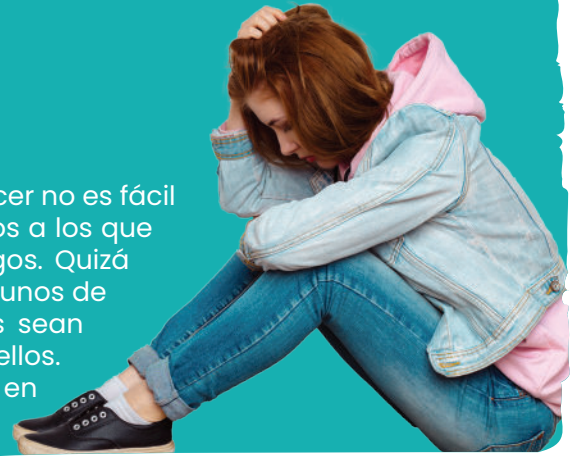


# CUANDO LA VIDA EN EL HOGAR ES DIFÍCIL

La vida en el hogar de cada uno es diferente, y nadie es perfecto. Crecer no es fácil y sentirse triste o incómodo en casa puede añadir estrés a otros retos a los que puedes enfrentarte, como los problemas con la escuela y los amigos. Quizá incluso te sientas culpable por sentirte así porque sospechas que algunos de tus compañeros "se sienten peor". Pero eso no hace que tus retos sean menos grandes para ti, y eres tú quien tiene que enfrentarse a ellos. Independientemente de lo que te esté dificultando la vida en casa en este momento, tus sentimientos al respecto son válidos.



## COSAS CON LAS QUE LOS JÓVENES TIENEN DIFICULTADES EN CASA

### Conflicto con los padres

Es posible que te encuentres a disgusto con tus padres cuando intentes ganar más independencia. O tal vez sientas que simplemente no te entienden. Los adultos y los jóvenes tienen prioridades diferentes, así que lo que es importante para tus padres puede no tener sentido para ti, y viceversa. Y aunque algunas partes del crecimiento nunca cambian, hay muchas cosas de tu juventud que son muy diferentes de cuando tus padres eran jóvenes. También puede haber diferencias culturales: dependiendo de si tus padres llegaron a Estados Unidos desde otro país y de cuándo lo hicieron, puede que tu infancia en Estados Unidos sea totalmente desconocida para ellos.

### Demasiadas responsabilidades

Dependiendo de los intereses, las relaciones familiares y los privilegios, es probable que tú y tus compañeros tengan muchas responsabilidades diferentes. Tal vez se trate de un horario intenso de deportes y otras actividades extraescolares, o de tener que ocuparse de las tareas domésticas y de tus hermanos mientras trabajas a tiempo parcial, o de intentar equilibrar todo lo anterior. Cuando tienes más responsabilidades que tus amigos, puede parecer injusto y dejarte con la sensación de que te estás perdiendo las cosas sociales divertidas que hacen otras personas de tu edad o de que estás desesperado por tener algo de tiempo libre para ti mismo, que son sentimientos válidos.

### Miembros de la familia que no te aceptan

Por desgracia, demasiados jóvenes viven con padres y familias que no aceptan lo que son. Ya sea por tu sexualidad, tu expresión de género, tus intereses, tu estilo o cualquier otra cosa, sentir que tu familia no quiere a tu verdadero yo es doloroso. A menudo, esto significa que no puedes hablar con tus padres o hermanos sobre los retos que enfrentas en tu día a día, e incluso puedes sentir que lo que eres está mal. En algunos casos, esta situación puede llegar al acoso, al abuso verbal y emocional, o incluso al abuso físico.

### Circunstancias de la vida

A veces los jóvenes tienen problemas muy típicos de los adultos. Cuando tu familia tiene problemas de dinero, no tienes suficiente comida, no tienes un lugar estable donde vivir o un miembro de la familia tiene problemas de salud, puedes descubrir que estás constantemente preocupado. Estar en alerta máxima todo el tiempo es agotador y puede afectar tu salud mental. Tal vez tu familia sea diferente al estereotipo de "mamá, papá e hijos". Tener una situación vital o una estructura familiar diferente a la de tus compañeros puede provocar sentimientos de estrés, ansiedad, vergüenza o incertidumbre. Es importante recordar que las familias pueden estar formadas por parientes, amigos y cualquier otro cuidador.

