

MIS PADRES SE SEPARAN , ¿Y YO ...?

El ciclo vital de las personas sufre muchos cambios, pero la separación o divorcio de los padres supone un momento de crisis, tensión y confusión para todos los miembros de la familia, especialmente para los hijos. Las consecuencias se agudizan si el proceso no se hace de mutuo acuerdo y teniendo como prioritario el bienestar de ellos.

Una vez tomada esta decisión en firme, los padres deberían tener en cuenta que los niños no viven ajenos a lo que ocurre, y que todas las recomendaciones, para hacerlo lo mejor posible, son pocas.

No dar por supuesto que los niños entenderán el cambio, sino que hay que conversar con ellos para explicarles lo que va a suceder, dándoles la oportunidad de expresar sus sentimientos y pensamientos. Dar juntos una explicación calmada y optimista basada en la verdad, pero evitando detalles innecesarios. La mayoría de los hijos quieren seguir manteniendo una relación continua con ambos progenitores, y si esto sucede de forma natural y libre de tensiones, ayudará a la adaptación del hijo a la nueva situación. Conservar rutinas, para aportar sensación de estabilidad. Buscar ayuda para sentirse escuchado y comprendido. Insistir en que no es culpa de los hijos y que se les seguirá queriendo igual. Dar la posibilidad de que ellos hagan preguntas, para que las respuestas, precisas, eviten la angustia provocada por la incertidumbre. No entrar en reproches recíprocos, críticas y malos modos, ya que sólo conseguirán elevar la presión emocional de los más perjudicados ante esta situación.

Aunque la unión matrimonial puede disolverse ante notario, el derecho y la obligación de ser padres y comportarse como tal, perdura toda la vida.

M^a Eugenia Marfull Uranga

Licenciada en Pedagogía

Licencia en Psicología

Directora del centro Psicopedagógico Educas