



¿Y QUÉ PASA CON LAS MADRES CUIDADORAS? CLAVES PARA PROTEGER LA SALUD MENTAL EN FAMILIAS CON HIJOS NEURODIVERGENTES

El cuidado de hijos con neurodivergencia implica mucho más que tareas de crianza tradicionales. Para muchas madres, se traduce en una exigencia constante que combina gestión emocional, coordinación de terapias, anticipación de crisis y adaptación permanente a contextos cambiantes. Esta realidad, sostenida en el tiempo, puede tener un impacto significativo en su salud mental.

"La madre se mantiene en un estado de alerta casi permanente, intentando anticipar situaciones de desregulación y organizar rutinas que permitan sostener el bienestar del hijo. Esa sobrecarga no solo es física, sino profundamente emocional y mental", explica Miriam Pardo, académica de Psicología de la Universidad Andrés Bello, sede Viña del Mar.

Este escenario suele derivar en ansiedad, irritabilidad y agotamiento psicológico. "Se trata de una adaptación ansiosa frente a múltiples exigencias simultáneas. Cuando estas se acumulan sin pausas ni redes de apoyo, aparecen frustraciones que pueden evolucionar hacia síntomas depresivos", agrega la psicóloga.

A ello se suma el llamado "síndrome del cuidador", un fenómeno asociado al desgaste progresivo producto del cuidado intensivo. Según Pardo, este no solo implica atender las necesida-

Claves para cuidar la salud mental

Frente a este escenario, la psicóloga enfatiza la importancia de tomar medidas concretas:

- Reconocer señales de alerta: inactividad persistente, irritabilidad, desesperanza o pérdida de interés, requieren atención profesional.
- Construir redes de apoyo: delegar tareas en la familia y generar corresponsabilidad es fundamental.
- Respetar espacios personales: "Desconectarse, aunque sea por breves momentos, es clave para evitar el agotamiento crónico", señala.
- Buscar orientación profesional temprana: la psicoeducación permite disminuir la culpa y organizar mejor el cuidado.
- Fomentar tiempo en familia: compartir instancias recreativas fortalece los vínculos y reduce la tensión cotidiana.

"El bienestar de la madre no puede depender únicamente de su fortaleza individual. Requiere redes, apoyo institucional y reconocimiento social", concluye Miriam Pardo.

des del hijo, sino también "gestionar terapias, enfrentar juicios sociales, defender situaciones en contextos escolares y brindar contención emocional constante, muchas veces en soledad".

SIN APOYO

La falta de corresponsabilidad es otro factor clave. En la práctica, son mayoritariamente las madres quienes asumen controles médicos, reuniones escolares y terapias. "Existe una desigual distribución del cuidado. Cuando no hay apoyo, la madre se ve obligada a resolver en solitario situaciones complejas, lo que incrementa el estrés y la sensación de aislamiento", indica la experta.

Además, el entorno social no siempre contribuye a aliviar esta carga. "Las conductas asociadas a la neurodi-

vergenencia suelen ser malinterpretadas como mala crianza o sobreprotección, generando juicios que impactan negativamente en la madre", advierte la académica.

Este contexto adverso se intensifica con diagnósticos tardíos, listas de espera en salud y costos elevados de tratamiento. "Todo esto no solo dificulta la intervención, sino que profundiza cuadros de ansiedad y depresión que pueden cronificarse si no se abordan a tiempo", señala.

En fechas como el "Día de la Madre", el contraste entre la maternidad idealizada y la experiencia real puede generar sentimientos ambivalentes. "Existe un ideal cultural de madre sacrificada y siempre disponible, pero cuando hay cansancio acumulado, es esperable que aparezca culpa al no cumplir con ese estándar", explica Pardo. 📖