

# Amor a prueba de hijos

La relación de pareja cambia con la ampliación de la familia, pero no tiene por qué deteriorarse

LA FELICIDAD y la plenitud que llegan con un hijo son únicas. Pero la exigencia de afecto, de dedicación y de tiempo que precisa desplaza la relación de pareja a un segundo o tercer plano. No hay que alarmarse. Esta es una reacción normal que no tiene por qué ser permanente. Conviene interiorizar que nuestra vida, y en ella se incluye la de pareja, cambia cuando la familia aumenta. No obstante, la transformación no significa, o no debería significar, deterioro. Ser padres puede ser en la mayoría de los casos el punto culminante de una relación, pero ni mucho menos tiene que interpretarse como la desaparición de otras motivaciones o el comienzo de una fase de decadencia en la pareja. Los padres deben encontrar la forma de adaptarse a una etapa que, aunque positiva e ilusionante, acarrea responsabilidades que pueden dejar de lado el cuidado y el mimo de la relación conyugal.

Con la llegada del primer hijo (y los sucesivos), la relación de pareja pasa a segundo término durante un tiempo por el protagonismo que acapara el recién llegado. Los cónyuges deben ser conscientes de que eso forma parte de la adaptación a un nuevo episodio de su vida. Pero la adaptación al rol de padres tiene un periodo limitado, y es bueno que no se demore demasiado la revitalización de la relación de pareja. Si transcurre demasiado tiempo, el distanciamiento emocional entre los cónyuges podría dificultar su recuperación. Por tanto, hay que retomar lo antes posible la relación para que la llegada de los hijos sólo signifique un motivo más de unión entre los

dos. Si no fuese así, los miembros de la pareja pueden llegar a convertirse, al cabo de un largo periodo dedicado sólo a los hijos, en dos desconocidos.

## Prevenir el distanciamiento emocional

Las personas que ya son padres han experimentado lo absorbente que puede llegar a ser el cuidado de los hijos. Mayor atención no debería implicar, sin embargo, descuidar al cónyuge y dejar caer la relación en una vía muerta. Dedicar pasión y empeño a los hijos no es incompatible con mantener un vínculo sólido, aunque es innegable que resulta más difícil porque el esfuerzo tiene que distribuirse.

Las nuevas responsabilidades multiplican las tareas diarias, pero conviene no dejarse arrollar por la dictadura de lo práctico, que puede reducir la comunicación de pareja a cuestiones relacionadas con los horarios, tareas, compras, guarderías, ropa, pediatra... Si eso ocurriera, sólo es cuestión de tiempo para que se abra paso el distanciamiento y la unión se mantenga con un único propósito: el de ser padres. En este supuesto estaríamos frente a una relación frágil, de ahí la importancia de fomentar los lazos emocionales entre los dos para que el vínculo sea firme y pleno.

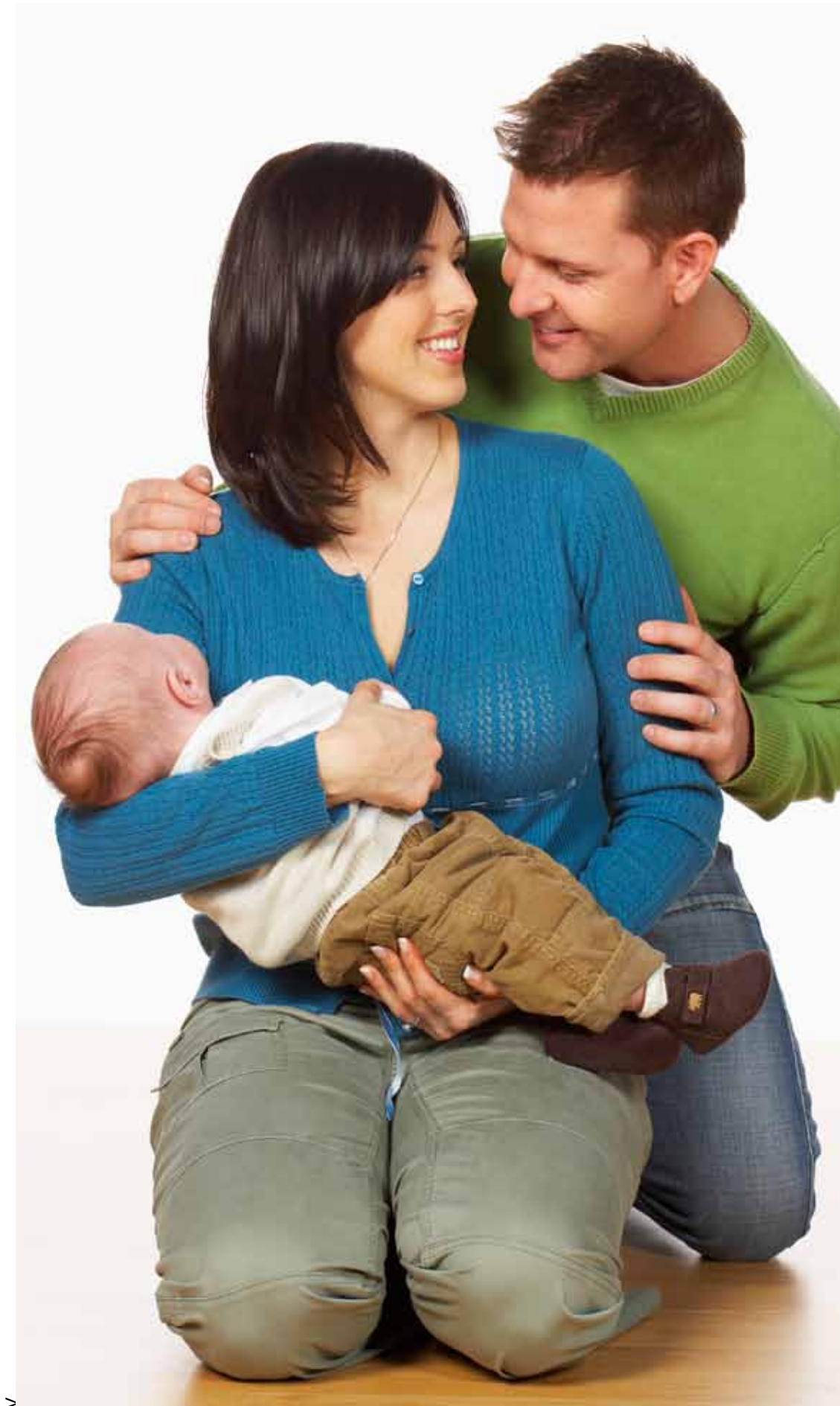
Compartir el protagonismo ante los hijos representa otro eslabón para reforzar la cadena afectiva entre la pareja. Permitirá distribuir el sentimiento de paternidad sin desequilibrios y evitará una relación individualista con los hijos, motivo de distanciamiento emocional entre la pareja.

