

## Nanas & Co explica qué es el "burnout parental"

### [Multimedia](#)

**El burnout parental es un síndrome muy común en progenitores que están expuestos a situaciones altamente estresantes en las que tienen que conciliar el cuidado de sus retoños con las exigentes obligaciones laborales, el cuidado de otras personas o las tareas domésticas. Nanas & Co, la empresa de selección de personal doméstico referente en su sector, lo explica en algunas claves y cómo ponerle solución.**

¿Qué es? Inicialmente este término hacía referencia a una forma de estrés laboral. Trasladado a la crianza, este desgaste extremo prolongado se ha bautizado como "burnout parental", un síndrome muy común (aunque poco confesado) que sufren tanto padres como madres en muchos hogares.

Cómo se manifiesta. Los síntomas de fatiga y agotamiento son solo algunas de las manifestaciones de este burnout. Además, los padres que lo sufren no logran conciliar el sueño, se sienten frustrados, culpan a las personas de su alrededor, prefieren aislarse y renunciar a la vida social, se sienten solos, sufren ataques de ansiedad... E incluso, pueden experimentar dolores musculares, cefaleas, problemas gastrointestinales, insomnio y cansancio extremo.

Reconocer el problema. Hay que aceptar que no se puede con todo y no autoimponerse tantas responsabilidades. En el ritmo frenético de la rutina diaria siempre surgen imprevistos que obligarán a improvisar en el último momento, especialmente con niños pequeños; es normal que no todos los días se llegue a todo.

Hablar de ello. La familia debería hablar sobre las necesidades de tiempo de todos (las de los padres y las de los niños). De esta manera pueden crear un plan para garantizar que todos, pero sobre todo las madres, puedan aprovechar el tiempo lo máximo posible.

Hobbies individuales. Es importante que los padres tengan tiempo para hacer las actividades que les gustan sin interrupciones. No importa lo que sea, lo importante es garantizar que sea un momento para ellos mismas, por lo que toda la familia deberá ser consciente de ello. El bienestar personal de un padre y una madre será beneficioso para toda la familia

Familiares implicados. Si los abuelos u otros familiares tienen buena relación con la familia, uno no debe sentirse mal por pedir ayuda de vez en cuando. Todos salen ganando: los niños podrán crear recuerdos entrañables con sus seres queridos y los progenitores, un merecido descanso.

Servicio doméstico. Limpiar la casa puede ser una tarea físicamente agotadora. Cuanta menos limpieza tenga que hacer la familia, más podrán centrarse en pasar tiempo de calidad juntos, haciendo las actividades que gustan y dejando tiempo para relajarse.

Una nanny cualificada. Contratar a una niñera puede dar más tiempo a los padres para centrarse realmente en sus hijos. El tiempo en familia es muy valioso, y poder dedicarles atención sin tener una larga lista de tareas pendientes sobre la cabeza es la diferencia entre una maternidad y paternidad sana y el desbordamiento a un ataque de nervios.

#### Acerca de Nanas & Co

Nanas & Co es una empresa de selección de personal de servicio doméstico, cuidado de niños y mayores, de ámbito nacional e internacional. Seleccionan la persona que mejor pueda ayudarte a cuidar de tus hijos o mayores, y/o realizar las tareas domésticas en cualquier parte del mundo.

Encontrar a la profesional ideal es posible, porque someten a sus cuidadoras a entrevistas detalladas que les permiten encontrar a la persona con más posibilidades de dar respuesta a las necesidades de cada familia.

Profesionalizan los procesos de selección de personal de apoyo doméstico, extrapolarando las metodologías y prácticas del headhunting que se aplican en el mundo empresarial.

Emplean un innovador sistema de referencias para que sus embajadoras de reclutamiento garanticen la máxima excelencia. El resultado final son familias contentas y satisfechas.

[nandasandco.com](http://nandasandco.com)

C/ General Pardiñas, 40  
28001 Madrid

---