

Marriage-Family Counselling, (02) 9891 1628; Relationships Australia, (02) 9418 8800 ó 1800 801 578 para las personas que llaman desde fuera de Sydney. También existe un servicio telefónico de consejo las 24 horas, Lifeline, en el 131 114.

Sin embargo, todos nosotros tenemos también un papel importante que desempeñar. Si usted conoce a alguien que esté pasando por el proceso de separación o divorcio, déle la oportunidad de hablar acerca de cómo se siente. Aun si la persona parece estar arreglándoselas bien, es probable que sea beneficioso para ella poder hablar. Pero, no le diga "llámame si me necesitas", porque probablemente no lo hará. Es mejor tomar la iniciativa y llamarle por teléfono, visitarle o invitarle a comer a su casa. Diga algo como "Debes estar sintiéndote muy mal" y trate de escuchar sin dar consejos ni juzgar.

Si conoce a una pareja que se ha separado, trate de seguir siendo amigo de ambas personas sin tomar partido por ninguna, dice una consejera. "Y en relaciones donde uno a dejado a su pareja, no presuma que es solamente la persona que ha quedado atrás la que necesita su apoyo," añade. "Es probable que la otra persona también necesite alguien con quien hablar."

Si necesita ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llame al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) al 131 450.

Se puede encontrar más información sobre la salud en español en la página web en <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111



SPANISH
23rd August 1999

Quando los matrimonios se deshacen, a menudo los hombres son los que más sufren

When marriages break down, it's often men who hurt the most

REVIEWED
October 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Cuando los matrimonios se deshacen, a menudo los hombres son los que más sufren

When marriages break down, it's often men who hurt the most

Una ventaja de ser mujer es que cuando algo sale mal o fracasa en su vida, a menudo le resulta más fácil recurrir al apoyo de sus amigos. Muchos hombres, en cambio, encuentran difícil confiar en otras personas, en parte porque los hombres frecuentemente crecen con la idea de que deben aparecer siempre fuertes y que pedir ayuda es un signo de debilidad. Otra razón es que aunque un hombre puede tener amigos con quienes trabaja, participa en actividades sociales o practica deportes, ellos no siempre son la clase de relaciones en las cuales sienta que puede confiar sus sentimientos más íntimos.

- El hecho de que los hombres tengan a menudo menos apoyo emocional es una razón importante porque, cuando los matrimonios fracasan y se separan, muchos hombres presentan problemas emocionales que pueden eventualmente afectar su salud. Cada año hay en Australia 52.000 divorcios y 70.000 separaciones, cifras que incluyen a las parejas que llevan mucho tiempo viviendo juntas en una relación matrimonial de facto. Según Geoff Price, de la NSW Men's Health and Wellbeing Association, una organización que tiene por objeto mejorar la salud y bienestar de los hombres y niños varones de la comunidad, esto representa un gran número de hombres que no están sobreponiéndose bien a los efectos de la separación. De acuerdo a estudios de la Corte de Familia de Australia, diez años después de la separación muchos hombres todavía están luchando con problemas relacionados con la ruptura matrimonial.

Esto no significa que los hombres tengan una experiencia peor que las mujeres, agrega rápidamente el Sr. Price, pero

su experiencia es diferente. Muchos hombres están además mal preparados para la ruptura de la relación.

Después de la separación, es normal que las parejas sientan muchas emociones incluyendo soledad, confusión, sentimiento de culpa, cólera, o sensación de que no sirven para nada. Pero en tanto que las mujeres pueden a menudo descargar sus sentimientos hablando con sus amigos, muchos hombres mantienen sus emociones encerradas dentro de ellos mismos, dice Geoff que trabaja como consejero especializado en problemas de relaciones de hombres.

“Los hombres necesitan hacer acopio de su valor para hablar acerca de sus sentimientos, pero es mejor si pueden hacerlo, ya que ocultar nuestro dolor afecta nuestro bienestar mental y físico”, dice, explicando que en vez de expresar su pena abiertamente, los hombres frecuentemente enfrentan la separación o divorcio usando medios que afectan su salud. Algunos hombres se apartan de sus amigos o pasan demasiado tiempo trabajando, por ejemplo; otros alivian su pena abusando del alcohol u otras drogas, mientras que algunos se ponen violentos. Algunas veces esta violencia se vuelca sobre su ex pareja, y otras veces sobre sí mismos: por cada suicidio de mujeres relacionado con la separación, hay doce suicidios de hombres.

Pero hay también antecedentes de que los hombres que son capaces de hablar sobre sus sentimientos al momento de la separación, se sobreponen mejor que aquellos que no pueden hacerlo. Aparte de los amigos y familiares, hay otras personas a quienes se puede acudir, incluyendo médicos generales, consejeros bilingües en algunos centros comunitarios de salud, ministros de religión o algunas asociaciones comunitarias. Entre las organizaciones que brindan consejo a las personas afectadas por la separación y divorcio están el Anglican Counselling Centre. (02 9799 9311; Unifam-