



PROCESOS DE SEPARACIÓN Y DIVORCIO EN LA FAMILIA

INTRODUCCIÓN

La separación o divorcio ha pasado de ser algo excepcional a convertirse en algo habitual, que provoca una crisis intensa en la que no sólo está involucrado la pareja sino toda la familia.

Cuando ocurre una separación los hijos experimentan un *duelo*, ya que los niños/as se identifican no sólo con su madre o con su padre como individuos aparte, sino con la relación que tiene sus padres como pareja.

La *carencia afectiva* más importante es la que se produce no por que no existan los padres, sino porque los padres realmente existen pero **están distanciados emocionalmente**.

REACCIONES GENERALES DE LOS NIÑOS ANTE LA SEPARACIÓN

La expresión de duelo por la pérdida de la familia nuclear dependerá en gran medida de la edad y madurez del niño:

- **Los Preescolares (0 - 3 años):** presentan un malestar profundo, un alto nivel de ansiedad, miedo a que los padres lo abandonen, un alto índice de regresiones y una escasa capacidad para entender el divorcio.
- **Los niños en edad escolar (4 - 8 años):** suelen presentar un nivel moderado de depresión, se preocupan por la salida del hogar del padre y añora su regreso, pueden ver el divorcio como un rechazo hacia ellos y temen verse reemplazados. Pueden aparecer sentimientos de culpabilidad.
- **Durante la preadolescencia (9 – 12 años):** la reacción del divorcio se puede manifestar mediante la expresión de sentimientos de cólera y la tendencia a culpar a uno de los progenitores, pudiendo desarrollar también síntomas somáticos.
- **Durante la adolescencia (12- 18 años):** en general afrontan mejor el divorcio ya que poseen un mayor desarrollo cognitivo y emocional y tienen la ventaja de contar con el apoyo de sus iguales, lo que amortigua los efectos de la separación y facilita su ajuste. Sin embargo con frecuencia aprovechan la situación para manipular a sus padres y sacar partido de ellos

No obstante más que la edad de los hijos, será la madurez de los padres (procesos de divorcio: separación amistosa o contenciosa, intensidad de los conflictos) la que determine la intensidad de las reacciones emocionales de los hijos.



¿CÓMO AFECTA LA SEPARACIÓN A NUESTROS HIJOS/HIJAS?

Tristeza

¿Qué hacer? Es importante no ignorar la tristeza del niño o esperar que vaya desapareciendo con el tiempo. Con frecuencia los padres no aceptan las manifestaciones de tristeza ni de sus hijos ni de ellos y bloquean el mundo emocional del menor.

Miedo

¿Qué hacer? Padre y madre deben propiciar la expresión de miedos y temores. Es fundamental que los padres se comporten con los hijos de forma coherente, tranquilizándoles y asegurándoles que ninguno de los dos les va a abandonar. Es importante aclararles que la relación padre-hijo es para siempre, aunque entre adultos pueda romperse.

Enfado

¿Qué hacer? Es fundamental permitir que los hijos manifiesten sus sentimientos de enfado de una forma aceptable. Es muy negativo forzarles a guardarse su enfado para sí mismos.

Culpa

¿Qué hacer? Es importante aclararle al niño que la decisión de separarse corresponde exclusivamente a los padres, que él no es la causa de la separación y que no puede hacer nada por volver a unir a sus padres

Soledad

¿Qué hacer? Pasar con tu hijo/a “tiempo de calidad”: planificar las actividades, establecer rutinas, etc.

Regresión

A veces el niño /a puede retroceder a conductas que ya tenía superadas: chuparse el dedo, hacerse pipí

¿Qué hacer? Es importante no castigarles estas conductas, ni reforzarlas con nuestra atención

Hiperresponsabilidad

¿Qué hacer? Es fundamental que los menores entiendan el papel que ocupan en la nueva dinámica familiar.



Además de estas emociones, la ruptura puede provocar en el menor otra serie de problemas (**problemas escolares, de sueño, de alimentación, fantasía de reunificación de los padres, etc**).

Todas estas reacciones que hemos comentado se pueden considerar normales al comienzo de la separación, el niño progresivamente se irá adaptando a la nueva situación y estos síntomas irán remitiendo. Si persisten en el tiempo es conveniente consultar con un especialista.

