



## La separación de los padres

En el boletín anterior, anunciamos nuestra intención de ir tratando sucesivamente algunos factores que pueden tener un efecto significativo y muy importante en el proceso de aprendizaje escolar. Uno de estos factores, que influye notoriamente -tanto en la atmósfera afectiva de la tarea misma, como en el rendimiento académico- es la separación de la pareja y el divorcio de los padres.

La separación de los padres es uno de los principales factores generadores de estrés dentro de la dinámica familiar, aunque, en la mayoría de los casos, pueda ser necesaria tanto para la pareja como para los hijos. Actualmente, la tasa de divorcios se ha incrementado notablemente, por lo que sus repercusiones son un tema que tendrá cada vez mayor presencia entre quienes se dedican a organizar la formación de los estudiantes.

Es importante considerar que un proceso de divorcio representa una serie de cambios para la familia. Además de la separación de los padres y del hecho de vivir solo con uno de ellos, también suelen presentarse cambios económicos, de hogar y hasta de colegio de los hijos. Estos cambios generan reacciones diferentes de cada miembro de la familia y pueden causar confusiones y molestias en casa.

Existen estudios que muestran cómo la separación puede causar diferentes efectos en los hijos. Los coloca en una situación de ansiedad y tensión afectiva que interferirá en su desarrollo emocional y cognitivo. Así, el niño puede presentar conductas defensivas frente al cambio, y reaccionar con sen-

timientos de culpabilidad, irritabilidad y dificultad en los procesos de aprendizaje, entre otras manifestaciones.

Entre las reacciones mencionadas, podría decirse que la emergencia de sentimientos de culpabilidad en los hijos es una de las consecuencias posibles más perniciosas y destructivas. El desgaste emocional de la culpa la inutilidad de sus efectos y, sobre todo, lo equivocado de su sentido los hacen ser, además de una reacción, un agente de trastornos adicionales que agravan la situación original. Nos referimos a las ideas que puedan surgir en los hijos de ser ellos los causantes de las desavenencias, de ser los responsables de tal decisión, de ser los encargados de remediarla, así como también de pensar con quién se quedan o con quién se van (situación que suele forzarse en términos de: a quién prefieren o de parte de quién están), sin que estos factores dependan de ellos.

Sería fácil pensar que estos sentimientos de auto reproche se solucionan solo con que la pareja diga a sus hijos que ellos no tienen la culpa de sus dificultades; pero los sentimientos ni se originan ni se resuelven con palabras, sino con acciones claras e inequívocas. Desplazar las agresiones del cónyuge a los hijos es, al mismo tiempo que una conducta frecuente y espontánea, una reacción injusta y torpe, porque acentúa sus sentimientos de culpa, y hace que los hijos entiendan falazmente que su separación es una forma de castigarlos, por el sufrimiento que les ocasiona. La mejor manera de extinguir los asomos de culpabilidad en los hijos es fortalecer los vínculos con ellos y privilegiar los actos de amor,

comunicación, cercanía y gratitud, más que las declaraciones bien intencionadas.

Es preciso señalar que la edad en que los niños enfrenten un divorcio causará reacciones diversas. Generalmente, entre tres y cinco años, los niños tienen miedo de ser abandonados por sus padres, se tornan caprichosos y suelen mostrar su fastidio por medio de rabietas constantes. Entre seis y doce años, su carácter puede retraerse y en ocasiones mostrarse agresivo. En esta edad empiezan a aparecer problemas escolares. Por último, en la adolescencia los hijos suelen adoptar un papel más activo y explícito al respecto, y tomar partido por alguno de los padres y rechazar o censurar al otro. En esta etapa, también suelen tener conductas retraídas, y también bajones en su rendimiento académico.

El rendimiento académico es un factor que debe ser observado durante un proceso de divorcio. Su disminución se presenta, en la mayoría de casos, por los numerosos interferentes que atraviesan esta etapa, y suele

#### **Algunos "tips" que pueden ayudar:**

- ✓ No hable mal del otro, padre o madre.
- ✓ No es tanto que evite discutir delante de los hijos, como que evite ciertas formas que los atemorizan.
- ✓ Cumpla sus acuerdos (sobre todo con sus hijos).
- ✓ Sus hijos no son un botín en disputa.
- ✓ No se lamente.
- ✓ Establezca rutinas de comunicación y vínculo con ambos padres. Los castigos no deben interrumpir estas rutinas.
- ✓ Intervengan ambos en la formación, acuerden normas juntos, y sancionen ambos.
- ✓ Acostumbren a sus hijos a informar a ambos de lo que ocurre en el colegio, las circulares y actividades; vengán ambos a las reuniones y citas

Para información adicional, pueden ser consultadas las siguientes Páginas Web:

**[www.solohijos.com](http://www.solohijos.com)**  
**[www.edufam.com](http://www.edufam.com)**

ser frecuente. El problema se presenta cuando este "bajón" se mantiene por un periodo prolongado, o cuando se observa que el alumno se muestra desvinculado o desinteresado en las actividades académicas. Cuando esto suceda es importante acudir a un especialista que lo apoye emocional y académicamente, y se debe de ayudar al niño a recuperar los estándares anteriores a la separación. Si un niño está sometido a una situación excepcional que juega en contra de su desarrollo, no debe sorprendernos que requiera apoyos excepcionales también.

Es importante tener en cuenta una serie de aspectos que pueden hacer que el proceso de divorcio en una familia sea sobrellevado de mejor manera, tanto para los padres como los hijos. Es conveniente que no se presente de forma precipitada ni repentina. En cambio, es mejor ir conversándolo con los hijos y presentarles un proceso de divorcio suave y gradual. Esto permitirá una adaptación mejor a la nueva situación familiar al mantenerlos así informados sobre lo que ocurre en su familia.

En la medida de lo posible, también son favorables la menor cantidad de cambios durante este proceso. Como ya se ha mencionado, el divorcio en muchas ocasiones viene acompañado de cambios importantes para la familia, pero es deseable mantener cierta estabilidad básica que facilite una continuidad y un progreso. Es recomendable que durante el proceso no se realicen cambios de casa, de escuela o de relaciones sociales que puedan agravar los sentimientos de pérdida y la experiencia de separación.

Un aspecto importante que puede ayudar al niño a sobrellevar este proceso es informar al colegio y a sus profesores sobre la decisión de separación. Esto contribuirá a crear un ambiente comprensivo y de contención por parte de la escuela, muy necesario para ayudar al niño a salvar esta difícil transición.