

Cuando los padres se separan

Camilo Ramírez Garza

La pregunta precisa no es tanto ¿por qué la gente se separa? Sino, en primera instancia, ¿por qué se junta?

De pronto alguien decide divorciarse: terminar una relación -o más bien ¿transformarla?- que se ha tenido durante algún tiempo; habiendo hecho primeramente el pasaje de la soltería, ser novios, a estar casados, para ahora cambiar nuevamente de estado civil, ¿Civilizadamente? De antemano, como cualquier decisión en la vida, nadie sabe a priori todo acerca de los efectos que se tendrán al decidir divorciarse. ¿Será que solo se huye de algo intolerable en el día a día o será que se ha dejado de querer estar con esa otra persona, independientemente de lo "bien" o "mal" que se viva en el día a día?, es la pregunta de los sesenta y cuatro mil.

Hay quien plantea que es más fácil casarse que divorciarse, pues la costumbre a los males permanentes - muchos, pocos, regulares- puede representar al mismo tiempo comodidad como costumbre. Después de todo con el cambio del noviazgo al matrimonio muchas parejas creen que "ya la libraron" y no requieren ya conquistar al otro, que el amor ya está asegurado, lo mismo quizás les sucede a los que optan por noviazgos largos y muy, pero muy formales, de tan formales que ya no disfrutan del arrebatado de la pasión, y cuando esto se hace, algo se pierde, algo se cae. Quizás no todo sea pérdida



Para los hijos también el divorcio de los padres implica una experiencia. sino ganancia al poder disfrutar de una estabilidad al contraer matrimonio, no aquella que aburre y huele a muerte de la rutina hueca, sino de la estabilidad



que da el pasaje del enamoramiento al amor, donde las mieles de la conquista todavía están rebosantes, justo porque solo se convive a la distancia de breves instantes, a la diferencia de convivir a diario con la persona, en la cercanía de experimentar no solo "lo bueno" del otro, sino lo obscuro y siniestro -que tiene que ver con "...la mitad del odio que guardo para mí", como dice Jaime Sabines- que se genera en el trato diario, y que el crisol de la experiencia y dificultades podrá poner a prueba.

Cuando me preguntan sobre el noviazgo y el matrimonio, suelo responder que son pruebas: son justamente para eso, para poder comprobar si lo que uno cree/dice/desea alcanza realmente para vivirse y ejecutarse (ejecutarse de realizar no de matarse o matar al otro, por supuesto). Cosa que las relaciones "free", sin bordes ni definiciones (¿Qué soy yo para ti? ¿Quién eres tú para mí?) No poseen, pasaje del enamoramiento al amor, sino un puro gozo intenso y

breve pero que excluye aparentemente el "compromiso", etc. etc.

Para los hijos también el divorcio de los padres implica una experiencia, caso por caso (y casa por casa) nos mostrará los efectos en ellos: el cómo lo toman, impacta, lidian con eso en la vida diaria, tanto de manera personal, como familiar; no se puede saber entonces con ese cambio en sus padres, qué inquietudes específicas tendrán; por lo que habría que esperar a que pregunten y/o manifiesten sus dudas. Eso lo comento para quien tiene la intención de "prevenir" lo imposible: que ellos sufran. Claro, sufrirán, pero el sufrimiento nunca es total y general, ni igual para todos, habría que esperar a ver cómo cada hijo e hija vive dicha experiencia del divorcio que introduce cambios en la vida de sus padres y de paso en la familia.

<http://columnacamilo.jimdo.com>



Este trastorno es más común a partir a los seis años de edad y aumenta cuando inicia la adolescencia, sobre todo entre las mujeres.

Depresión, una amenaza sin edad

Silvia Ojanguren

Adultos y niños están expuestos a este padecimiento, pero lo infantes no siempre pueden dar las claves para ser tratados; los padres deben descubrir si lo sufren y llevarlos al médico...

