



ORIENTACIONES ANTE LA SEPARACIÓN DE LOS PADRES

(DIVORCIO)

En general, los padres y las madres antes de separarse, se lo piensan mucho. La razón fundamental es que no quieren perjudicar a los hijos con su decisión, aunque también influyen: la presión familiar, el qué dirán o qué pensarán y la vivencia de fracaso en un proyecto tan importante.

El divorcio de los padres es vivido de diferente forma por los hijos/as que por los progenitores. Siendo una experiencia traumática y generalmente no deseada, puede suponer menor o mayor sufrimiento para los hijos en función de cómo se plantee.

Es importante que los padres comprendan que aunque la relación emocional se haya roto, LA FAMILIA SIGUE EXISTIENDO. Con todas sus responsabilidades y con todos los sus roles.

Hay que partir que los padres no tienen la culpa de separarse;

además de padres son un matrimonio y personas individuales. Para ellos también está siendo duro y cuanto antes solucionen el conflicto y estén felices, aunque sea por separado, antes lo estará el niño.

Está demostrado que existe una estrecha relación entre conflictos entre padres e inestabilidad emocional en los hijos, independientemente de que vivan juntos o separados.

Para conseguir el BIENESTAR DE LOS NIÑOS es fundamental:

- ✓ *Un **contacto regular** con ambos padres*
- ✓ ***Evitar discusiones** de temas de adultos en **presencia de los niños***

Es imprescindible informarles con claridad de cuál es exactamente su situación, dentro de los límites de cada edad.

Consideraciones evolutivas

BEBÉS (0-1 año)

- ↳ No comprenden las razones del conflicto, pero se dan cuenta del clima emocional del hogar, sienten la tensión y el descontento
- ↳ Se dan cuenta de los cambios en los niveles de energía y en el estado emocional de los padres
- ↳ Se dan cuenta de cuando uno de los padres ya no está en el hogar
- ↳ Dependen totalmente de los adultos que los cuidan
- ↳ Comienzan a desarrollar confianza en otros/as y en el mundo
- ↳ El tiempo que se pase con los bebés determina la formación de los lazos afectivos
- ↳ Fíjese si muestran señales de malestar, si se manifiestan más irritables, nerviosos/as, si demuestran más rabietas, pérdida de apetito, o retrasos en su desarrollo.
- ↳ Hágales sentirse seguros/as demostrándoles afecto, meciéndoles, tocándoles, hablándoles con cariño.
- ↳ Mantenga sus juguetes y objetos favoritos a la mano
- ↳ Mantenga las rutinas lo más posible
- ↳ Introducir personas nuevas gradualmente



NIÑOS PEQUEÑOS (1-3 años)

- ↪ Necesitan estabilidad y predictibilidad
- ↪ Son egocéntricos/as- creen que causan todo lo que pasa
- ↪ Fíjese si muestran señales de malestar- Llanto excesivo, apego extremo, dificultades al dormir, pesadillas, ansiedad de separación, regresión a comportamientos más inmaduros
- ↪ Ofrecerles más atención y cariño, especialmente a la hora de separarse
- ↪ Hablar sobre el divorcio a un nivel que puedan comprender
- ↪ Hacerles sentir seguros/as con muestras de afecto verbales y físicas
- ↪ Demostrar que comprenden su malestar
- ↪ Mantener las rutinas lo más posible
- ↪ Introducir personas nuevas gradualmente



NIÑOS EDAD INFANTIL (3-5 años)

- ↪ Necesitan estabilidad y predictibilidad
- ↪ Son egocéntricos/as, creen que causan todo lo que pasa, piensan que pueden controlar los acontecimientos, se sienten responsables o culpables del divorcio
- ↪ Fíjese si muestran señales de malestar- tristeza, confusión, preocupaciones, temores, pesadillas, agresión, regresión a comportamientos más inmaduros, aislamiento, apego extremo, quejosos/as...
- ↪ Hacerles sentir seguros/as con muestras de afecto verbales y físicas
- ↪ Animarles a hacer preguntas y a hablar sobre sus sentimientos y pensamientos
- ↪ Decirles repetidamente que no son responsables por el conflicto o el divorcio
- ↪ Apoyar la relación de los/as niños/as con el otro padre, a menos que sea peligroso
- ↪ Hablar sobre el divorcio a un nivel que puedan comprender
- ↪ Tienen fantasías sobre la reconciliación de los padres
- ↪ Demostrar sensibilidad a sus temores
- ↪ Leerles libros sobre el divorcio
- ↪ Mantener las rutinas lo más posible
- ↪ Introducir personas nuevas gradualmente



NIÑOS EDAD PRIMARIA (5-12 años)

