



¿Cómo ayudar a los niños a adaptarse al divorcio de sus padres?

El divorcio de los padres es una situación que trasciende a la pareja. **No solo afecta a los esposos, sino también a sus hijos**, más de lo que aquellos puedan suponer o desear, sin importar la edad que estos tengan.

Es necesario tener presente que no se debe catalogar al divorcio en sí como algo “malo”. Son las reacciones de los padres y el manejo que tengan al respecto que pueden dificultar la adaptación y adecuación de los hijos a la nueva situación.

Para que los padres estén en condiciones de reaccionar favorablemente, necesitan tener serenidad. Es importante que busquen la manera de **ayudarse a sí mismos, pues así ayudan mejor a sus hijos**. Pueden darse un tiempo de esparcimiento y distensión, acudir a grupos de apoyo, a sus familiares y amigos, y también, si lo consideran necesario, buscar ayuda profesional.

En cuanto a los hijos, conviene atender a la eventualidad de algunas de sus reacciones. **Pueden sentirse culpables por el divorcio de sus padres**, principalmente por dos motivos:

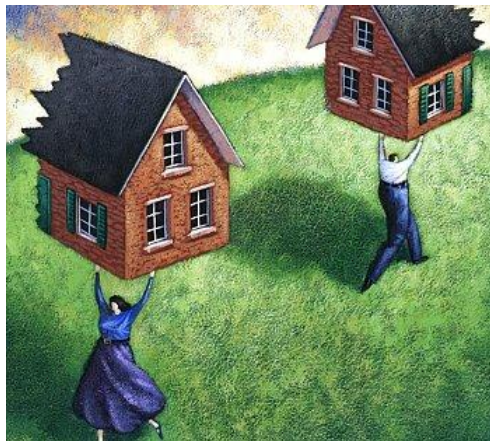
- Es posible que hayan escuchado discusiones de sus padres acerca de los hijos y asuman que son la causa de sus desavenencias.
- Tal vez quieran mantener intacta la imagen de sus padres, puesto que para el niño, ellos son los responsables de su seguridad y felicidad, y es difícil renunciar a su idealización. Preferirían culparse a sí mismos antes que a ellos.

Una vez efectuados la separación y el divorcio, es posible que surja una **competencia entre ambos padres**, que los lleve a hablar mal uno del otro. Este es un comportamiento que debe evitarse, aunque pueda resultar difícil, pues los ánimos podrían permanecer afectados por sentimientos negativos que tardan en subsanar: rencores, reproches, acusaciones, injusticias y otros sentimientos hostiles podrían enturbiar la relación a los ojos de los hijos, con la confusión consecuente.

Pueden proponerse cinco etapas por las que transitan los niños respecto del divorcio de sus padres. No todos las viven en la misma secuencia y, en

algunos casos, es posible retornar a una etapa que se consideraba ya superada:

- Negación: Es un mecanismo de defensa al sentirse abrumados por la noticia. Crean una ilusión de normalidad para cerrar el paso al sufrimiento. Es más probable que los niños en edad pre escolar presenten esta reacción. Aún no distinguen con claridad el amor conyugal del amor filial y podrían temer que sus padres los dejen.
- Resentimiento o ira: Los hijos podrían tornarse agresivos verbal o físicamente, hostiles y poco colaboradores. Para los niños entre 6 y 8 años de edad, se presenta una situación compleja, puesto que para ellos es difícil matizar entre amor y odio y les preocupa enojarse con quien aman. Los pre adolescentes, entre 10 y 13 años, pueden ser más intensos en su ira. Para ellos, el divorcio es "malo" y, por tanto, alguno de los padres lo sea. Mientras culpan a alguno



de los padres, tratan de entender el porqué del divorcio.

- Negociación: Algunos niños creen que un buen trato evitará el divorcio. Si se portan mejor, no pelean con sus hermanos, cumplen con sus tareas, etc. todo volvería a ser como antes. Además, de esta manera, tienen una sensación de participación en lo que está ocurriendo.
- Depresión: Se refiere a la sensación de pérdida y tiene varios niveles según la edad del niño. Los más pequeños podrían sufrir por perder el sentido de seguridad y amparo. Los mayores quizás puedan extrañar la seguridad económica y no sería raro que los adolescentes se apeguen al padre que mantiene mejor posición económica. Muchos hijos extrañan el apoyo emocional, no solo porque uno de los padres ya no está en casa, sino porque el que permanece tenga menos tiempo disponible para ellos, al asumir más responsabilidades.
- Aceptación: Esta etapa se da en el momento en que la depresión no es tan fuerte y hay un poco más de conformidad y estabilidad. Puede ocurrir que, en el caso no deseable de que las desavenencias entre los padres continúen activas, uno de ellos pueda resentir combatiendo esta aceptación y reanude los conflictos en busca de la solidaridad de su hijo. Esta reacción perjudica a los hijos especialmente, pues socava

el desarrollo de sus recursos adaptativos, fomenta sentimientos de culpa y fuerza un enfrentamiento que no les corresponde.

Sobre las “visitas”

El padre o madre que no tiene a sus hijos consigo tiene necesidad y derecho a visitarlos o salir con ellos, al igual que los hijos tienen necesidad y derecho a estar con él o ella. Existen algunas pautas que son necesarias de conocer:

- Conviene anotar las fechas de visita en un calendario grande para que el niño lo sepa con anticipación y no se sorprenda.
- Cada visita debería ser bien valorada y apreciada por el niño. Ello también dependerá de cuánto y cómo el padre o la madre le dedique tiempo y atención durante la misma.
- Para los niños pequeños, conviene realizar visitas cortas pero frecuentes (Por ejemplo: compartir una hora para almorzar o cenar).
- Si el niño no quiere salir con el padre o la madre que lo visita, ambos progenitores deben trabajar juntos para que quede claro que es necesario que se den esos momentos y resolver los inconvenientes que puedan estar generando el problema.

