

Una forma de hacerlo es mantener unos espacios comunes en los momentos de transición de un hogar al otro. Por ejemplo, es habitual que la madre deje al niño por la mañana en la escuela y por la tarde lo recoge el padre. En la medida de lo posible, se aconseja que durante la transición de hogar, ambos padres dediquen un espacio común (aunque sea corto) para intercambiar información del niño y transmitir la sensación de complicidad e interés por su futuro. Esto puede hacerse por ejemplo mediante un encuentro en el parque.

**G)** Otro de los problemas que suelen surgir es el papel de las nuevas parejas de los respectivos padres. Estas figuras pueden establecer también vínculos afectivos con los hijos de sus parejas pero también ser una fuente de problemas si cuestionan algunos de los principios educativos establecidos por los padres. En todo caso no podemos imponer la aceptación de nuestra nueva pareja a los hijos y forzar un nuevo padre o madre. No obstante, la vinculación afectiva hacia unos u otros dependerá de los recursos que cada uno dedique al niño y así lo perciba.

**H)** La separación produce al igual que otras pérdidas en la vida un proceso de duelo. El período de duración dependerá de cómo se ha afrontado por parte de los diferentes miembros de la familia y de la edad del niño. Normalmente antes de un año los niños suelen haberse adaptado a su nueva situación y no deberían presentar problemas significativos al respecto.

#### \* A MODO DE CONCLUSIÓN:

Para terminar, podemos pensar que son dos las tareas que los adultos deben afrontar tras un divorcio. La primera, es la reconstrucción de sus vidas adultas. La segunda, es ayudar a los hijos a superar el fracaso del matrimonio y los años posteriores al divorcio.

También los hijos deben realizar dos tareas. En primer lugar, deben reconocer la realidad de la separación y aceptarla, para poder continuar creciendo familiar e individualmente. En segundo lugar, interiorizar la idea positiva de que pase lo que pase sus padres les quiere y siempre estarán a su lado para darles cuanto necesiten.

#### \*PARA SABER MÁS:

≥ [www.Psicodiagnosis.es](http://www.Psicodiagnosis.es)

≥ [www.educacion.uncomo.com](http://www.educacion.uncomo.com) - Artículo: "Consejos para padres separados".

≥ "Guía para padres y madres en situación de separación y/o divorcio", Ayuntamiento de Vitoria, Servicio de Infancia y Familia.



## "LOS HIJOS ANTE LA SEPARACIÓN O DIVORCIO DE LOS PADRES"

La separación de los padres es una de las situaciones más difíciles a las que se puede enfrentar un niño. Para aliviar sus miedos, es imprescindible contestar a todas sus preguntas y explicarles la separación/divorcio de una manera ajustada a su edad y entendimiento, con comprensión y sensibilidad.

El rompimiento de los lazos afectivos es siempre doloroso, tanto para la pareja como para los hijos, pero son estos últimos quienes se convierten en las principales víctimas de todo el proceso de ruptura, ya que en un corto espacio de tiempo ven modificada sustancialmente su realidad cotidiana.

### - CÓMO AFECTA LA SEPARACIÓN A NUESTROS HIJOS/AS.

No resulta sencillo determinar unas consideraciones generales. Hay demasiadas variables que pueden influir y determinar la forma en la que cada niño expresa su malestar ante la ruptura de sus padres. Algunos padres pueden pensar que es lo mejor para sus hijos dado que el ambiente en casa era muy malo. Otros afirmarán imprudentemente que a sus hijos no parece haberles afectado dado que no suelen hablar del tema. Sea como fuere, la realidad es que siempre hay consecuencias, sea en el presente o en el futuro.



Uno de los factores más determinantes es la edad en la que se produce la separación. Algunos estudios avalan la hipótesis de que cuantos más pequeños son los niños, más importantes son las consecuencias (a partir de los 2 años).

A continuación exponemos algunas de las reacciones habituales, si bien, su aparición, gravedad o frecuencia, dependerá de la edad del niño, su temperamento y otras circunstancias de su entorno.

- **Infancia, de los 2 a los 6 años aprox.** En los más pequeños son habituales conductas regresivas como volverse a hacer pipí en la cama, chuparse el dedo, infantilismo, posesividad, querer dormir con los padres, miedos, ansiedad, tristeza, rabietas, irritabilidad, necesidad de llamar la atención constantemente, ansiedad de separación (al dejarlo en la escuela u otros). En ocasiones, el niño, pasa de la agresividad o el menosprecio a la búsqueda de un afecto incondicional (abrazos, besos, promesas de que se portará bien). También pueden darse alteraciones en el patrón de las comidas y el sueño; quejas somáticas: dolor de cabeza o de estómago no justificadas; negarse a ir a casa de uno de los progenitores; apatía, introversión, depresión, mutismo ante nuevas personas; y/o dificultades para relacionarse o jugar con otros niños de su edad.

