

Desafíos, tareas y peligros de cada etapa de tu vida familiar

UNA GUÍA IMPRESCINDIBLE



PAZ GRAU ARCÍS - ESPIRAL DEL MAR



Como familia atravesáis distintas etapas durante vuestro ciclo vital.

En esta guía aprenderás cuáles son las tareas, los desafíos y los peligros que encontraréis en cada etapa de vuestra vida como familia, lo cual te servirá para:

- Comprender lo que os está ocurriendo en estos momentos de vuestra vida.
- Tener una idea de por dónde podéis encontrar una solución (tener en cuenta los desafíos).

¡Espero que la disfrutes!



Si te surge cualquier duda o si quieres que te acompañe con sesiones de terapia para profundizar más en lo que te ocurre y encontrar soluciones, contacta conmigo a través del mail o del teléfono:

pazgrauarcis@espiraldelmar.com

Tel. 629 63 25 69

Aunque las etapas las he descrito para una familia formada por una mujer, un hombre y su descendencia, son representativas también para todas las familias: de dos padres, dos madres, familias con hijos o hijas adoptivos.

TAREAS

1. DECIDIR MANTENER UNA RELACIÓN ESTABLE, más allá del enamoramiento inicial.
2. DEFINIR LAS REGLAS que regularán la relación: funciones de uno, actividades que compartirán, relación con las familias de origen, etc.
3. En cierta manera, DEJAR DE SER HIJO O HIJA, para ser pareja, para crear su propia familia.

DESAFÍOS

1. SER CONSCIENTES DE LAS PROPIAS MANERAS de hacer y de entender la pareja y la familia.
2. CAPACIDAD PARA OBSERVAR qué se quiere mantener de lo aprendido en la familia de origen y qué se quiere hacer de diferente.
3. Tener la suficiente VALENTÍA EN INTIMIDAD en la pareja, para explicitar las expectativas, deseos y necesidades, y llegar a acuerdos.

1) CREACIÓN DE LA PAREJA



”

Etapa de
establecimiento de
los cimientos de la
familia.

“

PELIGROS PRINCIPALES

1. IMPONER el modelo aprendido en la familia de origen.
2. No hablar las reglas, darlas por sobreentendidas.
3. No soltar lazos con la familia de origen.

TAREAS

1. DESEO CONJUNTO de ser padres.
2. ABRIR LA PAREJA para que pueda llegar un nuevo miembro.
3. Negociar QUÉ TIPO DE MADRE Y DE PADRE quieren ser.
4. Establecer el primer vínculo con el bebé.

DESAFÍOS

1. REVIVIR Y SANAR LA PROPIA CRIANZA, y las heridas de su infancia.
2. MANTENERSE UNIDOS como pareja, sin alejarse ante los cambios que implica el ser padres.
3. SUPERAR LA AMBIVALENCIA ante la maternidad (por una parte deseo intenso de ser padres y por otra, no por todos los cambios que implica).

2) CONCEPCIÓN, EMBARAZO Y PARTO



”

Etapa de apertura de la pareja a la llegada de un nuevo miembro a la familia.

“

PELIGROS PRINCIPALES

1. Que el hombre se sienta APARTADO.
2. Que la mujer se sienta POCO APOYADA.
3. Enfriamiento de la relación de pareja y de los momentos de intimidad.

TAREAS

1. ACOMPAÑAR AL NIÑO O NIÑA EN SUS PRIMEROS APRENDIZAJES: alimentación sólida, control de esfínteres, hábitos de sueño, lenguaje, etc.
2. SER LO SUFICIENTEMENTE SENSIBLE A LAS NECESIDADES del hijo o hija y proporcionarle lo que necesita para que se sienta amado y seguro.
3. ADAPTACIÓN A LA ESCUELA, con sus propias normas, exigencias, relaciones.

DESAFÍOS

1. COMBINAR EL ROL DE MADRE - PADRE con el de pareja, el laboral, los momentos de ocio, etc.
2. OBSERVAR QUÉ NOS OCURRE EN LOS MOMENTOS DE DESBORDAMIENTO
3. SANAR VIEJAS HERIDAS de la propia niñez.

3) INFANCIA DE LOS HIJOS



”

Etapa de crianza, donde la relación de pareja, en cierto modo, se diluye.