• FACTORES DE RIESGO ANTE LA SEPARACIÓN

FACTORES QUE INCREMENTAN EL RIESGO PARA EL MENOR

- Ausencia física y emocional del pariente no custodio
- Los conflictos entre los padres antes, durante y después de la separación
- Discrepancias en pautas educativas y en otros aspectos relativos al desarrollo emocional del niño.
- Relaciones padres-hijos de poca calidad
- Perder el contacto con familiares, amigos y profesores.
- Múltiples cambios familiares: hogar, colegio, barrio etc.
- Dificultades socioeconómicas en uno o ambos progenitores
- Actitudes victimistas de los padres

ACTITUDES PATERNAS NEGATIVAS

- Impedir el contacto del niño con el progenitor no custodio
- Devaluar la imagen del progenitor ante los ojos del niño (continuas críticas, insultos....)
- Sobreproteger al niño impidiendo que tome sus propias decisiones e interfiriendo en el curso de sus vidas
- Ser permisivo con los hijos, impidiendo que asuman responsabilidades por lástima hacia el.
- Compartir con el niño sentimientos negativos que ha generado la separación (odio, rabia, soledad....)
- Considerar que es posible sustituir al padre/madre con una pareja.
- Obligar al hijo a que llame papá o mamá a la nueva pareja
- Compartir detalles de la vida íntima que dañen la imagen del otro progenitor.
- Tratar al niño pidiéndole opinión y permiso sobre cuestiones que no son de su competencia.
- Forzar al niño a vivir más como un adulto que como un niño.
- Hacer sentir al niño culpable por desear ver al otro progenitor.
- Programar actividades que obliguen al niño a elegir entre ellas y la estancia con el otro progenitor.
- Mantener discusiones delante de los hijos utilizando el momento del relevo.



LO QUE NO DEBE DECIRSE A LOS HIJOS

- “Le paso suficiente dinero a tu madre; ¿qué hace con él?”
- “¿Creéis que vuestro padre/madre va a querer ocuparse de vosotros?”
- “¿Creéis que con vuestra madre/padre vas a estar mejor?”
- “No quiero que vayáis con vuestro padre/madre”
- “Sé que con él/ella no va estar bien.”
- “No es un buen padre/madre.”
- “¡ Eres igual que tu padre/madre! (en sentido despectivo)”
- “¡Tu padre/madre tendría que estar en el psiquiátrico!”
- “¡Tu padre/madre sólo me da problemas!”
- “¡ De aquí no te llevas nada a casa de tu padre/madre!”

FACTORES PROTECTORES ANTE LA SEPARACIÓN

FACTORES QUE CONTRIBUYEN A UN BUEN PRONÓSTICO

- Mantener relaciones continuadas con ambas figuras parentales. Este es un factor de estabilización emocional de primera magnitud.
- Mantener, ambas figuras parentales, la función de padres de sus hijos/as.
- La capacidad de los padres para resolver y dejar al margen a sus hijos de los conflictos, peleas y resentimientos en que se ven inmersos.
- Transmitir al hijo respeto y aceptación por el otro progenitor.
- El niño tiene que sentirse con libertad para hablar con un progenitor del otro.
- Minimizar los cambios familiares en la época postdivorcio. La adaptación es mejor cuando se permanece en el mismo espacio físico
- Mantener las relaciones previamente establecidas con abuelos, tios, primos....
- Soportes extrafamiliares adecuados (amigos, escuela, etc.)
- Adecuada situación económica del entorno familiar.

LO QUE DEBE DECIRSE A LOS HIJOS

- Decirle al niño/a que el padre ausente le quiere mucho.
- Transmitirle al hijo: “Tu padre/madre y yo, podemos tener opiniones y criterios distintos pero los dos son respetables y válidos”
- “Puesto que pienso de forma distinta a la de tu padre/madre, hablaré con ella y nos pondremos de acuerdo; ya te lo comunicaremos”
- “Llama ahora a papá/mamá y le comentas esto, seguro que le alegra”
- Evitar las discusiones delante de tus hijos: “este asunto es decisión de papá y mamá; ya lo hablaremos nosotros”

OTROS FACTORES

- Mantener la custodia compartida entre el padre y la madre.
- La adaptación de los hijos se ve fortalecida cuando la guarda la tiene el padre de el mismo sexo.
- Que el niño mantenga una buena relación con, al menos, uno de los padres (cuando no sea posible una buena relación con ambos)



CONCLUSIÓN

La comunicación con los hijos es fundamental pero ellos no deben ni necesitan conocer los detalles de adultos.

Algo que ningún padre debe olvidar es que el divorcio pone fin a su relación de pareja, no al derecho de todo niño de tener padre y madre.

La carencia afectiva de uno de los padres es una de las consecuencias más devastadoras que la separación puede tener para un hijo. Esta situación pone en peligro los *sentimientos de seguridad* del niño y provoca deficiencias en la *confianza básica*; que es la base imprescindible para la aparición de la ternura, el amor, y la capacidad de dar.

Es muy importante para la salud emocional del niño saber que si ama a uno de sus padres no “traiciona” al otro, sino que tiene derecho a amar a ambos por igual.

Los padres deben mantener una disciplina normal en ambas casas. Es muy perjudicial caer en la permisividad y la sobreprotección por pena o como “compensación” de lo sufrido en la separación. En una divorcio, donde los niños se encuentran confundidos y desorientados lo que más necesitan los hijos es un modelo educativo coherente y estable, junto con unos límites claros.

El cuidado, la atención y el apoyo al niño combinado con una educación y una comunicación adecuada ayudarán a que el sufrimiento del niño sea atenuado y su dolor se incorpore sanamente al proceso normal de desarrollo sin provocar alteraciones mayores.