A la depresión se le confunde con muchas cosas, hay quien piensa que es algo natural, un asunto de tristeza momentánea o de sentimientos encontrados, e incluso un asunto de inestabilidad de los adolescentes, pero en realidad es un problema de salud pública y que tiene entre sus víctimas a niños.

Expertos en salud nos cuentan que los infantes que llegan a mostrar una profunda irritabilidad o enojo, situación que se prolonga por lo menos 15 días, en lo cuales también se da desánimo, falta de capacidad para disfrutar de los juegos, de socialización y tristeza, pueden ser blanco de depresión.

PALABRA DE EXPERTO

La gente debe tener en cuenta que la depresión ocupa el segundo lugar después de la ansiedad entre los trastornos que con más frecuencia se dan en infantes y ataca más a niñas, de acuerdo con Daniel Díaz Domínguez, médico de la Coordinación de Enseñanza e Investigación de los Servicios de Atención Psiquiátrica.

El que sea más común en niñas se debe a que a ellas les es más permitido expresar emociones y también porque se asocia con un componente hormonal, por lo que se enfatiza cuando entran a la adolescencia con la presencia de la menstruación.

Pero además se debe tener en cuenta que hay causas genéticas, porque si el papá o mamá padecen depresión, los niños tienen mayor predisposición. Díaz Domínguez dice que también puede aparecer por violencia física o maltrato psicológico, lo que genera tristeza y disparan el cuadro depresivo.

SENTIMIENTO ESPECIAL

En este horizonte, dice, es necesario poner atención en los signos de un cuadro depresivo, ya que se puede confundir con tristeza normal a causa de una pelea con amigos o problemas con la novia o novio, pero si los malestares persisten al menos 15 días es necesario

acudir con el médico. La depresión, advierte, se puede dar en pequeños de menos de dos años por la separación de los padres, en este caso los niños son muy irritables y las mamás tienen dificultad para calmarlos, no responden al canto o tono de voz, bajan de peso, dejan de comer y rechazan el pecho, entre otros.

Pero es cierto, explica el especialista, que este trastorno es más común a partir a los seis años de edad y aumenta cuando inicia la adolescencia, sobre todo entre las mujeres.

COSAS DE LA "DEPRE"

La depresión genera cambios cerebrales y quienes la padecen no se desarrollan igual que el resto de los niños, ya que repercute en el área intelectual, es decir, hay menor rendimiento cognitivo, en el área emocional y física, y en ocasiones menor crecimiento físico, de



Si el papá o mamá padecen depresión, los niños tienen mayor predisposición.

acuerdo con el médico. Si una persona tuvo algún cuadro depresivo en la infancia, es muy probable que en su etapa adulta le vuelva a suceder, sin embargo esta predisposición disminuye si el tratamiento que llevó fue el adecuado. El especialista comenta que el tratamiento de los cuadros depresivos graves en niños donde hay ideas de suicidio se basa en medicamentos farmacológicos por lo menos durante seis meses, y psicoterapias en las que participa la familia.

EN CONFIANZA: EL VALOR DEL DESCANSO

Al caer el telón del año quienes no han tenido descanso desde hace mucho tiempo muchas veces no valoran la idea de relajarse, de tomar vacaciones y pasarla bien, que es bueno para mente y cuerpo; los especialistas de Trabajando.com tienen tips para olvidarse del estrés:

Dormir las ocho horas recomendadas por los expertos y luego al despertar, hacerlo con tiempo, para que así nada te apure.

Realizar actividad física de manera regular.

Organiza tus tiempos. Es importante no abarcar más de lo que se puede hacer.

Aprender a decir que no para no intentar hacer más de lo que realmente se puede.

Comunicar las emociones; pensar antes de actuar manteniendo un diálogo cordial en todo momento, para no sobredimensionar ciertas situaciones.



Una dieta rica en frutas y verduras; y en horarios regulares, para tener mayor concentración y mejor rendimiento.

Mantener expectativas realistas tanto de uno mismo como de los demás. Esperar demasiado puede conducir a la frustración.