### Abuso

El abuso infantil ocurre cuando alguien que se supone que debe cuidar de ti te hiere intencionalmente de forma física, sexual o emocional. Puede ser difícil reconocer este abuso porque es natural confiar en que las personas que se supone que te cuidan no te harían daño. Si te sientes asustado o inseguro en tu hogar, puede ser que estés sufriendo algún tipo de abuso. Pase lo que pase, el abuso nunca es culpa tuya, y te mereces sentirte seguro con las personas de tu vida. Lo más seguro que puedes hacer si alguien en tu vida te hace daño (o temes que lo haga) es hablar con un adulto de confianza fuera de tu hogar. Obtén más información en <https://mhanational.org/cuando-la-vida-en-el-hogar-es-dificil-entendiendo-el-abuso>

# NO ESTÁS SOLO



El 23% de los menores de 18 años en Estados Unidos vive con uno de sus padres y sin ningún otro adulto en casa.<sup>1</sup>

Antes de la pandemia de COVID-19, se calcula que ya había 5,4 millones de niños y adolescentes en Estados Unidos que cuidaban a otro miembro de la familia.<sup>2</sup>

El 16% de los niños de todo el país viven en la pobreza. Las tasas de pobreza son desproporcionadamente altas para los jóvenes de color: los jóvenes negros (28%), indígenas (25%) y latinos (23%) tienen más probabilidades de crecer en la pobreza que sus compañeros blancos (10%) y asiáticos/isleños del Pacífico (9%).<sup>3</sup>

El 28% de los jóvenes LGBTQ+ afirma haber experimentado la falta de vivienda o la inestabilidad de la vivienda en algún momento de sus vidas.<sup>4</sup>

# CÓMO ENFRENTAR UNA VIDA DIFÍCIL EN EL HOGAR

## • • • • • Buscar otro espacio • • • • •

Es importante tener un espacio -además de la escuela- donde puedas alejarte del estrés de estar en casa. Puede ser un espacio físico donde te sientas bien y al que puedas acudir cuando lo necesites, como la casa de un amigo, la biblioteca o el parque local. También puedes encontrar esta seguridad en las conexiones sociales o grupos a través de clubes, equipos, voluntariado o lugares de culto.

## • • • • • Busca pequeñas soluciones • • • • •

A veces no podemos arreglar el problema principal, pero a menudo hay una forma de avanzar. Si sigues dejando de lado tus planes porque tienes que cuidar a tu hermano, habla con tus padres para ver si un familiar o un vecino puede hacerlo, o si tu hermano puede ir a casa de un amigo para que tengas tiempo libre. Si no tienes suficiente dinero para comer o un lugar estable donde vivir, habla con un profesor de confianza, un entrenador o tu consejero escolar sobre los recursos que podrían estar disponibles para tu familia a través de la escuela o la comunidad. Independientemente de los retos que enfrentes, puede ser útil observar quiénes forman parte de tu círculo de apoyo para saber quién está ahí para ayudarte cuando lo necesites.

## • • • • • Habla con tus padres • • • • •

Es fácil olvidar que tus padres también son personas. Puede que no estén seguros de cómo interactuar contigo, especialmente si eres su hijo mayor o único. Diles lo que quieres: pasar más tiempo juntos, tener más conversaciones, escuchar más sobre sus experiencias al crecer. Comparte con ellos un poco de tu vida. Esto solo ayudará si tus padres son la mayor parte del problema, pero si crees que sus corazones están en el lugar correcto, vale la pena intentarlo.

## • • • • • Identificar a un adulto seguro • • • • •

Por desgracia, no todos los que se convierten en padres están preparados para ese tipo de compromiso y responsabilidad con sus hijos. Mereces tener una persona segura a quien admirar en tu vida. Si no son tus padres biológicos o tu tutor, busca el apoyo de otros adultos, como abuelos, tíos, profesores o entrenadores.

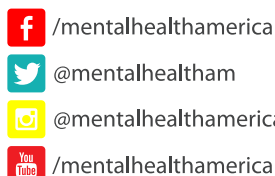
Es normal que el crecimiento provoque problemas entre padres e hijos, y muchas familias pasan por momentos difíciles.

Si tienes mucho estrés, desesperanza o soledad, visita [mhascreening.org](https://mhascreening.org) y toma una prueba de salud mental para ver si puedes tener síntomas de un problema de salud mental. En función de tus resultados confidenciales, recibirás recursos y consejos que te ayudarán.

## ¿EN CRISIS?

Si usted o alguien que conoce tiene dificultades o está en crisis, hay ayuda disponible. Llame al 988 o chatee en [988lifeline.org](https://988lifeline.org). También puede comunicarse con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.

**MHA**  
Mental Health America  
[mhanational.org](https://mhanational.org) | [mhascreening.org](https://mhascreening.org)



### FUENTES

<sup>1</sup> <https://www.pewresearch.org/religion/2019/12/12/religion-and-living-arrangements-around-the-world/>  
<sup>2</sup> <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/sop2.14>  
<sup>3</sup> <https://www.census.gov/library/publications/2021/demo/p60-273.html>  
<sup>4</sup> <https://www.thetrevorproject.org/research-briefs/homelessness-and-housing-instability-among-lgbtq-youth-feb-2022/>