

GUÍA SOBRE SEPARACIÓN PARENTAL Y CRIANZA



@CAROLINAMORA.PSICOLOGA



www.facebook.com/carolinamorapsicologia/



CAROLINAMORAPSIKOLOGA.COM



LIC.CAROLINAMORA@GMAIL.COM

Para consultas sobre psicoterapia, orientación en crianza y talleres envíame mail a : lic.carolinamora@gmail.com



Soy Carolina Mora

Me dedico a la clínica privada con orientación perinatal y en los **primeros años de la crianza**, con el deseo de acompañar a las familias en sus desafíos y promover infancias respetadas. Estoy convencida de que para **maternar/paternar/xaternar** es fundamental hacerlo desde el deseo y que la crianza es un desafío cotidiano para el que se requiere mucho sostén y compromiso de la familia en particular y de toda sociedad en general.

Desde la **psicología perinatal** acompaño mujeres, personas gestantes y varones desde el deseo en los procesos de embarazo, parto, puerperio y los primeros años de la crianza. Brindo abordaje terapéutico individual y vincular en procesos de técnicas de reproducción humana asistida, duelo gestacional/ perinatal, embarazos de alto riesgo y ante diagnóstico de patología fetal. Trabajo de forma coordinada y en **interdisciplina** con diversos profesionales de la salud (pediatras, puericultoras, psiquiatras perinatales) para acompañar de manera integral en patologías como depresión, ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo en el embarazo y el postparto. Mi mirada clínica siempre

intenta contemplar los atravesamientos de género y **las diversidades familiares**. Hace varios años facilito talleres para familias, como espacios de información y reflexión, **libres de fundamentalismos**.

Soy una apasionada de la comunicación como herramienta de promoción de la salud, para ello trabajo a diario en mis redes sociales. Mi propia experiencia de maternidad criando a Cata y Juli, me llevó a **escribir cuentos** que acompañan a las infancias en sus procesos de crecimientos, desde una mirada respetuosa. En [@abrazandocuentos](#) y [@editorialelateneo](#) encuentran mis libros.



Les cuento que desarrolle esta guía nucleando los escritos de mis distintas redes sociales. Son textos cortos e introductorios en las distintas temáticas. Pueden compartir la información, siempre que me citen como autora de la misma.

Esta guía fue confeccionada durante 2021. Seguramente en iré actualizándola y completándola de más información. Como siempre este es mi punto de vista, hay otros profesionales que seguramente coinciden o difieren con él. Aliento a las familias a encontrar su propio criterio y no tomar el de otros como verdades absolutas.

SEPARACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

La separación durante el embarazo es un tema poco hablado, generalmente cuando lxs profesionales de la salud recibimos una embarazada damos por sentado que está en pareja, suponemos que está es heterosexual y el papá del bebé está presente. .

.

Bien, ocurre que no siempre es así. No solo algunas mujeres deciden gestar solas (madres solteras por elección), otras tienen por pareja a otra mujer y un porcentaje de las embarazadas se separó durante el embarazo (o nunca estuvo en pareja). .

.

La separación durante el embarazo suele generar mucho estrés y angustia en la persona gestante. Como sabemos el embarazo es una etapa de mucha vulnerabilidad emocional y es importante transitarla acompañada. En nuestra sociedad suponemos que la mejor compañía es quien ocupa el rol paterno. Así que la embarazada que se separa durante esta etapa debe lidiar con las emociones que le surgen de observar por ejemplo otras personas acompañadas por su pareja en el curso de parto y visitas al obstetra, la Neo y más las preguntas de familiares, amigos y conocidos. .

.

¿Cómo transitar este momento?

Es importante priorizar el bienestar de la gestante y buscar contención, ya que el estrés y la angustia, si son muy intensos podrían impactar en el curso del embarazo. Contar con alguna o algunas personas que hagan de sostén, familiares o amistades es prioritario. .

