



LA NUEVA SITUACIÓN PUEDE TRAER
CONSIGO PROBLEMAS DE ADAPTACIÓN

Hermanos de convivencia

Los hijos de padres separados se encuentran en un modelo de familia nuevo, dentro del que deben establecer nuevos vínculos. Con nuestra ayuda asimilarán mejor los cambios.

Amaya Terrón
Psicóloga. Madrid.



La negociación es imprescindible
para guiar las vidas de estas
nuevas familias

Señales de que algo va mal

Normalmente todas las personas, y más aún los niños, necesitan un tiempo de duelo o de asimilación de la pérdida de la familia de origen. Si aparecen estas señales puede significar que no hemos dejado mucho margen para interiorizar la nueva situación o que algo no va bien en ellos:

- Bajo rendimiento escolar.
- Intento de llamar la atención de alguna manera no conocida hasta el momento: desde rabietas a intentos de coacción, chantajes, falta de apetito o incluso un cambio en la vestimenta.
- Extremo pasotismo o desilusión.
- Peleas continuas con los hermanos o los hermanastros.
- Baja autoestima.
- Actitud agresiva o de aislamiento.

¿Por qué? ¿Dónde estoy? ¿Esto qué significa? ¿Me van a dejar de querer? ¿Van a querer más a los nuevos hermanitos? ¿Es mi otro padre/madre? ¿Le debo llamar mamá/papá por su nombre?... pero, además pueden traer consigo diversos miedos como el miedo a perder el lugar que hasta ahora se ha ocupado.

Tiempo para asimilar los cambios

Estas nuevas situaciones, que a los adultos nos parecen cada día más cercanas o conocidas, no son tarea fácil para los pequeños que, en un corto periodo de tiempo, se pueden encontrar con un hermano de dos, tres, cuatro... o más años, de repente.

Los miedos, situaciones o preguntas de los niños no deben dejarse desatendidos. Ellos también forman parte de la familia y así tienen que percibirlo.

La convivencia va a crear muchos vínculos, pero hay que aprender a manejar las desavenencias y los problemas con los límites que pueden surgir. Poco a poco, día a día.

Los vínculos que se establecen en estas circunstancias no se pueden imponer, ni tampoco esperar a que funcionen por sí mismos. Normalmente, se van consolidando a lo largo →

El concepto que tenemos de familia, común en todas las culturas, es un sistema de relaciones afectivas en el que los seres humanos permanecemos desde la fase neonatal hasta la adulta, pasando por la etapa infantil y la adolescencia.

Uno de los objetivos de la familia es servir como marco de referencia y protección a los más pequeños; por lo que, cuando un hogar se reconstruye, hay que atenderles especialmente, ya que son más vulnerables. Sus rutinas, costumbres y marcos de referencias se ven trastocados cuando se produce la separación, el divorcio y la reestructuración familiar.

Nuevas familias

La familia tradicional, tal como se conocía, ha cambiado mucho. Por ello, la concepción de hermanos que tenemos actualmente no cubre o no se adapta a las curiosas situaciones familiares que se dan hoy en día. Hay tantos casos como familias. Existen las familias más autoritarias, donde la sensación jerárquica es la predominante; las delegantes, en las que los padres o tutores otorgan la responsabilidad en los abuelos o la escuela; las hiperprotectoras, las sacrificadas, las permisivas, donde los padres se quieren convertir en amigos de sus hijos; las democráticas e, incluso, las inseguras o intermitentes que son las que van cambiando

de modelo, ya que no están seguras de cuál es el correcto o de si hay alguno correcto.

Así, independientemente de los modelos, cuando las familias se reestructuran, pueden dar pie a múltiples formas y situaciones.

Es posible que la madre o el padre, o incluso ambos, se hayan vuelto a casar, por lo que los hijos en común pueden tener hermanos de cuatro circunstancias paralelas; hermanos de sangre, hermanastros por parte del padre, hermanastros por parte de la madre y hermanos de las parejas de los padres y/o madres respectivamente.

Estas situaciones pueden provocar gran confusión en los niños: ¿Qué está pasando?

Pide ayuda profesional, si lo necesitas

Las familias en general y las que experimentan estos cambios en su estructura, en particular, se enfrentan con situaciones muy complejas que, en ocasiones, requieren de ayuda profesional. A veces, solicitar ayuda facilita mucho las relaciones y rebaja bastante las tensiones.

