



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Viceministerio  
de Prestaciones y  
Aseguramiento en Salud

Hospital  
Víctor Larco Herrera

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"  
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

## LA PANDEMIA HA DISPARADO LOS DIVORCIOS EN EL MUNDO Y LOS NIÑOS SON LOS MÁS AFECTADOS

*En este contexto, las parejas pueden enfrentarse a sus déficits de convivencia y poner a prueba su amor.*



La crisis por la COVID-19 está afectando a la salud, la economía e incluso a las relaciones en pareja. En el mundo, se han disparado los divorcios donde los más afectados son los niños y Perú podría no ser ajeno a esta realidad, advirtieron especialistas del Hospital Víctor Larco Herrera del Ministerio de Salud (Minsa).

La médica psiquiatra de este establecimiento de salud, Julissa Castro, señaló que el aislamiento para frenar la propagación del virus es capaz de evidenciar algunas deficiencias en la pareja que antes no se notaban.

"Al estar las 24 horas del día, los 7 días de la semana, se pierde el espacio de independencia; un escenario de crisis en que se aparecen modos más primarios en que los individuos lidian con sus conflictos. La tolerancia, comunicación y comprensión mutua son claves para no acabar en una separación que afectará también a los hijos", instó.

Destacó que se debe aceptar que no estamos en una situación normal y la pareja puede ser un factor que aumente la ansiedad o un elemento de contención y apoyo.

"La pareja adulta se sostiene entre sí. El apoyo mutuo es la medida de contención, pero también es de esperar que las personas, en su individualidad,



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Viceministerio  
de Prestaciones y  
Aseguramiento en Salud

Hospital  
Víctor Larco Herrera

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"  
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

estén en una situación de estrés por haber perdido su trabajo o la necesidad vivir del día a día para llevar un plato de comida a casa. Todo ello las hace propensas a perder la paciencia y ser más intolerables", remarcó.

Indicó que si se trata de vínculos estables que no tienen grandes conflictos, igual las peleas podrían aumentar y estas discusiones tendrán que ver con la sobrecarga de quién hace qué, sin cuestionar la relación de pareja. No obstante, toda riña debe 'gestionarse'.

En otro tipo de parejas fracturadas o débiles sí podría hacerse notar la intolerancia mutua y darse la ruptura, una de las situaciones más difíciles de enfrentar en la vida, más si se da en tiempos de pandemia. "El fin de una relación se supera de seis meses a dos años, pero como no estamos en una situación normal, el proceso podría tornarse más complejo", añadió.

La especialista recomendó poner atención a las emociones e identificar cuándo pedir ayuda para así asimilar más pronto la ruptura y comenzar a vivir una vida más plena.

En ese sentido, recomendó a las personas a no aislarse, realizar ejercicios, estudiar, retomar hobbies antiguos y tener hábitos de alimentación saludables. "Hay que evitar el abuso de la comida chatarra, alcohol y drogas ya que esto empeorará el malestar emocional, incrementando el tiempo de recuperación del duelo, aunque siempre lo ideal es agotar todos los recursos antes de llegar a la ruptura de la pareja", concluyó.

Magdalena del Mar, 14 de febrero de 2021

**Hospital Víctor Larco Herrera**  
**Oficina de Comunicaciones**