Si aún separados el varón asume el rol paterno y tiene intenciones de involucrarse, generar acuerdos y propiciar que esto sea posible. Pautar visitas para que siga el crecimiento del bebé, asista a ecografías o acompañe al obstetra, siempre que la mujer se sienta cómoda con eso. Saber que a pesar de los desacuerdos o el dolor, los dos serán sostén del bebé, "equipo de crianza". Conversar acerca de quien acompañará en el parto, si el papá visitará en la clínica los primeros días, cómo manejarse tras el alta, etc. Es importante que la gestante se sienta cómoda con quien la acompañe, en este caso si quiere que el padre del bebé esté, puede conversar con el obstetra para que permita también la presencia de alguien más si es que ella necesita a su mamá por ej.

¿CÓMO AFECTA A MI BEBÉ LAS EMOCIONES EN EL EMBARAZO?

Las personas gestantes vivimos en el embarazo todos los colores emocionales, influido por lo hormonal y la vulnerabilidad de nuestra condición. Una cuota de ansiedad, miedo y angustia es esperable en esa etapa. Ahora bien ¿qué ocurre cuando está es excesiva?

Gracias a las neurociencias hoy sabemos que las emociones como la ansiedad y el estrés pueden generar sustancias químicas neurotóxicas en el feto, pero sus efectos dependen de su duración y la intensidad. El estrés intenso sostenido en el tiempo, cotidiano es más dañino que algún momento aislado de estrés o angustia. .

Según estudios sus consecuencias están relacionadas con mayor probabilidad de aborto durante el primer trimestre, retraso del crecimiento intrauterino y de parto prematuro, entre otras. Niveles elevados de Angustia y ansiedad en el tercer trimestre se relacionan con problemas de conducta en la infancia.

Tener un trastorno ansiedad en el embarazo no asegura pero si incrementa las posibilidades de tener una depresión posparto.

□Entonces ¿Las personas embarazadas no deben angustiarse?

Esa es una indicación imposible de cumplir y que genera mucha culpa. Nadie elige cómo sentirse, las embarazadas sienten angustia o viven estrés, lo importante es que puedan identificarlo y recibir la ayuda necesaria para minimizar las consecuencias de esas emociones en su salud y la de su bebé.

Forzarse a no llorar porque afecta al bebé y disimular no ayudará a sentirse mejor, sobre todo teniendo en cuenta que lo que no trabajamos en el embarazo se intensifica durante el puerperio

□Necesitan que la familia y sus profesionales de la salud, puedan reconocer esos síntomas y acompañarlas en el proceso de encontrar ayuda.

Hablar de tus sentimientos, contarle al bebé que lo que sentís no tiene que ver con él, llevar a un cuaderno de embarazo ayuda a poder desahogar emociones. La consulta oportuna con psicóloga perinatal es un sostén fundamental y será quién evaluará si hacer interconsulta con psiquiatra perinatal. En un mínimo porcentaje algunas embarazadas requieren medicación y su administración debe ser cuidadosamente evaluada

TENEMOS UN BEBÉ Y NOS VAMOS A SEPARAR

□Es importante tener en cuenta la edad del bebé y etapa que transcurre. Durante los primeros 6 meses de vida, la lactancia es exclusiva y a demanda. En este tiempo lo óptimo es que bebé pase la mayor parte del tiempo con mamá, pudiendo ser visitado en presencia de mamá. Con el tiempo algunas salidas de duración pautadas, siempre que se pueda asegurar la alimentación del bebé. Este tiempo coincide con la "exerogestación", que es el tiempo en que bebé reconoce casi exclusivamente el cuerpo materno como su fuente de calma y seguridad. Dependerá de cómo reacciona bebé a la separación y del tipo de vínculo que construyan con su papá/mamá la seguridad que sienta al estar en su compañía.

☀□Estás pautas son válidas también para bebés que se alimentan a fórmula☀□

.
. ¿Cómo lograr está seguridad? La visita con frecuencia es fundamental, diría que casi cotidiana para que bebé y la otra parte compartan tiempo de conocerse.

.
¿Y si no quiere ir con mamá/papá?