Margarita Chico, directora general de Trabajando.com México, señala que "los tiempos para poder realizar actividades personales junto a la familia, amigos o individualmente son fundamentales para la salud... para que se repongan y recuperen fuerzas en estas fechas, donde todo avanza tan rápido. Si lo que se busca es un trabajador productivo y motivado, entonces hacerlo es imprescindible".

Recomiendan terapia en trastornos adaptativos

El trastorno adaptativo consiste en presentar estados de malestar subjetivo acompañados de alteraciones emocionales que, por lo general, interfieren con la actividad social. Este trastorno aparece en el periodo de adaptación a un cambio biográfico importante, por un acontecimiento vital estresante, la pérdida de algún familiar, presenciar enfermedad o muerte de alguna persona o pérdida de trabajo, entre otras.

Este padecimiento se manifiesta frecuentemente a través de una disminución de rendimiento en el trabajo o en la escuela, y con cambios temporales en las relaciones sociales.

Este trastorno debe resolverse dentro de los seis meses posteriores a la desaparición del factor estresante; sin embargo, los síntomas pueden continuar por un periodo prolongado de tiempo.

El riesgo de aparición y la forma de expresión de las manifestaciones de los trastornos de adaptación varían mediante una predisposición o vulnerabilidad de cada persona; sin embargo, hay que aceptar que el trastorno no se habría presentado en ausencia del factor estresante.

Los padecimientos suelen comenzar en el mes posterior a la presentación del cambio biográfico o del acontecimiento estresante y la duración de los síntomas rara vez excede los seis meses, excepto si hay reacción depresiva prolongada.

Los síntomas del trastorno de adaptación son muy variados, las personas pueden presentar humor depresivo, ansiedad, angustia, preocupación o una mezcla de todas ellas; así mismo, puede presentar sentimiento de incapacidad para afrontar los problemas, para planificar el futuro o de poder continuar en la situación presente y un cierto grado de deterioro de como se lleva a cabo la rutina diaria. También se puede estar predispuesto a accesos de violencia física o verbal.

Los trastornos adaptativos se clasifican en reacción depresiva breve, que es un estado depresivo moderado y transitorio cuya duración no excede de un mes; Reacción depresiva prolongada, que

consiste en un estado depresivo moderado que se presenta como respuesta a la duración prolongada de una situación estresante, pero la reacción no excede los dos años.

También hay reacción mixta de ansiedad y depresión, con predominio de alteración emocional y predominio de alteraciones disociales, principalmente en el comportamiento; por ejemplo, una reacción de pena o dolor, miedo o temor en un adolescente que se traduce en un comportamiento agresivo o disocial.

En los niños puede haber presencia de fenómenos regresivos, tales como volver a tener enuresis nocturnas, utilizar un lenguaje infantil o chuparse el dedo, suelen formar parte de los síntomas.

El Seguro Social cuenta con especialistas capacitados para este tipo de padecimiento. El tratamiento para este trastorno es mediante psicoterapia de apoyo, que consiste en que un especialista oriente y aliente al paciente. En algunas ocasiones está indicado el uso de medicamento, mismo que depende de la sintomatología que predomine.

Al enfermo con este tipo de trastorno, el Seguro Social recomienda acudir a las Unidades de Medicina Familiar, para que el doctor realice un diagnóstico e indique el tratamiento adecuado.



Aparece en la adaptación a un cambio biográfico importante.

CENTRO CULTURAL ALEMÁN A.C.

Cursos de Alemán

Inscripciones Abiertas

COL. MARIA LUISA 20 de Noviembre # 656 Sur Col. Ms. Luisa Monterrey N.L. TEL: 8341 5876 y 8343 3580	COL. DEL VALLE Rio Grijalba # 220 Col. del Valle Carza García, N.L. TEL: 8335 9862 y 8356 8876
--	---

informes@centroculturalaleman.com.mx
www.centroculturalaleman.com.mx