



## CUANDO LOS HIJOS NO VIVEN CON AMBOS PADRES. ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN Y CUIDADO

Cuando una relación de pareja ha llegado a su fin, pero permanece entre ellos el lazo más importante, los hijos, la situación emocional de los niños en este tiempo de cuarentena no es la misma. Hay factores que como padres debemos tener pendientes ya que la manera en que los chicos lo están afrontando es totalmente distinta a la nuestra.

Este es un momento que pone a prueba, aún más, nuestra misión de ser padres; el confinamiento, cuando los progenitores están separados, es una situación en la que las dificultades personales deben ponerse en pausa para salvaguardar la integridad del niño, que posiblemente aún no comprende la dimensión del tiempo. Es un concepto muy abstracto para ellos, por lo que es importante hacer que este no les sea algo ajeno, sino enseñarles y ayudarles a comprender.

Debemos regular nuestras propias emociones, hacer una pausa y entender que para el niño lo más aconsejable es que continúe su vida con sus rutinas habituales, al menos, las que pueda realizar. Esto significa que se debería quedar en la casa donde vive la mayor parte del tiempo.

Los padres deben ponerse de acuerdo en relación a quién se encargará de ser el guarda del menor.

Como sabrán, las autoridades han explicado la baja incidencia que tiene el virus en los niños, pero no quiere decir que sean inmunes, ellos pueden ser portadores asintomáticos y por lo tanto deben permanecer en un lugar fijo donde no representen un riesgo, ni para ellos ni para las personas vulnerables de la familia.

Desde que inició esta situación, en algunos hogares han guardado de manera responsable el distanciamiento social y la cuarentena. Se debe tener en cuenta que es un distanciamiento físico saludable, durante el cual las personas necesitan mantener cierta distancia para evitar la propagación del virus. Esto no quiere decir que haya un distanciamiento emocional.

Explicar a los niños la situación. Se debe dialogar con ellos sobre la nueva dinámica que enfrentamos y que por un tiempo el contacto físico, con el padre o madre que no tiene la tutoría, no será como antes.

Algunas cosas que se pueden hacer son: llamadas más frecuentes, expresarle su cariño al niño o niña, estar pendiente de lo que hace, cómo van las tareas escolares, video llamadas, entre otros.

Mantener la rutina del niño o niña en cuanto a cuestiones como horarios, actividades de ocio o respecto al contacto con los amigos. Es decir, ser más flexibles, que no es lo mismo que ser 100% permisivos. Algo importante es establecer junto a ellos rutinas, dado que las mismas generan seguridad al permitirles anticiparse a las actividades que realizarán día a día, y no caer en la incertidumbre de qué les deparará el mañana.

Si la comunicación entre los padres no es efectiva, uno de los dos debe buscar propiciar el diálogo (directo o indirecto) debido a que los niños tienen sus mismas necesidades de siempre (emocionales, afectivas, económicas y de salud). Así que esto no debe significar que se pondrá en pausa esta responsabilidad.

Evitar utilizar a los hijos e hijas como munición para dañar a la pareja. Los niños pueden verse obligados a elegir entre uno de los dos progenitores, lo que les puede generar ansiedad, estrés o agresividad, por lo que conviene facilitarles lo más posible la situación.

### **No sobrecargarse de información sobre la pandemia**

Es muy importante mantener limitado el tiempo que le dedicamos a las noticias nuevas, lo recomendable es un momento corto de 10 o 15 minutos en la mañana y lo mismo en la tarde o noche.

Mejor invertir este tiempo en compartir con sus hijos y quizás algunos hasta conocerlos. Muchas veces pensamos que conocemos a nuestros hijos, pero hay infinidad de cosas de ellos que ignoramos. Es tiempo de apagar bocinas y oírlos más.

No solo pasa esto con los niños pequeños, también se debe tener pendiente a los adolescentes, ellos que comprenden un poco más la situación actual y sienten la presión del hogar. Con algunos que pasan por situaciones particulares de conflicto interno con la autoridad del tutor, debemos tener pendiente cómo reconocer (en términos de volver a conocer) la forma de ayudarles a enfocarse en las actividades, tanto escolares como en la colaboración para mantener el hogar con una energía saludable.

### **Por Eliza Llubes**

Encargada de Bienestar Estudiantil, Instituto Politécnico Loyola.