Si el bebé o niño manifiesta excesiva angustia es prioritario no forzar la separación de la diada mamá/bebé sobre todo durante el primer año. Si esto ocurre puede ser preferible que papá visite a bebé en presencia de su mamá, si esto genera incomodidad en la ex pareja, hacerlo en sitios públicos (plazas, lugares de juego, etc) puede ayudar. A medida que vaya creciendo, se espacien las tomas y vaya teniendo más recursos para dormir y consolarse sin la lactancia, puede ir incrementando el tiempo compartido. La adquisición del lenguaje es otra herramienta que ayudara a bebé a entender lo que ocurre y poner en palabras cómo se siente. No hay un tiempo pre establecido recomendado para que empiece a dormir con su papá, aunque el niño estará más "preparado" a medida que vaya tolerando la separación de mamá y más interesado en el vínculo con otros

.
. □Tenemos toda la vida para pasar tiempo a solas, llevarnos a dormir a nuestro hijo o de viaje. Hacerlo de forma forzada solo contribuye a dañar nuestro vínculo con el o ella. Tener en cuenta que durante momentos de enfermedad el niño o durante la angustia de separación puede requerir más contacto con su mamá. Manejarlo con flexibilidad

DESACUERDOS DE CRIANZA EN LA PAREJA PARENTAL

¿Quién alguna vez no tuvo una discusión con su pareja sobre cuestiones de crianza?

Dos personas, con dos criterios diferentes, dos historias de crianza e infancia distintas, dos mundos que se encuentran. Ahora crean uno nuevo y necesariamente tienen que generar acuerdos: desde el tipo de nacimiento que desean hasta donde va a dormir bebé, cómo transmitir límites, que juegos ofrecer, tipo de alimentación, etc. .

.

En ciertos temas las diferencias de criterio son inevitables ¿Por qué pensar estas diferencias siempre como algo negativo?

La discusión, entendida de forma positiva como intercambio de argumentos, puede llevarnos a un lugar de empoderamiento: cuestionarnos, investigar, entender que nada es "dado" desde el inicio sino que la crianza también es una elección y que depende de las decisiones que vayamos tomando como ma/padres.

Claro que discutir no es tarea sencilla y puede ser agotadora, por eso es importante, al igual que con nuestros hijos, elegir las batallas. Si no podemos discutir todo ¿Qué temas son realmente importantes para nuestra familia?

.

. □A la hora de discutir temas de crianza puede ayudar:

. Saber que el otro no es mi enemigo, es mi compañero/a, es mi equipo de crianza. . Lo importante no es ganar la discusión, no hay alguien que "tenga la razón" sino, pensar juntos para tomar decisiones más acordes en la crianza por el bienestar de hijo.

. Elegir el momento para hablar estos temas: cuando nuestro hijo no esté presente, cuando estemos tranquilos y con tiempo. Si podemos conversar en un espacio "neutro", un bar , una plaza etc mejor todavía, nos ayudará a mantener la calma.

. Si el tema lo permite y no podemos ponernos de acuerdo , hacer pactos a corto o mediano plazo para probar la estrategia propuesta por uno de los dos y luego re evaluar. . En temas de mayor complejidad saber que podemos acudir a una consulta de orientación en la crianza puede ayudar a manejar las tensiones y conversar estas cuestiones en un espacio seguro y mediado

.

.

No hay acuerdo más importante que hacer a nuestros hijos felices, en eso ninguno de los dos tendrá dudas ♥

.

. ¿Ustedes viven muchas situaciones de desacuerdo?

“NOS VAMOS A SEPARAR” ¿CÓMO HABLARLO CON SUS HIJES?

"Nos queremos separar pero no sabemos cómo eso afectará emocionalmente a nuestro hijx"
. ¿Le arruinaremos la vida? ¿Le generaremos un trauma? ¿Cómo se lo explicamos?" .

..

