

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 12 DE OCTUBRE DEL 2020

EL TEMA DE HOY

LA SEPARACIÓN DE LOS PADRES AFECTA A LOS DEMÁS INTEGRANTES DE LA FAMILIA.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

La separación o divorcio de los padres puede tener efectos en todos los miembros de la familia. En muchos casos, la desintegración familiar da lugar a una situación indeseable e insostenible que afecta principalmente a los más pequeños. La manipulación y las faltas de respeto quizás son las primeras tentaciones en las que ninguna pareja debería caer. Por tanto, es fundamental tener cuidado con el lenguaje de insultos hacia el otro, Teniendo en cuenta que primero está el bienestar de los menores por encima del propio.

Así mismo, es muy perjudicial para la salud mental de los niños, el hecho de que se sientan forzados a ponerse del lado de uno o de otro.

No hay que hablar mal de tu pareja, sino tratar de facilitar la transición hacia la nueva realidad familiar.

.....

La marcha de uno de los padres deja "Un vacío" en el hogar familiar.

Estos cambios para los niños son tan perceptibles como inevitables. Es difícil explicarle al pequeño las razones por las que mamá y papá ya no están juntos. Por eso, los esfuerzos no han de ponerse tanto en las explicaciones sino en garantizar en todo momento su seguridad física, emocional y psicológica.

Para ello, hay que hacer un esfuerzo para lograr que entiendan que sus padres van a seguir estando ahí para él/ella, aunque su relación se haya roto. Así mismo, eso les permitirá aceptar a nuevos miembros de la familia en el caso de que sus progenitores decidan rehacer sus vidas amorosas.

La desintegración familiar para muchos niños puede esperarse pasar de un nivel socioeconómico estable a un estado de total incertidumbre.

De tener una vida equilibrada, ordenada y segura, a estar rodeados de una serie de amenazas económicas, que pueden ocasionar serias dificultades emocionales en el niño. La percepción de los cambios, dentro de lo posible, no ha de ser brusca, sino progresiva.

La custodia compartida es una de las soluciones que propone la legislación para garantizar la atención física conjunta del niño por parte de ambos progenitores. Ante esto, está el peligro de los "niños maleta". Aquéllos que al tener que cambiar de habitación cada corto periodo de tiempo están en un constante ir y venir, como si no pertenecieran a ninguna de las dos casas. Muchos niños pueden reaccionar muy mal ante estos

constantes cambios de rutinas, relaciones, entornos, normas y horarios. Esto, en última instancia, puede hacer que desarrollen carencias afectivas.

En el proceso que dure el divorcio o separación, los pequeños pueden manifestar importantes cambios de comportamiento.

Muchas veces, son una llamada de atención a sus progenitores o un intento de acercamiento. Creen que, si se ponen de acuerdo en regañarle, podrán llegar a arreglar las cosas entre ellos. Esto está muy ligado a una de las emociones negativas más potentes que tenemos todos los seres humanos: la culpa. Si un niño se siente culpable de esa desintegración familiar, es posible que lleve a cabo distintas conductas compensatorias; o incluso que llegue a auto-lesionarse.

Hablamos de un mecanismo de defensa empleado para protegerse del dolor que le genera la separación de sus padres. Es un reflejo de la no aceptación de la ruptura. Una vez más es esencial hacer entender a los niños la distinción entre la relación de pareja de los padres y el vínculo que cada uno de ellos mantiene con el pequeño.

Pareja y maternidad/paternidad.

Por ellos cuando se está pasando por este proceso de separación es muy importante acudir a terapia psicológica para que la comprensión y los cambios emocionales no sean tan agresivos tanto para la pareja como los demás integrantes de la familia.