

Estrés de marzo: sobrevivir al comienzo real del año

La vuelta a la rutina escolar y su impacto en las familias con chicos.

Por **Evangelina Himítian**



Trabajo, tarea y merienda de Verónica Luffrida y sus hijos Dante y Renata. Foto: Archivo / Patricio Pidal/AFV

Desde que empezaron las clases, Soledad camina sesenta cuadras por día para compartir momentos de calidad con sus hijos. El colegio, en Belgrano, queda a apenas 500 metros de su casa. Tiene dos hijos: Santiago, en preescolar y Renata, en segundo grado. Sus horarios de entrada y de almuerzo no coinciden y, como los dos hacen doble jornada, a la mamá le parece importante que almuercen con ella. Entonces, camina esas cinco cuadras doce veces. Y eso que su marido y otra persona se ocupan de retirarlos y de llevarlos a las actividades de la tarde, como danza o fútbol, ya que ella se va a trabajar. A la noche hay que organizar mochilas y meriendas, revisar cuadernos, hacer deberes, preparar el baño y la cena.

Llegó marzo y volvieron los padres estresados: las clases, las actividades extracurriculares, los útiles, la adaptación de la mañana y de la tarde, los amigos, el comedor, las viandas, el apto físico, el transporte escolar, los piojos, el bucodental, los pijama parties, los cumpleaños. Hay que respirar profundo para seguir con la lista. Con el arranque de las clases, miles de padres intentan sobrevivir al retorno a la semana de agenda completa.

Los especialistas hablan de estrés familiar. "Todos corren para llegar y parece que no se llega a nada. Los padres están agobiados; los hijos, también. Toda la familia está al límite. Ocurre que la agenda de los chicos está demasiado completa y llega marzo, y padres e hijos tienen que volver a coordinar horarios. Pero ser chofer de los hijos, llevarlos de un taller a otro no significa ser buenos padres ni estar dándoles recursos internos y emocionales para crecer. Todo esto deriva en un enorme estrés que puede afectar a toda la familia. Parece que los padres estuvieran empujando a los chicos todo el tiempo para que hagan lo que tienen que hacer. Y a los hijos no hay que empujarlos, ellos tienen que tener motor propio", explica la psicóloga Eva Rottemberg, directora de la Escuela para Padres.

Antonela Salas, 33 años y óptica, quiere hacer todo y que sus hijas de cinco y trece años hagan de todo. Ella y su marido hacen malabares para ser padres presentes, pero cuando alguna ficha sale del circuito, por ejemplo, porque no consigue turno para el control de la vista o porque le informan que por un error al completar la ficha se quedó sin vacante para que la más chica almuerce con viandas en el colegio, siente que su universo colapsa. Entonces, hace catarsis por WhatsApp con las madres del jardín y lanza la pregunta del millón: ¿cómo se sobrevive al inicio real del año?

Porque no se trata sólo de ser padres y completar formularios para que los hijos participen de actividades. Poner en marcha esa maquinaria llamada ciclo lectivo implica una compleja sincronización y aceitado de piezas y engranajes. Y por supuesto, una gran cuota de estrés.

"Uno tiene una percepción diferente desde la pediatría", aporta el doctor Mario Elmo, miembro de la comisión directiva de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP). En realidad, el inicio del año escolar es un gran ordenador de la dinámica familiar. Las vacaciones que se extienden más de dos meses generan un desorden de horarios. Y marzo es el momento en el que los padres y los hijos vuelven a sincronizar sus relojes. Reordenar la alimentación, los horarios de irse a la cama y de levantarse. Aparecen signos claros de fatiga, pero, en general, no es algo que vaya a ser absorbido y bien manejado por las familias. En abril, la mayoría ya está habituado e incorporado a las nuevas rutinas", apunta Elmo.

