

Apoyo emocional en situaciones concretas





● ● Apoyo emocional en situaciones concretas

● ● Apoyo emocional en situaciones concretas

Cuando la pareja se separa
Ansiedad, miedos y fobias
Pérdidas y duelo
Violencia en la escuela
Recursos

2
4
6
6
8



•• Cuando la pareja se separa

Afrontar una separación o un divorcio nunca es fácil ni para la madre y el padre ni para sus hijos. Además, no es lo mismo separarse cuando los niños o niñas son muy pequeños que cuando son ya adolescentes. En cualquier caso, madres y padres pueden contribuir en gran medida a que sus hijos se adapten pronto y bien a la nueva situación familiar que se crea tras la separación.

No en todas las familias el divorcio se produce de la misma forma ni tiene las mismas consecuencias. Cuanto mayor acuerdo se haya logrado en los términos de la separación y mejor sintonía personal se mantenga entre los ex cónyuges, más fácil será la adaptación de todos a la nueva situación familiar que se crea tras el divorcio.

En este sentido, aunque los problemas entre los dos miembros de una pareja tras su separación son muy habituales, es importante conseguir que se mantengan ciertos contactos y una buena relación porque aunque ya no son pareja, siguen ejerciendo su rol de madre y padre.

Más allá de sus propias emociones y dificultades, a muchas madres y padres les preocupan enormemente los efectos y consecuencias que la separación puede acarrear sobre sus hijas e hijos. No todos los chicos y chicas viven la experiencia del divorcio de sus progenitores de la misma forma, porque dependerá de sus propias características personales y de otros aspectos como los recursos económicos, las amistades que tengan, etc.

En este sentido, la edad es crucial para que la adaptación a la nueva situación sea más o menos rápida. Son las niñas y los niños en edad preescolar los que sufren más alteraciones a corto plazo. Probablemente porque les cuesta más trabajo entender que su madre y su padre siguen siendo sus padres aunque no sigan juntos.

Los adolescentes suelen adaptarse más fácilmente a la nueva situación, ya que son más capaces de entender los motivos de la separación y la situación emocional por la que atraviesan sus progenitores. No obstante, cuando la separación se produce durante la adolescencia temprana, coincidiendo con los cambios físicos y sociales propios de esta etapa, puede generar mucho estrés en el adolescente.



Para facilitar su adaptación a la nueva situación familiar, recuerda:

- Informar juntos a las hijas e hijos de la separación, ofreciéndoles una explicación acorde con su edad de los motivos que han llevado a la pareja a tomar tal decisión.
- Tener previstos todos los cambios que se van a producir en la vida de los hijos e hijas, comunicándoselos desde el primer momento. La separación de la pareja debería alterar lo menos posible su experiencia escolar y sus relaciones sociales.
- No forzar a las hijas e hijos para que tomen partido por el padre o la madre, mostrando una actitud de respeto mutuo y evitando transmitirles una visión negativa del otro.
- Nunca culpabilizar a hijas e hijos de la decisión, ni permitir que ellos mismos se culpabilicen. Explicarles que la separación tiene que ver con la relación de pareja, no con la relación con las hijas y los hijos.
- Es muy importante que, a pesar de la separación, hijos e hijas sigan manteniendo el contacto con el padre y la madre, independientemente de quien se quede con la custodia legal.

•• Ansiedad, miedos y fobias

Sentir miedos y ansiedad en algunos momentos de la vida es algo común y le ocurre tanto a los adultos como a los niños y niñas. Incluso, en este último caso, se puede afirmar que sentirse ansiedad o temor en determinadas circunstancias resulta evolutivamente necesario porque les prepara ante situaciones y experiencias de la vida de gran complejidad.

La ansiedad es una especie de miedo anticipatorio ante amenazas reales o imaginarias que se puede sentir psicológicamente y también físicamente (sudan las manos, el corazón late deprisa, cuesta respirar...). Los miedos hacen referencia a peligros más definidos. Ansiedades y miedos son sistemas de alarma que hacen que la persona se mantenga especialmente alerta y expectante.

