

Nosotros/pareja

■ Cambios en la familia: nos separamos

“La situación no podía seguir así ya por más tiempo y hemos decidido separarnos. Ha sido una decisión difícil pero ya está... ahora nos queda decírselo a nuestro hijo sordo. No sabemos cómo reaccionará: ¿lo entenderá?, ¿sabremos explicárselo? No nos gustaría que lo pasara mal pero tampoco hay que ocultárselo.”

¿Lo entenderá?

Lo habéis decidido: os separáis, pero sabéis que esta decisión no os afecta solo a vosotros sino también a vuestra hija o hijo sordo... y eso os preocupa todavía más. La vida trae consigo muchos cambios, y este es uno de ellos que a algunas familias tenéis que afrontar; pensad que es un cambio más y que podréis con él.

Es un momento en la vida en el que aparecen muchos sentimientos y emociones... momentos difíciles para toda la familia.

- ❖ **Para los papás y mamás...** que habéis decidido poner fin a una convivencia con una persona con la que habéis compartido buenos y malos momentos y que sabéis que os llega un periodo de cambios que afrontar.
- ❖ **Para los hijos e hijas...** que quieren que todo vaya bien y no saben muy bien qué es lo que va a pasar a partir de ahora y que pueden sentirse desconcertados, con miedo, etc.

¡Manos a la obra!

1. Antes de empezar

Cada niño o niña es diferente y también lo será la forma en la que vivirá la separación de sus padres. Son muchos los factores que influirán en esta vivencia: por su carácter, por el momento en el que ocurre, por la comunicación en la familia, por vuestra actitud, por la edad, etc.

- ❖ **Cuando es más pequeño** no tiene tantos mecanismos, o madurez para afrontar lo que está pasando, al igual que ocurre con otras situaciones con las que se puede encontrar en su crecimiento. Puede ocurrir que aparezcan algunas reacciones como molestias en el estómago, dolores de cabeza, etc. no dejan de ser manifestaciones de ese malestar interior que no sabe cómo expresar.
- ❖ **Cuando es algo mayor** puede reaccionar también de diferentes maneras: momentos de cierta agresividad, menor rendimiento escolar, comportamientos más infantiles, etc. o incluso sentirse culpable de esa separación.

Mamás y papás

La decisión de separarse no es algo fácil y más cuando hay hijos o hijas en común. Pensad que es un cambio en la vida que vuestra hija o hijo sordo tiene que afrontar, pero os tiene a vosotros y a vosotras para que entienda lo que está pasando y para sentirse querido, pase lo que pase.

¡Os separáis como pareja pero seguís siendo su padre y su madre!

2. Una buena manera de empezar

Ha llegado el momento de comunicárselo a vuestra hija o hijo sordo. Es normal que estéis preocupados por cómo hacerlo y cómo va a reaccionar. Aquí os dejamos algunos aspectos a tener en cuenta antes de hacerlo.

www.mihijosordo.org

- ❖ **Un buen momento.** Esperad a que ya hayáis tomado la decisión en firme y que no pase mucho tiempo desde que se lo decís hasta que uno de los dos se vaya de casa.
- ❖ **Una decisión consensuada.** Explicarle que es una decisión que habéis tomado los dos, estando de acuerdo, es una buena idea. No hace falta que entréis en muchos detalles.
- ❖ **Mantenerse abiertos.** No tiene por qué ser un tema del que no se hable en casa. Si tiene algunas dudas o lo veis triste mantened la calma y mostrad una actitud propensa para hablar y signar, para que se exprese, etc.
- ❖ **Los mismos criterios.** Una vez que hayáis decidido separaros es importante que os pongáis de acuerdo en algunos criterios en lo que respecta a vuestra hija o hijo sordo: cómo se lo vais a decir, cómo le vais a hablar del otro, qué explicación le vais a dar, etc.

¿Qué ha aprendido toda la familia?

Que en la vida hay que acometer muchos cambios pero no tienen por qué ser negativos: les ayudan a crecer y puede que con la decisión de separaros se mejore el ambiente en casa.

Hablan las mamás y los papás...

Nuestra hija Esperanza lloraba mucho

Es habitual que los niños lloren en estas situaciones. En realidad es una forma de expresar sus emociones y les tranquiliza. No olvidéis estar a su lado y acompañarle en estos momentos: mantened la calma y pensad que llorar les va a venir bien.