Es importante saber ningún niñx crecería feliz sabiendo que sus ma/padres no lo son. Muchas veces las parejas dilatan la separación por temor a dañar emocionalmente a sus hijxs, siendo que es mucho más dañino para ellxs crecer en un ambiente donde hay peleas y tensión cotidianas, pero sobre todo donde se naturaliza la infelicidad o frustración. Más aún sabiendo que con nuestras interacciones somos el modelo de pareja con el que crecerán.
Creo más honesta una separación oportuna que una pareja forzada.

.

Una vez que la decisión está tomada es importante hacer algunos acuerdos: .

□Quién se va de la casa ¿Cuenta con un espacio cómodo para recibir a lxs hijxs?

¿Qué días compartirán con cada uno? ¿Se quedarán a dormir allí?

En este punto sugiero tener en cuenta las edades de cada niñx y escuchar sus deseos.

.

.

□Intentar acordar qué rutinas básicas sostendrán en ambas casas, por ej horario de sueño. En otras cuestiones de acuerdo a la edad los niñxs entienden que en cada casa puede haber normas distintas

□Propiciar que en cada casa tengan cosas suyas significativas: algunos juguetes, un espacio para ellxs que aunque sea compartido, tenga sus cosas

□Si hay un objeto transicional de apego, cuidar especialmente que lo pueda llevar y traer consigo.

□Avisar en el colegio o jardín, la nueva situación y para que puedan estar atentos allí a cualquier cambio en el comportamiento del niñx.

□Por sobre todas las cosas contarle a bebé y niñx lo que sucede: que mamá y papá ya no van a vivir juntos, que lo aman igual que siempre y que no es su culpa e ir respondiendo a medida que pregunten más. Evitar hablar mal y criticar frente a nuestrxs hijxs para no generar confusión

RECORDAR:

Nos separamos como pareja pero seguiremos compartiendo la crianza

. ¿Ustedes cómo lo vivieron?

HABLAR EN PRESENCIA DE NIÑOS Y NIÑAS

(COMO SI NO NOS ESCUCHARAN)

Es muy común que madres, padres, docentes y profesionales hablemos delante de los niños y niñas "como si no estuvieran escuchando":

.

"Que chancha todavía toma teta"

"Es terrible muy inquieta"

"Se porta mejor que el hermanito"

"Me tiene cansado" .

¿Cómo nos sentiríamos si un amigo, familiar o nuestra pareja hiciera lo mismo con nosotros? Seguramente nos haga sentir expuestas, incómodos y no entendamos bien por qué lo hace. Incluso sería motivo de enojo. .

.

Hablar de un niño o niña en su presencia probablemente genere las mismas sensaciones, aunque no lo notemos.

Creemos que no nos escuchan, pero seguramente en medio de su juego abren grandes las orejas y prestan atención a todo.

Cuando son bebés aún entienden la tensión por el tono de voz, la tonalidad muscular al sostenerlos, la tensión de los rostros, etc. .

Incluso cuando hablamos de temas que nos preocupan, aunque no hagan referencia a ellos, nos escuchan. Si conversamos acerca de la enfermedad de un familiar, problemas económicos o de otra índole.

Estás palabras quedan resonando, a veces pueden contarnos o preguntarnos algo de la conversación, a veces no y esto queda dando vueltas en su fantasía. .

.

Sea por un comentario simple, para la devolución de un diagnóstico, un comentario docente, etc es recomendable hablar con la familia sin la presencia del niño o niña, sobre todo cuando tratamos temas delicados. .

Tengamos en cuenta el derecho a su intimidad. Pedirles permiso para contar cosas que nos dijeron en privado y hablar de cómo se comporta en determinada situación es parte de este cuidado, de tenerles en cuenta y respetarles como haríamos con cualquier otra persona.

.

.

Elegir (en lo posible) un momento adecuado sin su presencia para hablar de temas delicados e incluso discusiones de pareja es muy importante para no exponerles a cuestiones que no están en condiciones de abordar. .

·
¿Les pasaba en su niñez que hablaban de ustedes cómo si no estuvieran presentes? ¿Cómo les hacía sentir esto?