

Com expliquem la separació als nostres fills?

Una de les parts més dures d'una separació de parella, és com hem de transmetre aquest fet als nostres fills. És important que en aquests moments, els fills sàpiguen la veritat, però donant el missatge que els pares, saben el que estan fent i que això és el millor per a tots. És important fer-ho en un moment de tranquil·litat i deixar-los l'espai perquè ells puguin fer preguntes i resoldre els seus propis dubtes, sense abocar-los la nostra pròpia angoixa, tot sent el màxim de positius i transmetent que tot anirà millor. Els pares han de recollir l'angoixa dels fills i donar-los l'atenció que necessiten en aquell moment. També, és important que els nens segueixin els mateixos hàbits de sempre, i sobretot, que continuïn el contacte amb els dos progenitors. A més a més, seria bo que es transmetés la notícia a l'escola, ja que així podran atendre les necessitats del fill/a. Cal tenir en compte que, durant el procés d'adaptació a la nova situació, l'infant pot presentar alguna regressió, com per exemple, que es faci pipi al llit, o bé que presenti algun malestar físic, com mals de panxa. És important, que en aquests moments difícils, vetllem pel benestar dels nens i tinguem present que són l'objectiu comú dels pares.

Mireia Martín
Psicòloga infanto-juvenil de Psigma