Estas experiencias cumplen una función madurativa también y, por eso, en la infancia, la ansiedad y los miedos, cambian de acuerdo a su edad: temor ante los extraños (bebés), ansiedad de separación de los padres y madres (entre un año / año y medio), miedos a la oscuridad, a fantasmas y monstruos (entre los 4 y los 6 años), temor al ridículo y a verse dañados por algo real como accidentes, enfermedades o catástrofes naturales (7 – 12 años), temores relacionados con la autoestima personal (capacidad intelectual, aspecto físico, temor al fracaso, etc.) y con las relaciones interpersonales (adolescentes de 12 a 18 años) .

Digamos que, en el proceso de crecimiento infantil, los miedos físicos (animales, monstruos, rayos, daño, etc.) disminuyen mientras que se acentúan los miedos sociales (ridículo, rechazo, amistades, etc.).





Sentimientos de ansiedad persistentes pueden, no obstante, generar mucho malestar en los niños y niñas y llegar a tener efectos a largo plazo.

Por ello es bueno que su familia esté atenta a ciertos signos que revelen ansiedad o temores excesivos y alienten a su hijo o hija a hablar de ellos.

La ansiedad y el miedo pueden expresarse en forma de:

- Síntomas físicos (dolor de cabeza, de estómago, respiración y ritmo cardíaco acelerados)
- Dificultades de atención y de aprendizaje
- Problemas para dormir
- Tics temporales y problemas de comportamiento
- Actitud excesivamente apegada y retraída

Las fobias

Se habla de fobia infantil cuando un miedo se hace persistente y severo con relación a objetos, seres animados o situaciones que no son peligrosos en sí mismos y ello afecta a la vida cotidiana del niño.

Ante los miedos y ansiedades de su hijo o hija procure hablar de ellos, sin restarle importancia ni reñirles (el miedo es real, aunque pueda parecer insignificante y todos hemos sentido miedos infundados muchas veces). Tratar el miedo como algo trivial no ayudará a su hijo o hija a vencerlo. Tampoco forzarle a enfrentar lo que le asusta ni evitar las situaciones que motivan el miedo: acompañe dando confianza y protección, sin prisas, para que se sienta seguridad y fomente pensamientos positivos sobre su capacidad para ir superándolo (“voy a ser capaz de hacerlo”, “Estaré bien”).

Aunque con el tiempo los miedos y fobias infantiles tienden a desaparecer, si se observa que se repiten y no son un incidente aislado y dificultan mucho su funcionamiento cotidiano porque resultan muy desproporcionados, puede ser aconsejable consultar con su pediatra o con un profesional de la salud mental que les oriente y, en su caso, ayude al menor.

•• Pérdidas y duelo

La vivencia de la muerte de una persona querida puede ser uno de los acontecimientos más duros a los que nos enfrentamos en la vida.

Pasar el duelo de una manera sana, y seguir viviendo, asimilando esa pérdida es fundamental para el bienestar de todos los miembros de una familia, y en especial, de los hijos o hijas si los hubiere.

El duelo es algo natural, es la forma de cicatrizar la herida que deja la ausencia permanente de alguien a quien queremos. Es necesario, requiere vivir y aprender del dolor.

Cuando se sufre una pérdida se recomienda permitir que tener y expresar el duelo, porque esto supone atender las necesidades emocionales de cada uno de los miembros de la familia.

•• Violencia en la escuela

Aunque la familia sigue siendo muy importante durante la adolescencia, a medida que chicos y chicas van siendo mayores, las relaciones con sus amigas y amigos ganan en importancia.