Si llega un punto en que sentís que la situación se os va de las manos, no lo dudéis, acudid a un profesional experto en asuntos familiares y explicadle vuestras circunstancias y vuestras preocupaciones.



Consejos que ayudan

- Habla mucho con él.
- Pregúntale cómo se siente.
- Normaliza la situación.
- Ponte en su lugar: tu hijo se debe sentir entendido y respaldado. Ningún sentimiento es raro, si acaso poco explicado.
- Déjale el tiempo que necesite.
- Respeta sus espacios. En la medida de lo posible, hay que dejar un espacio personal a cada uno.
- Hazle participe de la situación: él forma parte de esto y puede contribuir al bienestar. La sensación de control y participación en las decisiones comunes suele ser muy reforzante.
- Sé honesto: ser especialmente simpático con los hijastros delante de nuestros hijos suele generar sentimientos contradictorios. En la medida de lo posible, si somos siempre nosotros mismos, daremos pie a una estabilidad.
- Pon normas comunes, pero flexibles: hay que intentar adaptar la norma a la situación y no al contrario. Las normas deben ser explícitas, entendidas y compartidas.
- Haz las reprimendas, castigos o imposiciones en persona, y nunca delante de los otros miembros de la familia.
- Atiende a las necesidades de cada miembro de la familia: esto no debe ser percibido como un feo ante el resto, sino como una muestra de respeto a la integridad de cada uno.
- Intenta entender las reacciones del niño: la percepción de injusticia tan habitual en estas situaciones suele venir acompañada de sentimientos de frustración y de falta de control. No podemos esperar que todas las situaciones sean perfectamente percibidas como justas. Si en alguna situación, algún miembro de la familia expresa su desacuerdo, es mejor explicar por qué se ha tomado esa decisión y no otra. Es posible que no llegemos a un entendimiento o aceptación plena, pero, de esta manera, los niños tienen la sensación de que se les tiene en cuenta y de que se atienden sus ideas. Aunque depende de cada caso en particular (las edades de los niños son decisivas), a modo general, que ellos tomen decisiones o que tengan la sensación de influir y contribuir en la familia siempre es positivo.
- Compartid actividades de ocio.
- Desdramatiza las situaciones: si algún miembro de la familia no se lleva bien con otro, no hay que hacer un drama de ello. Aceptar las diferencias individuales y no forzar la situación es lo más conveniente. No hay que dar pie ni aceptar expresiones de enfado físicas o verbales dañinas y se debe enseñar desde la aceptación que, aunque uno no se tiene llevar bien con todo el mundo, siempre existe una manera de convivencia armoniosa posible; solamente es cuestión de entrenamiento.



Toma nota

Los adultos y los niños se unen en diferentes momentos evolutivos. Así, aunque los adultos se hayan elegido entre sí, optando por la convivencia y un proyecto de vida en común; los niños se encuentran con esta decisión tomada. Pero siempre hay que tener en cuenta que los vínculos padres-hijos preceden a los vínculos de pareja.

→ del tiempo, pero, dada la naturaleza de la situación, necesitan un margen de adaptación. Más aún si tenemos en cuenta que se modifica no sólo la estructura familiar, sino también los espacios a compartir.

Resulta fundamental establecer estrategias para que las nuevas situaciones sean asimiladas de la mejor manera posible por los más pequeños de la casa. La estrategia más recomendable es la que se basa en la flexibilidad y la empatía. Si comprendemos la situación de los pequeños nos podemos poner mejor en su lugar, si les escuchamos y atendemos sus pensamientos y preocupaciones podemos hacernos cargo mejor de sus emociones y necesidades.

Es, por lo tanto, importante explicar la situación a los niños, darles libertad y tiempo, así como atender a sus espacios vitales.

El respeto hacia cada miembro de la familia debe ser una constante

La tan ansiada armonía familiar es posible si atendemos a algunos aspectos básicos.

Las expectativas deben ser reales y flexibles: no podemos tener la certeza, por muy bien que lo hagamos, de un éxito rotundo y, menos aún, debemos esperar que sea un éxito rápido. Se puede llegar a un entendimiento y una armonía familiar siempre que prestemos atención, con inteligencia, a los afectos de los hijos. No nos olvidemos que estamos hablando de lo que sienten. Para entenderlo necesitamos conocerles y, para ello, no hay nada mejor que escucharles. ■

→ PARA MÁS INFORMACIÓN puedes contactar con la autora en: www.psicologiaamayateron.com