Puede que el apartado **¿Cómo tranquilizarle cuando tiene miedo?** os aporte alguna idea al respecto.

0-6 años > Comunicación > ¿Cómo tranquilizarle cuando tiene miedo?

www.mihijosordo.org

3

Como nosotros mantuvimos la calma Álvaro no lo llevó mal

Los niños y las niñas viven cualquier cambio en función de cómo se les transmita esa noticia. Recordad que es importante que tengáis clara la decisión y que os pongáis de acuerdo en cómo se lo vais a transmitir a vuestra hijo o hija.

Ángela pensaba que había sido culpa de ella

Puede ocurrir que vuestro hijo o hija se sienta responsable o culpable de vuestra separación. Muchas veces en las familias se producen discusiones relacionadas con los más pequeños: por quién se encarga de ir a recogerlo, cuándo no come bien, etc. y los niños y las niñas no acaban de entender muy bien lo que pasa pero saben que está relacionado con ellos. Explicadle claramente que no es su culpa, que son cosas que pasan y que él o ella es lo mejor que os pasado en la vida.

A mi pareja se le daba peor comunicarse así que se lo dije yo

Puede que a uno se le dé mejor comunicarse que al otro pero es un momento importante en el que tenéis que estar los dos presentes. Podéis repartiros lo que le vais a decir y no os preocupéis tanto por cómo lo vais a hacer, intentadlo, seguro que sale bien. Además, hay más días para poder aclarar las dudas que vaya teniendo.

Ya sabéis que la comunicación es muy importante. Recordad que en el apartado *¿Cómo me voy a comunicar?* encontraréis información de gran utilidad.

Nos comunicamos > *¿Cómo me voy a comunicar?*

Nos dimos cuenta de que era importante que se expresara

Ya sabéis que es una situación difícil para toda la familia y pueden aparecer emociones que no se controlan. Dejad que se exprese, que pregunte, que llore si lo necesita... Es necesario que se exprese y que no se quede con dudas innecesarias.

Algunas buenas ideas

Os proponemos algunas ideas, ¡a ver qué os parecen!

- ❖ **Cambios que va a haber.** Sentaos con vuestro hijo o hija a contarle lo que va a pasar a partir de ahora: papá o mamá se irán a vivir a otra casa pero lo verás habitualmente, quién le va a llevar al cole ahora, etc.
- ❖ **Cuentos.** Si vuestra hija o hijo sordo es pequeño y soléis contarle cuentos aprovechad alguno en el que el protagonista sufre algún cambio en la vida y charlad sobre cómo se siente en esos momentos, transmitiendo normalidad. Pregunta en tu librería de confianza, seguro que conocen algún cuento que os puede venir bien.

En el apartado ¿Cómo contarle un cuento? encontraréis muchas ideas para poner en práctica cuando le contéis un cuento a vuestra hija o hijo sordo.

0-6 años > Divertirse y relacionarse > ¿Cómo contarle un cuento?

- ❖ **¿Cómo te sientes? Caras de las emociones.** Las imágenes de caras expresando distintas emociones siempre ayudan muchos. Podéis usar tarjetas con fotos o recortes de revistas con diferentes caras: triste, emocionada, contenta... y ver con cuál se siente identificado: ¿Te sientes así? ¿Por qué? Yo una vez me sentí así, como esta cara, cuando me despedía de una amiga.

Si queréis saber más sobre este tema consultad el apartado Sentimientos y emociones.

6-12 años > Comunicación > Sentimientos y emociones

- ❖ **“Nos queremos pero que hemos decidido separarnos”.** Esta puede ser una buena forma de decirle a vuestro hijo o hija que os separáis. Ha de quedar clara vuestra decisión pero también que le queréis mucho y que seguís siendo sus padres.

www.mihijosordo.org

- ❖ **Respetar la rutina de tu hijo o hija.** Intentad, en la medida de lo posible, que no cambie mucho su rutina. Podéis aprovechar y usar el horario que soléis utilizar para que vea que hay cosas que van a cambiar pero otras no.

¿No te ha quedado claro?

No olvides que puedes consultarnos en el apartado *Pregúntanos*.

Además en la colección de DVD *Mi hijo sordo* podrás ver aspectos relacionados con las niñas y niños sordos en estas edades. Ver *Materiales*.

www.mihijosordo.org