

LA FAMILIA CONTRA LAS CUERDAS DESPUES DE UN AÑO ENCERRADOS

Recién ahora empieza a verse en los hogares la magnitud que tienen las secuelas del encierro, la pérdida de escolaridad, y la reconfiguración de los vínculos en el marco de la crisis sanitaria

Después de un año y medio en el que a vida se desacomodó por completo, las familias se enfrentan a traumas y desafíos desconocidos. Han tenido que lidiar con desajustes de todo tipo, y recién ahora empieza a hacerse el "recuento de daños": millones de chicos con problemas de adaptación, trastornos alimentarios y alteraciones del sueño, cuadros de ansiedad y depresión, pérdida de concentración y desinterés por la escuela.



La problemática adolescente se ha exacerbado y las energías de los padres están al límite. Pero los efectos son mucho más amplios, y no solo afectan a las familias con hijos chicos o adolescentes. Los abuelos también sufren las consecuencias del aislamiento y la alteración de sus rutinas sociales; las parejas solas lidian con las consecuencias de una convivencia sin válvulas de escape; los jóvenes se encuentran con las secuelas de la incertidumbre y la imposibilidad de hacer proyectos.

Todo esto pone a las familias en una suerte de olla a presión, cuyos efectos y dimensiones son difíciles de medir. "Lo que empezamos a ver ahora -coinciden varios especialistas- es la punta de un iceberg" que emerge como un gigantesco daño social.

La estructura familiar sufre una suerte de estrés postraumático como consecuencia de la pandemia.

En la casa repercuten -por supuesto- el miedo a enfermarse y el desasosiego de convivir con el virus, pero también la ansiedad que provocan la pérdida de ingresos, la falta de escolaridad, la desaparición de los pilares que ordenaban y equilibraban la rutina familiar y las dificultades para hacer planes y proyectar el futuro.

Es un cóctel complejo que ya registra consecuencias: el año pasado, por primera vez, en la Ciudad de Buenos Aires hubo más divorcios que casamientos. Se acentúa, además, la conflictividad en la relación de padres e hijos, crecen las adicciones y las consultas a psicólogos y psiquiatras, así como el consumo de ansiolíticos y antidepresivos. Algunos especialistas ya hablan de una suerte de “bancarrotta emocional” en millones de hogares de clase media. Es un fenómeno que pasa por debajo del radar de la política, pero que empiezan a registrar los estudios de opinión pública, donde se detectan altos índices de “cansancio psicológico”.



“La verdad es que, después de un año y medio, sentimos que se nos ha venido el mundo abajo. Los chicos están desanimados y nosotros también. Sentís que la rutina familiar es como remar en dulce de leche”, dice Dolores Cassina (46), madre de dos adolescentes, de 17 y de 14, y de una nena de 8. **“Yo tuve que cerrar el negocio (tenía con una socia una casa de fiestas infantiles); mi marido estuvo un año trabajando desde casa y tuvimos que convertir el comedor en su oficina. Mi suegra, que participaba mucho del día a día con los chicos, se tuvo que recluir y tuvo un bajón. La chica que me ayudaba en casa dejó de venir. Al principio nos pareció que podía ser una oportunidad para bajar un cambio, pero ahora vemos que todo se ha hecho muy pesado. Hay días que no doy más: hago de mamá, de maestra, de ama de casa, de psicóloga; de administradora de un negocio que no genera ingresos pero sí complicaciones. Siento que es agotador”.**

“A nosotros -cuenta Carolina del Barco- se nos rompió la organización y la estructura que teníamos armada”. Es abogada y madre de dos varones de 6 y 12 años. Casada con Emiliano Monteagudo, que trabaja como productor de seguros, cuenta que antes de la pandemia **“teníamos una rutina que nos ordenaba; de repente nos encontramos todos en casa, sin horarios; todo se desajustó, desde las comidas hasta la hora de irnos a dormir. Además, vivimos en un departamento que, si bien es cómodo, no tiene espacios separados para trabajar, estudiar y jugar. Todo eso nos provocó mucho estrés”.**

Las realidades de Dolores y Carolina **describen la de millones de familias que, con particularidades y matices, se enfrentan a las consecuencias de haber estado un año encerrados, con un horizonte todavía incierto y con el peso de una segunda ola que ha tenido efectos devastadores en el plano sanitario. El cierre de escuelas durante todo el 2020 y parte de este primer semestre ha tenido un enorme impacto en los hogares: con el colegio, desapareció un eje central de la organización cotidiana-**

na.

“La escuela es educación, pero también es rutina, es sistema, es un engranaje crucial en la vida de los chicos y en la convivencia familiar”, explican los especialistas. Al desaparecer ese eje vertebral, se desarma la organización hogareña. Los chicos se quedan sin horarios, sin un marco de referencia, sin una mirada y una evaluación externa. No se trata de algo abstracto: esos desajustes se pueden traducir en problemas de conducta, en sedentarismo, sobrepeso o desórdenes alimentarios, falta de motivación o desgano crónico.

