



¡S.O.S PAREJA!



La felicidad y la plenitud que se vive con los hijos son únicas. Pero la exigencia de afecto, de dedicación y de tiempo que precisan deja en no pocos casos a la relación de pareja en un segundo o tercer plano.

El cambio que en la pareja implica la llegada de los hijos no debe significar, deterioro. Ser padres puede ser en la mayoría de los casos el punto culminante de una relación, pero ni mucho menos tiene que ser vivido como si ya no existieran más motivaciones y que a partir de ahí la relación entre los cónyuges entra en la fase de decadencia.

La pareja debe encontrar la forma de adaptarse a este cambio de etapa vital que, aunque positivo e ilusionante, conlleva unas responsabilidades que pueden dejar de lado el cuidado y el mimo de la relación conyugal.

Mientras más sólida sea la relación de pareja, mayores posibilidades habrá de que pueda sostener y afirmar lo que sobre ella se construye. En una relación de pareja que crece y se desarrolla, las personas van cambiando, como también la relación. “Estudios psicológicos con niños han demostrado que los padres que se apoyan el uno al otro cuidan mejor de sus hijos y crían pequeños más seguros”, afirma la Psicóloga Isabel Cristina Bettín (*)

En un ambiente disfuncional -añade-, es más probable que los padres eduquen a sus hijos con mayor severidad e inconsistencias. Supone optar y comprometerse por y con el otro permanentemente a través del ciclo de vida de la pareja. Convendría olvidar la idea de que para ser padres hay que renunciar a ser pareja. Si se conserva el vínculo emocional, el beneficio no es sólo para la pareja, sino también para el bienestar de los hijos.

Los niños y niñas son muy sensibles a su entorno y, por tanto, pueden percibir de forma muy positiva el que sus padres mantengan una relación de pareja sólida, sintiendo que la unidad familiar es estable y segura.



ES MEJOR QUE CURAR...

Si bien los hijos requieren mucha dedicación esto no debería implicar, descuidar al cónyuge y dejar caer la relación en una vía muerta. Dedicar pasión y empeño a los hijos no es incompatible con mantener un vínculo sólido, aunque es innegable que resulta más difícil porque el esfuerzo tiene que distribuirse. Si no fuese así, los miembros de la pareja pueden llegar a convertirse, al cabo de un largo periodo dedicado sólo a los hijos, en dos desconocidos. Las nuevas responsabilidades multiplican las tareas diarias, pero conviene no dejarse arrollar el día a día lo que puede impactar negativamente en reducir la comunicación de pareja a cuestiones relacionadas con los horarios, tareas, compras, colegio, ropa: esto va generando distanciamiento y la unión se mantiene con un único propósito: el de ser padres y obtendremos una relación frágil, monótona, poco plena.

Si la experiencia en la familia de origen es armónica y grata, los niños tenderán a reproducir los modelos paternos.

SE PUEDE...Fortalezca su vida de pareja con acciones como:

- Compartir la responsabilidad de cuidar a los hijos: descargar o descargarse en el otro siempre implicará conflicto
- Realice actividades placenteras con los hijos para sentirse unidos, aunque en ocasiones es muy conveniente que cada miembro de la pareja conserve sus pasatiempos favoritos para que sirvan de desconexión temporal.
- Siempre que sea posible hay que reservar un espacio semanal para la pareja. Eso no debe hacer sentir mal a los padres, como si estuvieran descuidando a sus hijos, ya que forma parte del bienestar general de la familia el que los padres tengan un día "libre" que, además, sirva para no perder intensidad en la relación entre ambos.
- Mantener las actividades que antes servían para conservar unos lazos firmes ayuda a disminuir la sensación de que para ser padre hay que renunciar a los privilegios de la relación de pareja, lo que podría mermar el estado de ánimo de ambos.
- Dedique también tiempo para fomentar una comunicación íntima y personal que sirva para alimentar y mantener el vínculo emocional, tan necesario para la relación como para su desempeño como padres unidos por lazos fuertes.
- Del mismo modo es importante preservar un espacio personal para cada miembro de la pareja que, además, servirá para que el cónyuge goce por unas horas de ser padre o madre en solitario, lo que puede reforzar los lazos individuales con los hijos y la satisfacción por desempeñar ese rol tan importante.
- Mantenga el contacto con las amistades comunes y con las de cada uno, ya que mantener en la medida en que se pueda una vida social plena ayuda a que la tarea de ser padres sea más llevadera y previene el aislamiento.
- Para estimular que la pareja se mantenga motivada es importante que cada uno sorprenda de vez en cuando con un detalle inesperado al otro, ya que con ello se dan muestras de que sigue siendo importante y el efecto sorpresa hace las funciones renovación del vínculo que les une para no caer en una monotonía que pueda erosionar la relación.
- Las muestras de afecto deben ser lo más frecuentes posibles para el bien de la relación, pero también para que sirva de ejemplo para los pequeños, que a su manera también gozan de sentir que sus padres forman una unidad sólida, aportándoles seguridad. Incluso, de esta manera, fomentan el aprendizaje para que ellos mismos repitan el mismo modelo cuando les toque a ellos ser pareja y padres.