

Hablar con los niños en duelo sobre la posibilidad de salir con otras personas



Comenzar a salir con otra persona

Cuando un cónyuge o un compañero de vida fallece, por lo general nadie puede imaginar volver a tener una relación con nadie, o simplemente que haya alguien que los pueda interesar. Sin embargo, son muchos los viudos y viudas que con el tiempo cambian de opinión y desean compañía. Sea cual sea la razón por la que quiera volver a intentarlo, es importante recordar que sólo usted sabe cuándo está preparado. Puede resultar difícil reconocerlo, sobre todo si tiene hijos. A continuación exponemos algunos consejos e ideas basados en la experiencia de otros viudos y viudas.

- Hable con sus hijos en cuanto empiece a considerar la posibilidad de volver a salir con alguien. Cuanto antes se lo diga a sus hijos, mejor. Así no habrá sorpresas. Si espera a que la relación comience a afianzarse, es posible que sus hijos se lo tomen de manera personal y crean que ha intentado ocultárselo o que no confió en ellos.
- Es probable que sus hijos opongan resistencia de maneras que aparentemente no se relacionan con la cuestión. Por ejemplo, pueden quejarse de algún dolor físico, quejarse de la persona que los cuida o cualquier otra cosa que exija que pase más tiempo con ellos.
- Si no pretende presentar a estas personas a sus hijos hasta que la relación esté afianzada, comuníquese tanto a ellas como a sus hijos. Es importante que nadie crea que está ocultando nada. Cuando finalmente quiera que se conozcan, no obligue a sus hijos a querer a esta persona, aunque sí puede pedirles que sean amables y respetuosos.
- Prepárese a responder las preguntas de sus hijos, desde por qué sale con otra persona o si todavía quiere al padre o a la madre fallecida. La sinceridad y la comunicación son fundamentales para establecer una relación sana con sus hijos.
- Cuando el padre o la madre empieza a salir con otra persona es frecuente que los hijos experimenten distintas emociones (culpabilidad, temor, tristeza, enojo, resentimiento, esperanza). Reconocer estas emociones cuando aparecen le puede ayudar a evaluar lo que necesitan sus hijos de usted. Pregúntele: ¿Por qué estás triste? ¿Qué es lo que te enoja? ¿Cómo te puedo ayudar?

Cuando empiece a salir con otras personas mantenga la comunicación con sus hijos y transmítale seguridad y tranquilidad. Es muy importante que entiendan que en su corazón caben todos, la persona que está conociendo y ellos; y que la nueva relación que hay en su vida no ocupa ni podrá ocupar nunca el lugar de ellos ni el de la persona fallecida. Explíqueles que sacar la familia adelante en soledad es reconfortante, pero también puede ser difícil. Hable de sus necesidades con sinceridad y pida a sus hijos que hagan lo mismo. Por último, si le resulta muy difícil contárselo a sus hijos, solicite ayuda a algún orientador o terapeuta que le pueda acompañar en la transición.

Continuar con una relación a largo plazo

Aunque pueda parecer lejano, sobre todo si acaba de empezar a salir con alguien, es importante anticiparse a lo que puede ocurrir si deciden avanzar en la relación. Cuando empiecen a pensar a largo plazo, ya sea volverse a casar o vivir juntos, hay que considerar otros factores cuando hable con sus hijos.





Al igual que cuando comenzó la relación, hable con sus hijos con mucha anticipación sobre lo que piense o sienta respecto a volverse a casar o vivir juntos para que ellos perciban que pueden expresar su opinión al respecto. Es importante que sus hijos estén preparados para aceptar la función parental que de algún modo desempeñará su pareja. Explíqueles que no va a reemplazar a la persona fallecida, sino que estará allí para ayudar y dar confort a toda la familia. Incorporar a la familia a una nueva pareja tras la muerte de un cónyuge puede ser un proceso difícil, pero si se mantienen abiertos los canales de comunicación los hijos no tendrán tanto temor del futuro ni de la estructura familiar.

Lectura adicional:

- *Healing A Spouse's Grieving Heart* de Alan D. Wolfelt
- *Finding Your Way After Your Spouse Dies* de Marta Felber

Referencias:

- Green, J. (2012, March 29). Parents and Dating: Talking to your Children about Parent Dating Relationships. Retrieved June 26, 2015, from <http://www.childandfamilymentalhealth.com/child-development/adult-dating-how-to-talk-to-your-children-about-parent-dating-relationships/>
- Hughes, L. (2010, January 3). Dating Again as a Parent. Retrieved June 26, 2015, from <http://www.hellogrief.org/dating-again-as-a-parent/>
- Martin, M. (2013). Widows: Getting Your Kids On Board With The Dating Game [Radio series episode]. In Tell Me More. NPR.

