos difíciles.

El niño también refleja el estrés en sus capacidades mentales

Este es uno de los puntos más llamativos: las funciones ejecutivas del niño median entre el estrés del adulto y la calidad de la relación familiar.

El estrés del padre o la madre

Altera la interacción con el niño

Influye en su capacidad para concentrarse, regularse y pensar con claridad

No es solo que los niños imiten lo que ven; sus habilidades cognitivas también se ven afectadas por el clima emocional que les rodea.

Un ciclo que puede romperse

Lo esperanzador del estudio es que este proceso no es fijo ni definitivo. **Pequeños ajustes, hábitos de autocuidado y tiempos de pausa** pueden transformar de forma notable la dinámica familiar.

Cuidarte no es egoísmo: es una necesidad real para la familia

Durante mucho tiempo se ha transmitido la idea de que ser "buen padre" o "buena madre" implica darlo todo, incluso a costa de uno mismo. Hoy sabemos que eso no funciona. Los hijos no necesitan perfección; necesitan adultos presentes, disponibles y emocionalmente estables. Para estar disponible, hay que estar mínimamente bien.

Un ejemplo sencillo: un móvil sin batería puede tener la mejor tecnología, pero no sirve de nada. Con nosotros ocurre lo mismo. El autocuidado es nuestra forma de recargar energía.

Y no hablamos de grandes planes o de dedicar horas al bienestar personal. Hablamos de cosas accesibles:

- dormir un poco más cuando sea posible,
- caminar diez o quince minutos para despejar la mente,
- pedir ayuda cuando haga falta,
- frenar antes de levantar la voz,
- mantener una conversación honesta con quien convivimos,
- bajar el nivel de autoexigencia,
- permitirnos cometer errores sin culpa.

Los niños aprenden más de lo que ven que de lo que escuchan

Cuando tú te calmas, tu hijo aprende calma.

Cuando te hablas con respeto, él aprende a respetarse.

Cuando te regulas, él aprende a regularse.

Claves prácticas para educar con más serenidad

01

Para un momento antes de responder

Un minuto puede cambiar el rumbo de un conflicto. La pausa no es rendirse; es educar con perspectiva.

02

Cuídate para poder cuidar

Dormir, comer con calma o desconectar un rato no son caprichos. Son condiciones básicas para poder acompañar.

03

Ayuda a tu hijo a entrenar sus funciones ejecutivas

Los juegos de mesa, las manualidades, cocinar juntos, los juegos de memoria o cualquier actividad con turnos y pasos por seguir fortalecen sus habilidades cognitivas y, además, estrechan el vínculo.

04

Pon palabras a lo que sientes

Decir "necesito un momento" o "estoy muy nervioso, voy a respirar" enseña a los niños a identificar sus emociones y pedir lo que necesitan.

Para que tu hijo crezca fuerte, tú también necesitas respirar

No se trata de hacerlo perfecto.

No se trata de estar siempre bien.

Se trata de estar lo suficientemente presente, consciente y de ser amable contigo mismo.

Tu bienestar es una forma de amor.

Tu calma es un refugio para tu hijo.

Tu autocuidado es un gesto silencioso que enseña a vivir.

Cuidarte tú es, también, cuidar de él.

Bibliografía ampliada

Artículo base

- Qian, G., Li, B., Xu, L., Ai, S., Li, X., Lei, X., & Dou, G. (2024). Parenting style and young children's executive function mediate the relationship between parenting stress and parenting quality in two-child families. Scientific Reports, 14, 8503.

Estudios adicionales sobre estrés parental y desarrollo cognitivo/ejecutivo

Efectos del estrés parental en desarrollo cognitivo y autorregulación

- Yildiz, P. D., et al. (2021). Parental stress and children's executive function development: A systematic review. Child Psychiatry & Human Development, 52, 1042–1061.
- Deveney, C. M., et al. (2020). Parental stress and child self-regulation: A longitudinal study. Developmental Psychology, 56(4), 715–728.

Impacto del estrés en la interacción y la parentalidad

- Crnic, K., & Ross, E. (2017). Parenting stress and parent–child interactions. Developmental Review, 46, 36–52.
- Neece, C. L., Green, S. A., & Baker, B. L. (2012). The impact of parenting stress on child behavior problems and executive functioning. Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 41(1), 22–29.

Transmisión del estrés y rendimiento académico

- Psyche, S., et al. (2022). Effects of parental stress on children's academic outcomes. Learning and Instruction, 80, 101618.
- Suárez-Riveiro, J. M., Martínez-Vicente, M., & Valiente-Barros, C. (2020). Rendimiento académico y funcionalidad ejecutiva. Psicología Educativa, 26(1), 77–86.

Factores protectores

- Crandall, A., et al. (2018). Family resilience and parental stress. Family Relations, 67(5), 631–646.