"No estamos como para arrancar el año", dice Verónica Iuffrida, de 40 años y mamá de Dante, de 5, y de Renata, de 10. Cada mañana, desde que volvieron las clases, mientras desayunan, chequea los cuadernos de sus hijos, prepara las viandas, coordina con su marido y su mamá quién busca a quién y quién lleva a quién. Revisa mails, pone algún lavarropas, hace alguna llamada. Descubrir que hubo algún olvido el día anterior, como no haber comprado un mapa o no haber completado una tarea, puede desestabilizar su paz matinal. Todavía no son las 8 de la mañana, ya hizo de todo, incluyendo preparar dos almuerzos, y se siente agotada. Y todavía tiene todo el día laboral por delante.

Al salir del trabajo, busca a los chicos del colegio y sigue la rutina. Puede ser fútbol, natación, psicopedagoga, maestra particular, inglés. "El auto no para nunca", dice. No volverán a casa hasta las 19.30. Tiempo justo para hacer deberes y preparar la cena. "Mi marido dice que no me organizo bien. Pero yo siento que con este ritmo no puedo más. Llevo 15 días y ya necesito otra vez vacaciones", dice.

"Los cambios culturales respecto de los roles y las tareas de ellas y ellos en la sociedad y en el hogar impulsaron también una nueva imagen de padre y madre", advierte Carina Lupica, directora

del Observatorio de la Maternidad. "Está vigente la idea de maternidad intensiva, que pretende subrayar la exigencia de «ser buena madre», entendiendo por tal el ejercicio material de la maternidad personalizada y profesionalizada", apunta.

Ser profesionales dentro y fuera de la casa. Coordinar todo con una precisión suiza. Todo esto implica múltiples objetivos y tareas que deben atenderse simultáneamente.

"Para poner en marcha el año escolar, es necesario fijar prioridades para no sentir que necesariamente hay que hacer todo a la vez. Es importantísimo bajar el nivel de exigencia en uno y en los hijos. No hace falta obedecer a lo que el otro hace, ni seguir al malón. Cada familia es distinta y funciona con su propio estilo", apunta Adriana Ceballos, que es orientadora familiar y directora de la Red Interpadres.

Desde que Ciro Reiloba, de dos años y medio, volvió al jardín, la rutina en la casa de Jéssica y Alex colapsó. "Mi casa es un caos. Tener que acomodar nuevamente la rutina está resultando muy complicado. Estamos intentando que deje la mamadera. Estamos con la adaptación y el horario reducido, las crisis de llanto, espasmos y sollozos en la puerta del colegio. Además, esta semana vuelvo a cursar en la facultad y arrancan los talleres de la tarde, el almuerzo con vianda. Todo el tiempo hay que pedir perdón en el trabajo por llegar tarde y permiso para no salir a comer y retirarse antes. Son demasiadas cosas, caos. Me siento colapsada", define Jéssica.

"Yo soy una de estas madres estresadas", define Karina Grella, odontóloga y madre por tres. "Estoy desde enero completando tareas: visitas al médico, análisis clínicos, pediatra, oftalmólogo, bucodental y audiometría, que todavía no la hice porque fue muy difícil conseguir turnos. Además de planillas, listas de materiales, útiles, viandas. A lo que más me cuesta adaptarme son los grupos de WhatsApp, que generan mucha ansiedad", relata.

"La sociedad actual nos sobreexige a todos. El tema no es poner más actividad, sino encontrar espacio para ser lo que son: padres e hijos. El estrés hay que saber manejarlo porque, si no, puede derivar en peleas familiares y violencia familiar. Hay que saber decir que no", dice Rottemberg

"Al fijar prioridades, no olvidemos que somos prescindibles como académicas, técnicas, escritoras, operarias... pero como la mamá de nuestros hijos, no podremos ser reemplazadas: es un rol que nos definirá siempre. Entonces, a la hora de armar la agenda tengámoslo en cuenta, sabiendo que son momentos ganados, únicos e irrepetibles, concientizando el disfrute y la satisfacción que pueden sumar al corto y al largo plazo", apunta Ceballos..