

PADRES SEPARADOS...



La vida en cada pareja pasa por distintas etapas, que pueden llevar o no a situaciones de ruptura. Todo matrimonio pasa por situaciones difíciles. Es normal que haya momentos duros, conflictos, desavenencias, problemas con los hijos. A veces estas desavenencias se pueden aprovechar para que la pareja sea una más y superen juntos todas las dificultades. Es evidente que la vida matrimonial no es maravillosa toda la vida. Los principios suelen ser muy buenos, pero la vida cotidiana y el paso del tiempo pueden ir enfriando la relación. Conviene aclarar que los problemas que conducen a la separación, la mayoría de las veces, podrían solucionarse si se abordaran a tiempo y con empeño por parte de los cónyuges.

Es de anotar que...

Los hijos asumirán el proceso de separación o divorcio de sus padres de acuerdo con la etapa del proceso vital individual, el género y las características personales de cada uno. Además, son importantes los eventos que han sucedido antes y durante el proceso.

El divorcio o separación de los padres es un proceso complejo que engloba cambios en las relaciones familiares. Las tensiones, el alto nivel de estrés familiar y el conflicto están presentes en las relaciones familiares desde el momento en el que aparecen las diferencias en la pareja. Estas condiciones de amargura y desdicha de los padres afectan el desarrollo y la estabilidad de los hijos y pueden ocurrir durante un largo período pues hay desarmonía entre los padres e incertidumbre en los hijos.

Los hijos le temen a la pérdida de los padres, piensan que si uno se ausenta, en cualquier momento el otro también lo hará. Antes de tomar la decisión el ambiente intrafamiliar puede estar muy tenso y para los hijos llegar a ser más productiva la separación o el divorcio que continuar en una relación familiar de tensión y de conflicto, luego de lo cual los hijos suelen desear continuar la relación con ambos padres.

CAUSAS QUE PUEDEN LLEVAR A LA SEPARACIÓN DE PAREJA.

Las causas que pueden producir una separación son múltiples, depende de la naturaleza de la relación, las circunstancias de cada uno, problemas económicos, familiares, hijos, otros, pero entre los problemas más frecuentes en toda relación de pareja destacan:

***PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN:** La mayoría de las veces no se habla de los conflictos en su momento, se van acumulando las quejas con respecto al otro y después se discuten a destiempo, dificultad para expresar sentimientos, necesidades de afecto, y sobre todo creer que el otro sabe "leer nuestro pensamiento" Esto es un error que se comete con mucha frecuencia y da lugar a malos entendidos difícil de solucionar.



***DISCUSIONES DESTRUCTIVAS:** Falta de respeto hacia la opinión del otro, creer que uno siempre lleva la razón, no saber ponerse en el lugar del otro para comprender lo que le ocurre.

***SENTIMIENTO DE ABANDONO:** En ocasiones el exceso de trabajo por parte de uno de los cónyuges y la falta de interés por la pareja, hace que se deteriore la relación y el otro sienta esa sensación de abandono y de soledad que le lleve a buscar una solución al margen de su pareja. Esto en un principio se puede ver como una salida pasajera y momentánea pensando en una futura solución. Pero la mayoría de las veces no es otra cosa sino el comienzo de una ruptura, ya que los dos miembros de la pareja empiezan a tener vidas independientes, uno al margen del otro, con intereses distintos, llegando el momento en que la pareja puede ser vista como un estorbo o un freno para el desarrollo personal.

***RUTINA:** hacer siempre las mismas cosas, hablar siempre de los mismo, falta de interés en lo que ocurre con el otro, la monotonía, la falta de ilusión, otros.

***DECEPCIÓN:** Muchas parejas achacan los problemas a que ellos o ellas no se habían casado con la persona que habían conocido en un principio, se sienten chantajeadas, se produce decepción ya que se ha perdido la admiración que pudo existir en su momento.



LA SEPARACIÓN Y SU IMPACTO EN LOS/AS HIJOS/AS: Cuando ocurre el momento de la separación o el divorcio de los padres, algunos sólo se ocupan de ellos como pareja y se olvidan de que los hijos son responsabilidad de ambos y que aún continúan ahí y cuando los recuerdan es para tomarlos como parte de la batalla que libran. Los hijos se afectan por el suceso crítico y no sólo se sienten emocionalmente mal sino que también tienen temor a ser abandonados y en algunas oportunidades se culpan de lo que está pasando entre los padres; consideran que no fueron suficientemente buenos y que ello ha producido el desencuentro

Las consecuencias que sufre el hijo de padres separados estará más relacionado:

*Con las desavenencias familiares previas y asociadas a la separación.

*Con el papel que hacen jugar al hijo/a en la separación más que con la propia separación.

*La edad y la madurez del propio hijo/a condicionarán la forma cómo esta separación influirá en su desarrollo

Es fundamental la forma como los padres manejen el momento: si hay estrés y conflictos el impacto será más fuerte y si la situación se resuelve entre los adultos con madurez, el efecto sobre los hijos será menor.



ESTRATEGIAS DE MANEJO.

- La familia extensa, los abuelos, tíos y primos, tiene gran significado para los hijos: sirve de apoyo para la superación del difícil momento como elemento protector de la situación de abandono que los acompaña. Estas relaciones son importantes, pero es necesario aclarar las condiciones y establecer una unidad en las normas que se tendrán. La disciplina clara y explícita es vital y es uno de los puntos difíciles de lograr dado el estado depresivo o de frustración en que puede estar la madre o el padre, pues tienen que resolver su propio duelo.

Es importante resaltar que los padres deberían continuar acompañando a sus hijos como tal y están en la obligación de establecer normas y rutinas similares con ellos, porque así les ofrecen la seguridad y la confianza que necesitan para continuar con su desarrollo y a la vez se disminuye el sentimiento de abandono que sienten. Recuérdese que es importante diferenciar la relación conyugal del ejercicio de ser padres, quienes ya separados deberían continuar como unidad ante los hijos propendiendo a que los ambientes, las normas y las conductas sean similares en los dos hogares.

- Es fundamental el estilo de vida que seguirán teniendo como ejemplo de vida para los/as hijos/as

ES MEJOR PREVENIR QUE CURAR... Ofrecemos unos tips que ayudarán a las parejas a evitar una separación o divorcio:

- El diálogo, buscar soluciones en el momento en que aparece el problema y no posponerlo.
- Casi todas las parejas atraviesan crisis y diferencias. Lo importante es no negar que existen los problemas y hacerles frente en su momento y con deseos por parte de los dos de solucionarlos.
- La comunicación es uno de los pilares básicos en los que se apoya toda relación: es necesario ejercitar habilidades de buena comunicación evitando equivocadas interpretaciones de los hechos.
- Es muy importante hablar de los temas de forma directa, sin "sobreentendidos" comentarlos en el momento y no cuando ya ha pasado el tiempo: expresar de manera directa, no exigiendo que el otro "adivine".
- No eludir el conflicto.
- Evitar discusiones innecesarias. Aprender a disculpar y perdonar.
- Mantener las manifestaciones de cariño y ternura.
- Luchar contra la monotonía, potenciar la creatividad y aportar novedades a la relación.
- Es importante que la pareja se sienta admirada y valorada, hay que resaltar sus cualidades, expresarle sentimientos positivos.
- No descargar el mal humor en el otro o los problemas personales