También es importante prevenir el cansancio que surge con el cuidado de los recién llegados, que se traduce en menos energía para dedicarse a la relación. Hay que fomentar que uno pueda contar con el otro para sentirse respaldado, como si de un trabajo en equipo se tratara. De este modo, se reducirán las posibilidades de que uno de los dos se acabe agotando.

Ser padres no significa renunciar a ser pareja. Si se conserva el vínculo emocional, el beneficio no es sólo para la pareja, sino también para el bienestar de los hijos. Los niños y niñas son muy sensibles a su entorno y, por tanto, pueden percibir de forma positiva el que sus padres mantengan una relación de pareja sólida que a su vez refuerza una unidad familiar estable y segura.

## Mantenerse unidos

El trabajo y las responsabilidades que comporta ser padres son ineludibles, pero hay que evitar sobrecargarse y es recomendable apoyarse en la pareja para que todo sea más llevadero. Como se trata de un trabajo en equipo, es bueno implicarse en actividades placenteras con los hijos para sentirse unidos. Esto no contradice la conveniencia de que cada miembro de la pareja conserve sus pasatiempos favoritos para que sirvan de desconexión temporal. Se desaconseja renunciar al tiempo de ocio, tanto en pareja como en solitario. Su disfrute cimienta el bienestar personal y la salud de la relación de pareja, que a su vez tendrá efectos positivos para los hijos. Hay que buscar tiempo para





distraerse y divertirse. Para ello, es útil, siempre que sea posible, reservar un espacio semanal para la pareja. Eso no debe hacer sentirse mal a los padres, como si estuvieran descuidando a sus hijos, ya que forma parte del bienestar general de la familia el que los padres tengan un día “libre” que, además, sirva para no perder intensidad en la relación entre ambos.

Mantener las actividades que antes servían para conservar unos lazos firmes ayuda a disminuir la sensación de que para ser padre hay que renunciar a los privilegios de la relación de pareja, lo que podría mermar el estado de ánimo de ambos. Durante este espacio de tiempo es importante fomentar una comunicación íntima y personal que sirva para alimentar y mantener el vínculo emocional, tan necesario para la relación como para su desempeño como padres unidos por lazos fuertes. No está de más, si se cuenta con ayuda de familiares o amigos, concederse un fin de semana o unas mini vacaciones exclusivas.

Del mismo modo es importante preservar un espacio personal para cada miembro de la pareja que, además, servirá para que el cónyuge goce por unas horas de ser padre o madre en solitario, lo que puede reforzar los lazos individuales con los hijos y la satisfacción por desempeñar ese rol tan importante.

Tampoco conviene suspender el contacto con las amistades comunes y

con las de cada uno de los miembros de la pareja, ya que mantener en la medida en que se pueda una vida social plena ayuda a que la tarea de ser padres sea más llevadera y previene el aislamiento. La desconexión social involuntaria es un riesgo real a causa del constante trabajo que supone la llegada de un pequeño. Este distanciamiento, lejos de ayudar, limita el bienestar de la familia.

Para estimular que la pareja se mantenga motivada, un hábito útil es que cada uno sorprenda de vez en cuando con un detalle inesperado al otro, ya que con ello se dan muestras de que sigue siendo importante y el efecto sorpresa renueva el vínculo que les une para no caer en una monotonía que erosione la relación.

A pesar de la presencia de los hijos, la pareja no debe renunciar a comportarse como tal. Los roles de padres y de pareja no tienen por qué ser incompatibles. Por tanto, cuanto mayor sea la frecuencia de las muestras de afecto, mejor para la relación y para los pequeños. El amor entre los padres sirve de ejemplo para los pequeños, que a su manera también disfrutan cuando constatan que sus padres forman una unidad sólida, algo que les aporta seguridad. Incluso, de esta manera, fomentan el aprendizaje para que ellos mismos repitan el mismo modelo cuando les llegue el turno de ser pareja y padres. //

Es conveniente reservar un espacio para la pareja y para cada uno de sus miembros

### CLAVES PARA PREVENIR EL DISTANCIAMIENTO

- Compartir la responsabilidad de cuidar a los hijos.
- Prevenir el cansancio de la pareja con el cuidado de los recién llegados.
- No renunciar a los momentos de ocio, tanto de manera individual como en pareja.
- Conservar un espacio personal para cada miembro de la pareja que, además, servirá para que el otro cónyuge disfrute por unas horas de ser padre o madre en solitario.
- Mantener la motivación en la pareja y las muestras de afecto.