



Good food, Good life

Nota de prensa

Esplugues de Llobregat (Barcelona), 1 de diciembre de 2022

Casi el 40% de los padres y madres españoles se sienten culpables en la crianza de sus hijos

- El análisis, a nivel mundial, de más de 900 mil conversaciones en redes sociales muestra que, además de la culpa, la soledad y el fracaso son los sentimientos más destacados en los progenitores.
- El *baby blues* o también llamada melancolía postnatal está íntimamente relacionada con la sensación de soledad, que es más fuerte con la llegada del primer bebé y entre las mujeres.

[The Parenting Index](#) —el primer estudio mundial que analiza cómo se sienten y cómo perciben los padres y madres¹ la crianza de sus hijos— identificó que, en España, el 20 % de los nuevos padres y madres admiten que es fácil sentirse solo/a con un bebé en los brazos a pesar de estar más conectados que nunca gracias a las nuevas tecnologías.

Ahora, en el marco de este estudio promovido por Nestlé en línea con su compromiso de apoyo a las familias durante los 1.000 primeros días del bebé, se ha realizado un nuevo análisis, en esta ocasión, de las conversaciones en redes sociales. Tras un periodo de escucha de más de 900.000 menciones online², los datos muestran que la soledad es uno de los 10 sentimientos más expresados por los padres y madres. Junto al sentimiento de soledad, otro de los más mencionados es la culpa.

En España, casi el 40 % de los encuestados que han tenido un bebé, especialmente las madres, se sienten culpables. A nivel mundial³, este porcentaje es todavía más elevado y asciende al 45 %.

"Tener esos sentimientos cuando se supone que están en uno de los momentos más felices de su vida a menudo puede provocar una multitud de emociones"

como, por ejemplo, la culpa. En todo el mundo, padres y madres se sienten culpables por no ser perfectos o por dudar en sus decisiones. Llegan a sentirse solos y desconectados y a pensar que no están haciendo lo suficiente”, explica Marisa Vidal, responsable de comunicación científica de Nutrición Infantil de Nestlé España.

Según las conversaciones analizadas en la red, la culpa viene motivada por:

- La gestión del tiempo:
 - No pasar tiempo de calidad con el bebé.
 - Necesitar algo de tiempo para ellos y cuidar tanto la salud mental como su bienestar.
- La sensación de fracaso:
 - No ofrecer el mejor entorno para criar al bebé.
 - No lograr que los hijos coman de forma saludable.

Baby blues y soledad, también muy conectadas en las redes

El estudio realizado muestra que el *baby blues* o también llamada melancolía postnatal que en España padecen el 37 % de los encuestados, está íntimamente relacionada con la sensación de soledad. Este vínculo es más fuerte en los progenitores primerizos y en las mujeres.

Según el análisis, viene motivado por los siguientes factores:

- Falta de confianza:
 - No sentirse preparado/a para los retos que conlleva la crianza y la toma de decisiones.
 - Sentirse impotente, especialmente con el primer hijo.
- Fatiga y cansancio:
 - Sentir ansiedad y cansancio ante la cantidad de trabajo a hacer como padres y madres.
- Ansiedad por tener que volver al trabajo:
 - Estrés por volver al trabajo con todo lo que implica a nivel de organización.
 - Falta de apoyo emocional lo que, a nivel psicológico, aumenta su fragilidad.

La crianza compartida no reduce la soledad

Aunque, a priori, se puede pensar que tener el apoyo ya sea de la pareja, familia o amigos ayuda a paliar el sentimiento de soledad, los datos sugieren que no es así. El 34 % de los padres y madres que no cuentan con ayuda en la crianza se sienten solos/as pero hasta el 33 % de los que sí tienen apoyos también se sienten así, lo que demuestra que la soledad es un sentimiento muy extendido entre los padres.

“Desde Nestlé y con nuestra iniciativa Nestlé Parenting Initiative, queremos poner nuestro grano de arena para abordar este sentimiento de soledad en la crianza. En

[Nestlé Baby&Me](#), nuestra plataforma online para padres y madres, hemos querido ampliar estos temas para ofrecerles, en un solo clic, una ayuda cercana y accesible a todos y todas”, explica Vidal.

Algunos de los contenidos disponibles en:



[La culpa. Cómo eliminar pensamientos que no ayudan nada](#) [Consejos para padres primerizos](#)

¹Nestlé reconoce la diversidad en las estructuras familiares y así lo recoge en su política global de apoyo parental. Los términos empleados en este estudio en referencia a padres y madres y/o progenitores engloban también otros modelos de familia constituidos por cuidadores, adoptantes, guardadores o acogedores responsables de la crianza.

² Análisis de más de 900 mil conversaciones en redes sociales a nivel mundial realizado por Kantar sobre retos de salud y bienestar entre marzo 2019 y julio de 2021.

³ *The Parenting Index* (2020) se basa en datos de la encuesta realizada por Kantar a una muestra representativa de más de 8.000 encuestados con bebés de 0 a 12 meses de 16 países: Alemania, Arabia Saudí, Brasil, Chile, China, Estados Unidos, España, Filipinas, India, Israel, Méjico, Nigeria, Polonia, Reino Unido, Rumanía y Suecia.

Acerca de Nestlé

Nestlé está presente en 186 países de todo el mundo y cuenta con 276.000 empleados, firmemente comprometidos con el propósito de desarrollar todo el poder de la alimentación para mejorar la calidad de vida, hoy y para las futuras generaciones. Su oferta de productos y servicios cubre las necesidades nutricionales de las personas y de sus mascotas en todas las etapas de la vida.

En España, Nestlé instaló su primera fábrica en La Penilla de Cayón (Cantabria) en 1905. En la actualidad, cuenta con 10 centros de producción distribuidos en 5 Comunidades Autónomas. El 61 % del total de la producción española se destina a la exportación, principalmente a países de Europa.

Con una facturación de 2.145 millones de euros y una plantilla media de 4.090 personas en 2021, Nestlé lidera el mercado alimentario español con una amplia gama de productos: alimentos infantiles, lácteos, chocolates, cafés y bebidas a base de cereales, culinarios, cereales para el desayuno, aguas minerales, especialidades de nutrición clínica y alimentos para mascotas. Más datos clave en [Nestlé en España](#).