Muchos padres encuentran en sus hijos síntomas de esas problemáticas, al mismo tiempo que sufren preocupaciones vinculadas a su situación laboral, a su propia salud y a la relación de pareja. Todo su entorno está teñido de angustia e incertidumbre. “Nos hemos quedado sin socialización y nos sentimos solos; tenemos menos libertad y más miedo”, dice la socióloga Lucrecia Arceguet

“A TODOS HOY NOS ATRAVIESA LA INCERTIDUMBRE.

“Los chicos buscan certezas en nosotros, y no se las podemos dar”, dice Agueda Figueroa, una médica neonatóloga que es madre de tres adolescentes. En las conversaciones entre matrimonios de clase media, de entre los 40 y los 50 años, domina la angustia frente al futuro.

INDICADORES

Una de cada tres mujeres jóvenes sufre patologías vinculadas a trastornos de la conducta alimentaria (como anorexia o bulimia nerviosas).

Fuente: Sociedad Argentina de Pediatría

Por primera vez, en 2020 hubo más divorcios que casamientos en la Ciudad de Buenos Aires:
3.862 uniones legales y 4.480 separaciones.

Fuente: Ministerio de Gobierno porteño

Una encuesta realizada por la Facultad de Psicología de la UBA arrojó que

el 75% presentó alteraciones del sueño en el último año.

Fuente; Facultad de Psicología de la UBA

INFORME

Un relevamiento de Unicef entre jóvenes de 13 a 29 años en nueve países de la región arroja estos indicadores:

- *Siente ansiedad 27 %*
- *Sufre cuadro de depresión 15 %*
- *1 de cada 2 siente poca motivación para realizar actividades que normalmente disfruta.*

Fuente: Unicef

EFFECTOS DE LA CUARENTENA EN 2020

Entre los días 7 a 11 Entre los días 50 a 55

Medicación sin prescripción médica

13,53 % 13,54 %

Consumo de alcohol

8,10 %	11,50 %
Consulta Psicológica	
4,79 %	7,83 %

Fuente Observatorio de Psicología Social Aplicada Fac Psicología de UBA

“Los chicos han dejado de ver el horizonte; solo viven el presente, con objetivos muy cortos; nos miran a los padres, y se encuentran con la falta de confianza frente al porvenir. El país no ayuda a construir certezas y la pandemia profundizó esa sensación de precariedad”, dice Agueda.

“En los hogares se están produciendo implosiones silenciosas cuyas consecuencias dejarán cicatrices que loides”, escribió en La Nación Guillermo Olivetto, especialista en consumo y sociedad.

“La salud emocional está prácticamente quebrada. El conflicto, la tensión, el deterioro y la degradación son vectores que cruzan desde los vínculos afectivos hasta la capacidad de dormir una noche de corrido”, dice Olivetto.

“Mis hijos han perdido el entusiasmo. Estamos preocupados, porque viven encerrados en su cuarto. Antes se quejaban de que no podían salir, pero ahora parecen habituados al aislamiento. Se les alteró el ritmo del sueño; aunque están todo el día en casa, hablamos y nos vemos cada vez menos”. Amalia lo cuenta con inquietud y tristeza; también con una carga de impotencia. Sus hijos tienen 13 y 16. Por primera vez ha buscado ayuda psicológica, “porque ya no sé cómo ayudarlos. Siento, además, que yo tampoco tengo muchas fuerzas: el año pasado me separé; mi madre murió por Covid en enero y acabo de empezar un pequeño emprendimiento porque la empresa en la que trabajaba se tuvo que achicar mucho en medio de la cuarentena”.

La de Amalia no es una historia excepcional. Esa combinación de pérdidas, desafíos, angustias y preocupaciones traza el mapa emocional de muchas familias. Para las mujeres que son jefas de hogar, la sobre carga acentúa la desigualdad de género. Pero aún en estructuras con roles más balanceados, la mujer lleva muchas veces la carga más pesada de la logística hogareña.

“Todo esto ha implicado un desgaste; uno está más cansado y la paciencia ya hace tiempo misma. Y este desgaste se da en todas las relaciones: lo ves en la calle y en tu casa también. Estamos todo el tiempo amontonados: uno con zoom, el otro hace ruido, otro grita y uno necesita hablar por teléfono. Muchas veces es caótico. Todos estamos menos tolerantes y los chicos más sensibles”, dice Carolina del Barco.

En el caso de parejas separadas, se tuvieron que revisar a la fuerza los esquemas preestablecidos de los días con cada uno. Eso también ha traído desafíos y tensiones.

Cada familia es un mundo. Por supuesto que no se pueda generalizar y las situaciones son muy distintas según el contenido socioeconómico, la escuela a la que vayan los chicos, las edades y personalidades que tengan, la característica de la organización doméstica y la situación en la que cada uno se haya encontrado con la pandemia.

Luciano Roldán

La Nación 27 de junio de 2021