

EN ÉPOCA DE CONFINAMIENTO

La vida de pareja de padres y madres

CONYUGALIDAD Y PARENTALIDAD

El rol de pareja y el parental se dan de forma simultánea en la familia y se influyen mutuamente: una buena relación de pareja puede ayudar a hacer un mejor equipo de padres, pero una pareja deteriorada disminuirá las habilidades parentales de los adultos.

Las dos dimensiones están afectadas por factores ambientales, como es la situación de pandemia por COVID-19. La crisis actual afecta más a parejas con hijos donde la presión es mayor puesto que la prioridad son los hijos/as.

INCREMENTO DE DIVORCIOS

La convivencia impuesta por el coronavirus ha puesto a prueba la estabilidad de muchas relaciones. Todo cambio de rutinas genera un estrés en la relación de pareja. En China, el final del confinamiento ha supuesto un aumento significativo de la demanda de divorcios. En España se producen una media de 100.000 separaciones al año, y los expertos prevén que, después del confinamiento, esta cifra aumente

¿QUÉ DICEN LOS EXPERTOS?

Si en la pareja existían dificultades anteriores, es muy probable que con la crisis los problemas se intensifiquen, sobre todo si los problemas eran habituales. En parejas funcionales, la experiencia de la convivencia continuada no afecta significativamente a la percepción de bienestar y de apego al cónyuge.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA CUIDAR LA PAREJA?

Algunos factores protectores de la pareja:

- Buscar espacios individuales, un tiempo de privacidad para cada miembro de la pareja. Desconexión para poder volver a conectar.
- Hacer equipo, llegar a acuerdos y flexibilizar roles.
- Evitar escaladas y discutir para consensuar acuerdos concretos y no malestares generales.
- Utilizar el humor y evitar los desprecios o faltas de respeto.
- Descartar culpabilizar a los hijos de las discusiones de la pareja o buscar en los hijos aliados en contra del otro progenitor.

LOS PROCESOS DE TOMA DE DECISIONES IMPORTANTES NO DEBEN REALIZARSE BAJO ESTADOS DE ALTA INTENSIDAD EMOCIONAL. SERÁN NECESARIAS REFLEXIONES MADURAS Y PAUSADAS PARA VALORAR SI LA SEPARACIÓN ES LA MEJOR ALTERNATIVA PARA TODA LA FAMILIA.

Si necesitáis soporte para cohesionar vuestro equipo de padres, si queréis diferenciar los problemas de pareja de los roles de padre o madre, o tenéis dudas de cómo una separación puede afectar a vuestros hijos, contactad con el Servicio Espai Jove Assistencial a través de nuestro e-mail y una psicoterapeuta contactará con vosotros.

ESPAI JOVE ASSISTENCIAL
SOAF@FCHMCORTS.COM