

¿Qué le ocurre a mi hijo/a con la separación?

- Los hijos se sienten culpables y responsables de la separación.
- Existen sentimientos de soledad y temor a no ser queridos por sus padres.
- Se sienten distintos a sus amigos
- Pueden presentar más llanto que de costumbre
- Pueden presentar pesadillas y miedos nocturnos
- Andar más desganados o cansados
- Estar más irritables
- Pedirán más cercanía física cómo cuando eran más pequeños

¿Cómo podemos ayudarlos?

- Favorezca conversaciones que le permitan la expresión de sentimientos.
- Entregue calma al niño/a señalando que lo que le ocurre es normal.
- Muestre tranquilidad ante las preguntas de su hijo, dado que necesitará de algún tiempo para asimilar todos sus sentimientos.
- Permita que exprese sus sentimientos respecto de la separación.
- No le obligue a que tome partido por uno u otro padre.
- Ayúdelo a reconocer la permanencia de la separación.
- Estar disponibles para ayudarlos a superar los inevitables problemas que les causarán la separación y el vivir en casas separadas.

► - ¿Qué necesitan los hijos? - ◀

-Los hijos necesitan una relación estable y positiva con ambos padres, relación que promueva un desarrollo psicológico y social sano.

-Los padres deben hacer un esfuerzo para crear las condiciones apropiadas que reduzcan el estrés y el sufrimiento de los hijos. Lo deben hacer a pesar de que ellos mismo puedan estar agobiados por sus propios sentimientos.

-Informar conjuntamente a sus hijos de la decisión de divorcio y las consecuencias que traerá en la vida diaria los ayudará a enfrentar la incertidumbre del futuro.

-Mantener relaciones con ambos padres y saber del derecho a amar a sus dos padres como antes los ayuda a sentirse seguros.

-Validar la posible oposición de los hijos al divorcio y sus sentimientos negativos al respecto; su tristeza, dolor, rabia, etc, les ayudará a afrontar la inestabilidad que sigue a la separación.



POR UNA SEPARACION CONYUGAL SANA

Ps. Claudia Lewin
Ps. Tamara Gutiérrez



► ¿Qué es la Separación Conyugal? ◀

Es la experiencia del término de la convivencia de una pareja sea éste por mutuo acuerdo o por la decisión unilateral de uno de ellos.

► ¿Qué necesito saber ? ◀

- ✓ La separación es una crisis, es decir, un estado de desorganización producido por el impacto de una situación que altera la vida y que sobrepasa la capacidad habitual de las personas para enfrentar el problema.
- ✓ La crisis genera sentimientos de rabia e injusticia, se dañan las confianzas y está la percepción que se podrían haber evitado
- ✓ Toda separación es un proceso complejo a nivel personal, de pareja y de familia
- ✓ Cada uno de los involucrado se ve afectado y va sufriendo de distinta manera

Manifestaciones Clínicas Esperables

La separación implica un proceso doloroso donde es esperable que existan algunos síntomas



Depresiones reactivas
Periodos de autocompasión
Baja de la autoestima
Labilidad emocional
Crisis de llanto y retraimiento
Irritabilidad
Ambivalencia
Culpa, otros

¡¡ IMPORTANTE!!

Sin negar los aspectos de fracaso que un divorcio implica, también puede implicar un movimiento hacia la salud en la medida que se trata de poner fin a situaciones penosas y a relaciones que van en la línea del crecimiento de las personas.

¿Cómo sigo adelante?

- Aunque sea difícil, el tiempo de soledad que sigue a la separación es necesario para reflexionar acerca de que hacer de cara al futuro.
- No es recomendable tomar decisiones que lo sitúen en situaciones difíciles.
- Con la pérdida de la pareja es importante mirar que necesitará ahora su vida.
- Pensar en quién se es y en quién se quiere ser a partir de ahora, ayuda a construir una independencia emocional y muchas veces también económica.
- Se deben buscar nuevas estrategias de organización que permitan fortalecer la capacidad de "empezar de nuevo".
- Tenga presente que no se empieza de cero, se inicia una nueva etapa con nuevos aprendizajes.

Superando la crisis

- Invierta tiempo en usted mismo.
- No pierda el contacto social.
- Otorgue espacios para ser acompañado.
- Asigne tiempo para actividades recreativas.
- No sienta culpa al pasarla bien
- Preserve su intimidad y vida personal.
- No intente dar solución a todo de una vez, permítase realizar las cosas de a poco.
- Comparta sus sentimientos con adultos que puedan acogerlo y ayudarlo.
- No descarte rehacer su vida.
- Los sentimientos de dolor irán disminuyendo en la medida que pueda retomar sus rutinas diarias.

► - Los hijos en la Separación - ◀



La ruptura de la familia es un problema serio para los hijos, ya que **constituye una pérdida** necesaria de elaborar, porque implica una discontinuidad de la cotidianidad con alguno de los padres y a veces el distanciamiento o pérdida de contacto con uno de ellos.

La pareja marital se separa mientras que la **pareja parental, debe permanecer unida**, al menos hasta que las funciones parentales dejen de ser necesarias por la autonomía de los hijos.

"La evolución del proceso de separación va a depender de cómo se manejen las diferencias y tensiones entre los padres"