

a Afrontar el divorcio de los padres

Dentro de las familias ocurren cambios constantemente. Ir a la escuela, empezar una carrera, casarse, tener niños y hacerse mayor, son normalmente acontecimientos esperados que inevitablemente cambian la relación de los hijos con los padres. La separación o divorcio de los padres es un evento que también puede afectar profundamente a la relación entre los miembros de la familia: acercándose a una de las partes o distanciándose de ambas, sintiéndose culpables o responsables de los acontecimientos y/o influyendo en su propia forma de vivir las relaciones de pareja. Por ello, es de vital importancia afrontar los acontecimientos teniendo en cuenta las pautas que se presentan a continuación:

- **No estés sólo durante el período de la separación.** El apoyo y la aceptación de otra gente es de vital importancia.
- **Ten en cuenta que tus sentimientos pueden cambiar constantemente.** En algún momento puede que tengas problemas para concentrarte, puedes sentirte triste, enfadado o angustiado. Estas reacciones son completamente normales, y superarlas requiere tiempo.
- **Trata de alcanzar una buena comunicación con tus padres.** Pregúntate sobre qué necesitas saber de tus padres sin necesidad de entrar en temas que pueden resultar privados para ellos.
- **Evita establecer alianzas.** Procura mantener una postura objetiva y comprensiva hacia ambos, en la medida de lo posible.
- **Aprende a buscar y a valerte de otros apoyos y recursos fuera de la familia.**

b Volver con la familia en vacaciones

Cuando un hijo está viviendo fuera durante la mayor parte del año, el regreso a casa por vacaciones suele ser un acontecimiento muy esperado por los padres. Para los estudiantes suele implicar un descanso de las clases, la posibilidad de volver a probar la comida casera, etc., pero también puede suponer mucho estrés.

De hecho, para muchos hijos esta experiencia supone la oportunidad de ver hasta qué punto los padres le consideran un adulto y le dejan hacer a sus anchas. No en vano, ir a casa en vacaciones puede significar volver a seguir una serie de reglas cuando uno se ha acostumbrado a vivir con otras.

Para prevenir estos posibles conflictos y estrés, a continuación se presentan una serie de estrategias que pueden ayudarte:

- **Avisa a tu familia sobre tus proyectos durante las vacaciones antes de llegar a casa.** Tus padres entonces se harán una idea de qué te gustaría hacer, siendo menos probable que hagan planes por ti.
- **Intenta incluir de alguna manera a la familia en tus planes.** Esto ayudará a hacerles sentir que formas parte de sus vidas y evitará que ellos planeen “actividades extra” con tal de poder verte.
- **Comenta con tu familia las diferentes expectativas que podéis tener sobre las reglas de la casa.** Puedes tratar de negociar unas reglas basadas en el respeto, tanto de la autoridad de tus padres como de tu nueva independencia (Ej, la hora de llegada).
- **Sé honesto y asume la responsabilidad de tu trabajo académico.** Informa a tus padres con anterioridad si tus notas han sido bajas. No tiene sentido prolongar el silencio sobre las calificaciones. Establecer momentos concretos en los que hablar de las notas puede ayudar a que este tema no acapare toda la atención, e impida que os centréis en otros aspectos más agradables de la visita.
- **Si sencillamente no te sientes a gusto con la idea de pasar las vacaciones enteras con la familia, busca un plan alternativo** como visitar a aquel amigo que hace tanto que no ves, buscar un empleo, participar en campos de trabajo que te permitan ampliar tus experiencias y conocimientos, etc.