- **Niños de los 7 a 12 años aprox.** En esta franja de edad, los niños ya disponen de mayores recursos verbales, lo que en cierto modo les ayuda a exteriorizar sus sentimientos. Pueden seguir presentes los diferentes síntomas antes expuestos en uno u otro grado. No obstante, hay que añadir, según las características del niño las siguientes: comportamientos y conductas de recriminación a los padres con la esperanza de intentar unirlos de nuevo, si siguen sin aceptar la realidad; conductas manipulativas, de menosprecio o rencor a alguna de las figuras paternas paralelamente a la idealización de la otra (asimetría emocional).(Esto puede agravarse según las actitudes que tomen los adultos que rodean al niño.); sentimientos de culpa, conductas de riesgo, baja autoestima, dificultades en las relaciones con sus iguales, baja tolerancia a la frustración, agresividad; también pueden aumentar la hiperactividad e impulsividad; y deterioro en el rendimiento escolar, es decir, niños que habitualmente eran buenos estudiantes empiezan a tener dificultades en la escuela.

- **Adolescencia, de los 13 a los 17-18 años aprox.** Es una época complicada para los jóvenes y en la que se suelen amplificar los diferentes problemas que se arrastran o producen. Durante esta etapa, los jóvenes que afrontan la separación de los padres pueden incrementar sus conductas de riesgo (alcohol, sustancias, drogas). Tienen la sensación de que de algún modo sus padres le han fallado, por lo que se sienten enfadados con ellos. En las niñas parece que puede producirse, en algunos casos, precocidad o promiscuidad en las relaciones sexuales y también conductas de riesgo, como la necesidad de vincularse afectivamente a una pareja pero con poca capacidad para mantener una relación estable y equilibrada. Así mismo, son frecuentes las dificultades en las relaciones con los iguales, el predominio de la impulsividad y la poca capacidad para la resolución de conflictos de forma dialogante; la baja autoestima, la agresividad, la baja tolerancia a la frustración, e incluso en los casos más severos pueden aparecer trastornos de tipo disocial. La causa central de que se produzcan trastornos de este tipo radica en el estancamiento en alguna etapa del proceso de divorcio, que no permite al hijo construir y afianzar una nueva organización familiar viable. La ausencia de una estructura viable y estable post-divorcio hace a todos los miembros de la familia más vulnerables al estrés y al estancamiento en sus vidas individuales, especialmente a los hijos de estas edades que tienen una manera de explicar y racionalizar los acontecimientos mucho más superficiales y ligados principalmente a lo emocional.

- **Algunas diferencias de género:** Se han observado algunas diferencias entre géneros. Los varones parecen tener mayores dificultades para atravesar la crisis, tanto en intensidad de sentimientos como en su duración. Es más frecuente que presenten más problemas escolares que las niñas, y mayor irritabilidad.

No obstante, es muy probable que las niñas se sientan igualmente perturbadas, pero demuestran sus sentimientos con menos violencia, retrayéndose, volviéndose más ansiosas o comportándose excesivamente bien. Algunas niñas muestran una mejor adaptación en la etapa inmediata al divorcio, pero trascurrido un tiempo, se enfrentan con un efecto retardado al mismo.

#### **- PAUTAS BÁSICAS A TENER EN CUENTA POR LOS PADRES.**

**A)** Es fundamental que los padres sepan desvincular sus problemas como adultos (procesos judiciales, custodia) de las necesidades de sus hijos ante una separación. Independientemente de nuestras diferencias personales, hemos de ser capaces de consensuar un proyecto educativo común. Los niños deben percibir complicidad y compromiso incondicional de sus progenitores hacia ellos aunque ya no vivan juntos.

**B)** Una de las peores situaciones que se puede producir es que uno de los padres intente manipular al hijo en contra del otro (hablarle mal, culpabilizar a la otra parte, crear incertidumbres, etc.). También que alguno de ellos (quizás con mayor poder adquisitivo) le colme de regalos o juguetes para ganar su afecto. El afecto de los hijos sólo se gana dedicándoles tiempo, comprensión y afecto incondicional, nunca con bienes materiales en exclusiva.

**C)** Evidentemente deberemos evitar cualquier discusión delante de ellos y crear más angustia. No obstante, desde el mismo momento de la separación deberemos hablar con nuestros hijos y enfatizar especialmente aquello que nos une más que lo que nos separa. Explicar (adecuándolo a su edad) la decisión tomada y que, en todo caso, ellos van a seguir disponiendo incondicionalmente de sus padres. Que es mucho lo que les une y seguirá uniendo. Evitar excesivos detalles de las causas de la misma. Procurar también que los hijos no se sientan culpables de la situación.

**D)** No caer en el error de utilizar al niño como mensajero o espía de lo que sucede en casa del otro progenitor.

**E)** Ambas figuras paternas son importantes para el niño. Pero es la madre la principal figura de vinculación, especialmente hasta los 5 o 6 años. Por tanto, es muy arriesgada, una separación maternal traumática (aunque sea temporal) y sólo debería contemplarse en casos extremos de evidente incompetencia o enfermedad física o mental de la madre.

**F)** Recordemos que la separación en los hijos, especialmente en los más pequeños, produce una pérdida de los referentes principales que los mantienen seguros ante el mundo exterior. Su forma de reaccionar, según la edad, puede pasar de un incremento de miedos, inseguridad y baja autoestima a manifestaciones de tipo conductual más conflictivas (rabieta, desobediencia.). La forma, pues, de combatirlo es precisamente reforzando la vinculación afectiva.