

¡Hijas e hijos en la pareja!

¿Qué pasa en la pareja después de tener hijas e hijos?



Cada persona cuenta con habilidades para funcionar en diferentes roles, pero cuando en una relación, se toma la decisión de ser padres y madres, la vida en pareja se enfrenta a un gran desafío, ya que experimenta cambios importantes como por ejemplo en la rutina diaria, en reparto de responsabilidades y afrontamiento de nuevos retos ante la llegada de una nueva persona a sus vidas. Pero también se debe entender que es el comienzo de un aprendizaje diario ya que nadie nace sabiendo ser padre o madre, es por esto, que es muy natural que las personas gasten la mayor parte de las energías en aprender y esforzarse para cumplir este rol lo mejor posible.





La llegada de las hijas e hijos es un impacto profundo e íntimo, no solo a nivel personal, sino también en lo afectivo y emocional dentro de la convivencia y la dinámica de una relación; se puede mencionar que su llegada es una etapa de cambio en la pareja, ya que puede experimentar dificultades para mantener una adecuada comunicación e intimidad, lo que origina que los conflictos no resueltos antes de ser padres se acumulen, surjan nuevos problemas, dando pie a resentimientos y reproches.

El ejercicio de la maternidad o la paternidad implica asumir nuevos retos, es un acontecimiento significativo, que provoca una serie de cambios en la dinámica de la familia, entre ellos:





DIRECCIÓN
DE GESTIÓN
HUMANA

01

Cambian las prioridades

Es común que la prioridad de la pareja ya no sea ni la relación ni cada persona, si no que las hijas e hijos se conviertan en una prioridad. Esto lo que provoca es que la energía sea canalizada en el cuidado y la crianza, descuidando así la esencia de la relación.

02

Reasignación de roles

Ya no solamente el de una pareja, sino que comienza el aprendizaje asociado a la paternidad y la maternidad en el que no existe un protocolo a seguir.

03

Vida sexual

Recuperar la vida sexual es todo un reto, porque la pareja se enfrenta a la dificultad de administrar el tiempo, cansancio, nuevas responsabilidades y cambios físicos.



Como lo indicó Hellinger, las relaciones de pareja que centran su atención solo en sus hijas e hijos podrían experimentar inestabilidad y dificultades en el proyecto compartido en su ausencia, conocido como el nido vacío.



Estas son una serie de recomendaciones para la convivencia de pareja:



Intereses y esfuerzo por ambas partes:

Es necesario que la pareja mantenga la intención, el esfuerzo y ánimo de sacar adelante la relación de forma equitativa.



Dedicarle tiempo al autocuidado:

Mantener metas personales o profesionales y planificar el tiempo para velar por el bienestar mental.



Comunicación:

Tener en cuenta la importancia de la comunicación asertiva, la cual permite identificar los conflictos y plantear soluciones.



Responsabilidades compartidas:

La distribución equitativa de las labores domésticas, de crianza y cuidado permite que se trabaje en equipo, al convertirse en una tarea de dos.



Buscar el equilibrio:

Se sugiere cuidar la relación tanto en lo emocional como sexual, fomentar los espacios de pareja es esencial para fortalecer el vínculo.



La maternidad y la paternidad son vividas como una aventura agradable y a la vez compleja. Se experimentan procesos que implican cambios, redefiniciones de situaciones y ajustes a los nuevos roles. Si se hace un balance de los aspectos positivos y negativos, la mayoría de las personas encuentran más satisfacciones que dificultades ligadas a esta experiencia. Hidalgo y Menéndez (2002)