Las amistades son muy positivas para el desarrollo adolescente, pues suponen una fuente de apoyo emocional esencial para afrontar las dificultades propias de esta etapa. Sin embargo, algunas veces las relaciones con compañeros y compañeras pueden resultar conflictivas. Esto ocurre, por ejemplo, cuando se dan situaciones de violencia, acoso o maltrato entre iguales (bullying) en el contexto escolar.

El maltrato entre iguales tiene tantos efectos negativos, que tanto padres y madres como docentes deben intentar prevenirlo e intervenir para que desaparezca de las escuelas.





El fenómeno del maltrato se caracteriza por el abuso de poder por parte de la persona maltratadora sobre la víctima y por la continuidad temporal (es decir, no se trata de un episodio ocasional como una pelea entre alumnos o un juego).

Este tipo de violencia se puede expresar en conductas muy diversas dirigidas a hacer daño a la víctima, tales como: decir cosas desagradables y mezquinas sobre la víctima, reírse, llamarla por motes molestos, ignorarla, excluirla, contar mentiras sobre ella, amenazarle, pegarle, etc.

¿Cuáles son las consecuencias del maltrato entre iguales?

Hay consecuencias negativas tanto para la víctima, la persona agresora y quienes conocen esta situación:

- Para la víctima: estrés, ansiedad, miedo, tristeza, depresión, baja autoestima, rechazo y miedo a la escuela, diferentes tipos de dolor (de barriga, de cabeza, etc.)
- Para la persona agresora: es temida por los demás y puede ser rechazada por el resto del grupo, aprende a relacionarse de forma violenta, cree que siendo violenta conseguirá ser popular y, por tanto, tiende a repetir el acoso hacia la víctima.
- Para los chicos y chicas que presencian el maltrato sin ser víctimas ni agresores: tienen miedo a verse implicados y convertirse en víctimas, aprenden a callar y a no comprometerse con los demás, pueden sentirse culpables por no prestar ayuda a quien lo necesita, observan conductas violentas.

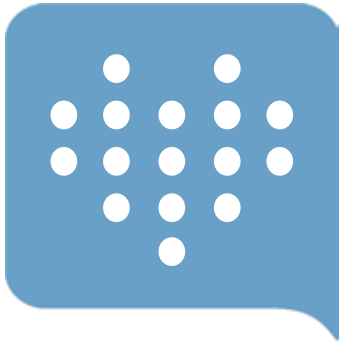
¿Cómo puedo saber si mi hijo o hija está siendo víctima de maltrato?

Estad atentos a su comportamiento por si pudiera estar viviendo episodios de violencia en el papel de víctima. Es fundamental que sienta vuestro apoyo y que haya alguna persona adulta con quien pueda hablar de lo que está pasando. Para detectar que algo puede estar ocurriendo, podéis observar si:

- Su comportamiento ha cambiado sin motivo aparente, tiene cambios de humor.
- Está triste e irritable, tiene pesadillas, no duerme ni come bien.
- Le duele la cabeza o el estómago, vomita y no se encuentra bien aunque aparentemente no tenga enfermedad alguna.
- Llega a casa diciendo que ha perdido cosas (mochila, gafas, etc.), con la ropa rota, etc., de forma frecuente.
- Presenta rasguños, hematomas, golpes, etc. Con frecuencia y dice que se ha caído o ha tenido un accidente.
- No quiere relacionarse con sus compañeros y compañeras, no quiere salir a la calle, ni ir al instituto, ni siquiera a las excursiones y visitas organizadas por la escuela.
- Quiere estar acompañado a la entrada y salida del instituto.



•• Recursos



- Vídeo "[Separación de la pareja](#)".
- Guía "[Familias en proceso de separación y divorcio](#)".
- Campaña "[Aprende a separarte](#)". Equipo de Tratamiento Familiar del Ayuntamiento de Algeciras (Cádiz).
- Guía "[Consejos para el duelo](#)". Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía.
- Guía "[¿Cómo afrontar el duelo?](#)" Servicio Andaluz de Salud.
- Guía para acompañar a un menor en la pérdida de un ser querido