Madrastras y Padrastros

Antes de entrar propiamente al tema, es bueno tener presente que los términos “madrastra” y “padraastro” pueden tener connotaciones negativas y, aunque ya sean palabras de uso común y corriente, aún conservan algo de su sentido peyorativo original.

Es posible que luego de un tiempo de haberse separado, alguno de los padres quiera casarse nuevamente o formar una nueva pareja. ¿Cómo podría afectar esto a los hijos? ¿Cómo manejarlo? Aquí, algunas pautas:

- Puede no ser conveniente una relación profunda entre los hijos y la nueva pareja, si esta fuera superficial o pasajera. Lógicamente, sí se podrían conocer, pero es mejor evitar situaciones que puedan exponer al niño a una pérdida más, producida por otra separación.
- Es importante comunicarle a la ex pareja si hubiere planes de casarse o convivir, antes de decirle a los hijos. Si fuese posible, sería conveniente juntarse los tres para dar la noticia.
- Es mejor evitar que los niños se refieran a la nueva pareja como “papá” o “mamá”. Hay que aclarar que los padres de verdad lo

son para siempre; y evitar confusiones. Es preferible que los llamen por su nombre, o por algún apodo familiar.

- No es atinado tomar los comentarios adversos de los hijos demasiado en serio. Suelen resentir a la nueva pareja porque quisieran que sus padres estén nuevamente juntos.

Consejos generales

- Siempre es conveniente proteger a los hijos del sentimiento de culpa, sin importar su edad. Es necesario explicarles y hacerles sentir que el divorcio no es responsabilidad de ellos.
- No hablar negativamente del padre ni de la madre ausente.
- Los niños entre los seis y ocho años son muy apegados a sus padres. El padre que no tiene la custodia debe tranquilizarlos y visitarlos frecuentemente, y tener en cuenta que a una edad temprana, aún no calculan bien el tiempo y su percepción es relativa. Por eso se sugiere realizar visitas cortas y frecuentes para niños pequeños. Es posible escuchar quejas como “nunca veo a papá” o “mamá me hace mucha falta”.
- Conviene mantener las tradiciones familiares, aun con un padre ausente, ya que estas costumbres caracterizan a cada familia, y no conviene que los hijos pierdan también aquello.
- Evitar que asuman tareas que no les correspondan; es decir, responsabilidades que excedan su nivel de maduración, para las cuales aún no están preparados. Por ejemplo, tareas administrativas complejas o encargarles algunas tareas que puedan quedar vacantes; sin con esto querer decir que dejen de colaborar en algunas labores domésticas sencillas que contribuyan a desarrollar su progresiva autonomía.
- Es muy favorable que existan acuerdos entre los padres respecto de la crianza, pues las discordancias y contradicciones aumentan el desconcierto y los conflictos por el relativismo de las normas.
- Así como las tradiciones familiares, el sostenimiento de algunas rutinas contribuye a la experiencia de continuidad y consistencia, y a la percepción de que, a pesar de los cambios, la estructura familiar permanece sólida y coherente. Algunos horarios, hábitos y responsabilidades constantes contribuirán a que el niño se sienta seguro de sus padres.
- Conviene favorecer los espacios personales del niño, sin dejarse llevar por el impulso de querer estar con ellos todo el tiempo, pues podría resultarles agobiante. Los padres deben también saber enseñarles a sus hijos a estar solos, sin que esto signifique dejarlos de lado ni mucho menos desatendidos.

La separación de los padres y el rendimiento escolar

Suele ocurrir que en los procesos de separación de los padres y, eventualmente, de su divorcio, el rendimiento académico de los hijos y su desempeño escolar en general pueda verse afectado desfavorablemente. Si este factor no es debidamente atendido, podría convertirse en un elemento más de tensión y fastidio, que redundaría en los conflictos por los que la familia atraviese en ese momento delicado. Si como ha demostrado una reciente investigación al respecto en nuestro medio, esta situación familiar afecta negativamente el desempeño universitario, con mayor razón podemos entender que ocurra durante el colegio.

La explicación que se encuentra detrás de este hecho es compleja, pues podría responder a varios factores:

- La ansiedad inherente a la situación de separación de los padres afectaría la capacidad de focalizar la atención, pues sus preocupaciones invadirían su consciencia y les dificultaría “pensar en otra cosa”.
- La presión que recaería en ellos, si pensaran que la situación familiar mejoraría con su mejor desempeño, sería excesiva, haciéndose paralizante y podría generar un bloqueo.

- Es también posible que, inconscientemente, los niños quieran protestar por la injusticia que sienten que se les inflige, descuidando su trabajo escolar. Incluso, algunas veces podrían adoptar conductas retadoras o autodestructivas como una manera de protestar frente a lo que sienten como una agresión hacia ellos. Ante esto, es mejor responder comprensivamente y hablar con ellos al respecto, en vez de acentuar los mecanismos de control, de reprimenda o de castigo, que ahondarían el problema.

Podrá encontrar mayor desarrollo de estas y otras ideas al respecto en:

- Neuman, Gary y Vincent, Gabrielle. Children of divorcing parents. Miami-DadeCommunity College. Editor: Burns, Marc. Traducción al español: Abascal, Juan R.
- Retos para el Aprendizaje: De la Educación Inicial a la Universidad; Editor: Karlos La Serna Studinski; Universidad del Pacífico; Lima, 2011.

<http://www.psicodiagnosis.es/areageneral/hijos-ante-separacion-o-divorcio-padres/index.php>