“

PELIGROS PRINCIPALES

1. PÉRDIDA DE LA RELACIÓN DE PAREJA, para ser solo padres.
2. NO SER SENSIBLES A LAS NECESIDADES DEL NIÑO.
3. PERDERSE EN LA VORÁGINE de actividades diarias, y no mirar de verdad al niño o niña.

TAREAS

1. ACOMPAÑAR AL HIJO O HIJA ADOLESCENTE en los cambios físicos, sexuales, afectivos, emocionales, sociales, etc.
2. REFORZAR EL VÍNCULO CON EL ADOLESCENTE, sanando lo que quedó dañado en etapas anteriores
3. RECUPERAR LA RELACIÓN DE PAREJA, después de los intensos años de crianza.

DESAFÍOS

1. COMPRENDER QUE AL ADOLESCENTE SÍ O SÍ LE TOCA ROMPER CON SUS PADRES para llegar a ser un adulto autónomo. Eso
2. PONER LÍMITES FIRMES en aquello que sea importante y ser flexibles en los otros aspectos.
3. CAMBIAR LA FORMA DE RELACIONARSE con los hijos, asumiendo que ya no son niños.

4) ADOLESCENCIA DE LOS HIJOS



”
Etapa de fuerte crisis tanto para la persona adolescente, como para la familia en su totalidad.
“

PELIGROS PRINCIPALES

1. TOMARSE LOS DESAFÍOS DEL ADOLESCENTE como algo personal.
2. Intentar que NADA CAMBIE.
3. ENTRAR EN UNA LUCHA DE PODER con el adolescente.

TAREAS

1. REVISAR CÓMO HA SIDO LA PRIMERA MITAD DE SU VIDA y decidir cómo quiere que sea lo que le queda de vida.
2. REORGANIZAR SU VIDA, encontrar nuevos objetivos, nuevos proyectos que le ilusionen.
3. ACOMPAÑAR A SUS PADRES en la etapa de vejez y ancianidad.

DESAFÍOS

1. ACEPTAR QUE ALGUNOS DE SUS SUEÑOS ya no se cumplirán.
2. PERMITIRSE VIVIR EL DUELO por la pérdida de la juventud, el fin de la etapa fértil y de la crianza de los hijos.
3. REENCONTRARSE CON LA PAREJA

5) EDAD DE MADUREZ DE LA PAREJA



”

La madurez de la pareja suele coincidir con la adolescencia de los hijos, y con la vejez e incluso la muerte de los padres de la pareja.

“

PELIGROS PRINCIPALES

1. SÍNDROME DEL NIDO VACÍO.
2. Intentar ser ETERNAMENTE JOVEN y no hacer el duelo por las propias pérdidas.
3. EVADIRSE DE LA ETAPA QUE ESTÁN VIVIENDO LOS PADRES. No acompañarles.

TAREAS

1. TRANSITAR LA JUBILACIÓN.
2. CONVERTIRSE EN ABUELOS, acompañar a sus hijos de otra manera.
3. ACEPTAR LA DISMINUCIÓN DE AUTONOMÍA y de la independencia.
4. ACEPTAR LA CERCANÍA DE LA PROPIA MUERTE y prepararse para ese momento.

DESAFÍOS

1. TRANSITAR EL SER CUIDADO en ocasiones por sus hijos e hijas.
2. CONVIVIR CON LA SOLEDAD y con la constante pérdida de amistades, e incluso de la pareja.
3. ENTREGARSE A LA MUERTE, cuando llegue el momento.

6) VEJEZ Y ANCIANIDAD DE LA PAREJA



”

En la vejez y ancianidad de la pareja, los hijos e hijas ya se han independizado y creado (o no) su propia familia.

“

PELIGROS PRINCIPALES

1. FRAGILIDAD ECONÓMICA
2. NO SENTIRSE VALORADO por su familia.
3. SOLEDAD, sentirse poco acompañados por la propia familia.
4. NO SOLTAR durante las últimas etapas de la vida y llegar a esta sin estar preparado.

*Contacta conmigo si quieres que te ayude,
como psicóloga, en las dificultades que te
surgen en cada etapa de tu vida.*

Llámame o escíbeme

Tel. 629 63 25 69
pazgrauarcis@espiraldelmar.com