- ↪ Pueden comprender el concepto de divorcio
- ↪ Lamentan la pérdida de la familia como era antes del divorcio
- ↪ Pueden sentirse rechazados/as por los padres
- ↪ Tienen a culpar a otros, a menudo a uno de los padres
- ↪ Hablar sobre el divorcio a un nivel que puedan comprender
- ↪ Se dan cuenta de lo que pasa, pero carecen de las destrezas necesarias para lidiar con los conflictos
- ↪ Fíjese si muestran señales de malestar- Tristeza, problemas académicos y/o sociales en la escuela, comportamiento inapropiado, achaques físicos, conflictos entre hermanos/as por competencia
- ↪ Hacerles sentir seguros/as con muestras de afecto verbales y físicas
- ↪ Leer libros sobre el divorcio
- ↪ Animarles a hacer preguntas y a hablar sobre sus sentimientos y pensamientos
- ↪ Demostrar sensibilidad a sus temores
- ↪ Decirles repetidamente que no son responsables por el conflicto o el divorcio
- ↪ Apoyar la relación de los/as niños/as con el otro padre, a menos que sea peligroso
- ↪ Mantener las rutinas lo más posible
- ↪ Introducir personas nuevas gradualmente



ADOLESCENCIA (13-17 años)

- ↔ Están más envueltos/as con su grupo de pares y dependen menos de sus padres que los/as niños/as menores
- ↔ Sienten dudas de sus propias capacidades de establecer relaciones a largo plazo
- ↔ Pueden tratar de aprovecharse de los padres
- ↔ Apoyar la relación de los/las muchachos/as con el otro padre, a menos que sea peligroso
- ↔ Fíjese si muestran señales de malestar- Ira y hostilidad extrema, actitud desafiante, preocupación por asuntos financieros u otros asuntos de adultos, auto-concepto disminuido, aislamiento, problemas académicos o sociales en la escuela, comportamientos impredecibles o arriesgados
- ↔ Mantener abiertas las vías de comunicación
- ↔ Ser justo y razonable al asignarles responsabilidades
- ↔ Les preocupa el impacto del divorcio en sus relaciones



¿CÚAL ES LA MEJOR FORMA DE ABORDAR UNA SEPARACIÓN?

1. Hablar y explicar de forma clara, abierta y adaptada a la edad del niño la razón de la ruptura. Es importante:

- Hablar los dos juntos con el niño, sino el niño culpabilizará al que no está.
- Explicar la razón por la que se separan (A más edad, más razones y más específico).

Ejemplos:

"Papá y mamá ya no vamos a estar más casados, nos vamos a divorciar, vamos a vivir en casas diferentes. Vos vas a vivir acá con mamá, papá se va a mudar el viernes a otra casa y algunos días van a quedarse en la casa de él (explicitar qué días, con qué frecuencia)"

"Los dos los queremos mucho y los vamos a cuidar hasta que seáis grandes"

"Puedes hacer todas las preguntas que quieras sobre esto"

- La razón es siempre un problema entre los padres, el niño no tiene nada que ver, dejar claro que no tiene ninguna culpa.
- Expresar y admitir los sentimientos que se tienen permite que el niño exprese los suyos. Decirle que están enfadados por lo que les está pasando y muy triste. Es bueno también poner palabras a los sentimientos que está experimentando el niño.
- Aclarar que nunca se les va a dejar de querer.
- Aclarar que se van a seguir viendo. Conforme se sepa el régimen de separación ir informando al niño.
- Avisar de la situación con tiempo, sobre todo en niños mayores y adolescentes para permitirles preguntar y expresar lo que piensan y sienten antes de que uno de los padres se vaya.

2. Seguir comportándose igual que antes con el niños:

- A nivel afectivo: aclarar lo que los padres sienten por sus hijos; demostrar cariño y amor mediante besos, abrazos, gestos, comentarios... Evitar compensar la culpa o la ausencia con cosas materiales, es mucho mejor leer juntos un cuento que regalarle un juguete carísimo.
- A nivel de actividad: seguir realizando, en la medida de lo posible y sobre todo antes de la separación, las mismas actividades tanto lúdicas como cotidianas: ir de paseo, bañarle, etc.

3. Evitar al máximo los conflictos delante del niño.

4. Recordar que los peores momentos son los de pre-separación y post-separación.

5. Contestar siempre a sus preguntas:

Que sepa que puede preguntar sus dudas y expresar sus sentimientos; crear situaciones de conversación y no llenar todos los momentos con actividades que impiden el diálogo (cine, vídeo, no estar nunca solo con el niño, etc.).

6. Evitar:

- **Criticar:** al otro en presencia del niño.
- **Ensalzar:** al otro en exceso. Tendencia de algunos padres ante la orientación de no criticar. No es adecuado ya que el niño se plantea: "si te parece que es tan bueno y maravilloso ¿porqué te separas?".

7. Mantener pautas educativas coherentes:

Aunque ya no sean pareja siempre serán los padres de sus hijos y tienen la obligación de hablar para educarlos correctamente. Evitar, sobre todo el padre en vacaciones y fines de semana, el no tener disciplina ni normas y ceder a todos sus caprichos. El niño al volver a sus rutinas cotidianas y tener que cumplir normas (por ejemplo la hora de acostarse) se enfrenta a la madre con "con papá estoy mejor". En una rencilla entre parejas esto puede satisfacer pero como padres es muy poco adecuado para el hijo.

8. Mantener lo más estable posible su entorno social: evitar que la ruptura de los padres suponga la separación radical de abuelos, tíos, primos...

9. Ayudar al niño en los cambios que pueda haber: casa, colegio...

10. No tratar al niño como si fuese más pequeño:

Ya sea para compensarle por lo que está pasando o para sentirse útil y necesitada. Hay que compensar al niño con cariño y no evitando el desarrollo de los hábitos de autonomía propios de su edad.

11. No tratar al niño como si fuese mayor: el niño no puede ni debe asumir responsabilidades del adulto ni servir de confidente como si fuese un amigo.

12. Evitar poner al niño "de tu parte": no tienen que tomar partido ni decidir quién tiene o no razón.

13. No hacer actuar al niño de espía:

Preguntándole con quién va papá o mamá, en qué gasta el dinero... y utilizar esa información para criticar al otro o para echárselo en cara. El niño puede contarle por agradar al que se lo pregunta y luego sentirse muy mal por traicionar al otro. Hay que preguntarle si le ha cuidado bien, si ha estado feliz, si le ha ayudado... es decir si demuestra que lo quiere.



MAMA y PAPA TIENEN OTRA PAREJA

Unido al problema de la separación conyugal y sus consecuencias en la familia está la posibilidad de crear **un segundo matrimonio**. Esta situación también puede acarrear algunos problemas: retraimiento, división entre los padres o las familias, aislamiento, falta seguridad sobre lo correcto, incomodidad con algún miembro de la familia (original o nueva).

Aunque pueda parecer lo contrario, resulta beneficioso para los hijos que su padre o madre encuentren nueva pareja, pero nadie debe sentirse presionado a querer inmediatamente a otros miembros. Tampoco hay que forzar a que acepten al nuevo cónyuge desde el primer día.

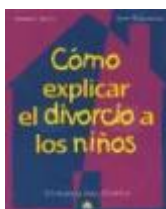
Los niños, inconscientemente, perciben a la nueva pareja como un rival e intentarán provocar y presionar. Pero tampoco olvidemos que estos cambios les hacen sufrir y les provocan inseguridad. Las decisiones importantes deben ser consensuadas por el padre y la madre aunque estén separados. Es conveniente diferenciar los roles de cada uno de los implicados y dejar elegir al niño el tipo de relación que desea (no imponer).

Consejos prácticos para segunda parejas con hijos:

- Ⓞ Dejar pasar un tiempo antes de presentar a la nueva pareja.
- Ⓞ No presentar a la nueva pareja en un encuentro "casual" sin haber hablado antes.
- Ⓞ Los primeros encuentros serán breves y en un lugar que no sea la casa.
- Ⓞ Dejar que pregunten lo que quieran al "nuevo".
- Ⓞ Tener en cuenta la edad del niño.
- Ⓞ Dejar claro que continúan teniendo los papás de siempre.
- Ⓞ No establecer comparaciones (con su otro progenitor).
- Ⓞ Respeto a la presencia del padre o madre que no viven con el niño.
- Ⓞ Responder serenamente ante frases descalificativas: "tú no eres mi padre", etc.
- Ⓞ Evitar sobreproteger a nuestros hijos.
- Ⓞ Procurar dar un trato individualizado a cada miembro de la familia.
- Ⓞ Cada hijo de ambas parejas necesita un espacio de intimidad.

Algunas lecturas recomendadas:

- ✓ Kent, W y Beyer, R. (2003). Cómo explicar el divorcio a los niños. Una manual para adultos. Ediciones Oniro.
- ✓ Alley, R.W. y Lankston, K. (2002). Cómo superar el divorcio. San Pablo
- ✓ Menéndez-Aponte, Emily. (2001). Cuando mamá y papá se separan. Consejos prácticos para niños. San Pablo.



Fuentes utilizadas para la elaboración del documento:

- Proyecto Ambezar.
- Orientaciones Psicopedagógicas en caso de Duelo (EOEP Jacetania-Serrablo)
- Instituto de Tecnologías Educativas, Ministerio de Educación: Orientación Familiar (Escuela de padres).
- Documentos elaborados por los E.O.E.s de Cadiz, "Acción tutorial: Intervención con las familias".