

Cómo actuar ante la separación de los padres

La separación de los padres es un proceso doloroso para la pareja, pero especialmente, y aunque en ocasiones esté más silenciado, también lo es para los hijos/as.

Nuestra tarea como padres es afrontar el proceso de la separación de modo que se tenga como máxima el bien de los hijos/as.

No es el hecho puntual de la separación aislado, sino el manejo de los progenitores de todo el recorrido previo y posterior, lo que marcará las consecuencias del mismo en la estabilidad emocional y el proceso madurativo del niño/a.



CÓMO DECÍRSELO A NUESTROS HIJ@S

Puede parecer que los niños/as no van a entender lo que está ocurriendo, pero sorprende la madurez que muestra la mayoría de los niños/as cuando se les explica verbalmente lo que está pasando.

Hablar con vuestros hijos/as de que sus padres se van a separar es tarea de ambos. Decidid cómo se lo vais a contar y elegid un momento tranquilo, en el que no se prevean interrupciones y en el que os podáis dirigir a vuestro hijo/a con calma. Si este momento es demasiado difícil para los padres, intentad elaborar primero vosotros la ruptura, pero es positivo explicársela al niño/a para que puedan disiparse sus dudas y para que vea que cuenta con el apoyo de ambos en este difícil momento.

No mintáis a vuestro hijo/a, pero tampoco abuséis de explicaciones que no necesita. **Antes de mantener esta charla, es importante que concretéis entre ambos qué es lo que le va a ayudar a entender la situación y qué es lo que no.** Tenéis que evitar juicios sobre el otro que puedan acarrear sentimientos negativos hacia uno de los progenitores. **Los problemas entre la pareja no deben condicionar la relación del niño con cada uno de vosotros.**

Por tanto, lo que necesita saber el niño/a es que sus padres, aunque separados uno del otro, van a seguir ahí, va a poder disfrutar y disponer de ellos cuando los necesite y le van a seguir queriendo. Al niño/a le sobran los motivos de la ruptura (si hay otra persona, la falta de entendimiento, la insatisfacción del día a día, etc.), que no disiparán sus dudas sobre lo venidero ni le darán control sobre la situación.

Al niño/a le ayudará saber cómo se va a organizar la vida a partir de ese momento. Es importante transmitirle tranquilidad y confianza y que la decisión que se ha tomado no tiene nada que ver con él/ella, es una decisión únicamente de la pareja. Así le apartaréis de tomar decisiones dolorosas que hagan que se posicione con uno o con otro.

Si el niño/a tiene dudas sobre cómo serán las cosas a partir de ahora, hay que intentar aclararlas, recordando que hay muchas personas a su lado, que no va a cambiar el afecto y disposición de ambos padres hacia él/ella, que podrá hablar con ellos en todo momento de cómo se siente, etc.

Intentad empezar a construir un nuevo enfoque de la vida adaptándoos a la nueva situación a partir del mismo momento de la ruptura de la relación de pareja, evitando mostrar el sufrimiento, la inestabilidad o la rabia delante del niño/a. Si como adulto no puedes enfrentarte a la ruptura con entereza y tu hijo/a percibe un sufrimiento excesivo, hay que pensar en cuánto más le va a costar a él/ella como niño observar el dolor de sus padres y adaptarse, además, a una nueva situación.

A PARTIR DE ESE MOMENTO...

A partir del momento en el que el niño/a es conocedor de la situación y empiezan los cambios, pueden aparecer ciertas reacciones:

- Reacción de inquietud, ansiedad, incluso miedo y angustia.
- Llanto más frecuente como vía de escape. Hay que dejar que eso ocurra y que expresen el dolor que sienten.
- Insistencia en el deseo de que los padres vuelvan a estar juntos.
- Idealización del progenitor ausente o que pasa menos tiempo, pudiendo incluso arremeter contra el presente cuando se les regaña, no se les permite hacer algo que quieren, etc.
- Desajustes en el sueño y la alimentación.
- Conductas desajustadas en cuanto a seguimiento de normas y límites: oposición y reto. Tanto en el ámbito escolar como en el familiar.
- Descenso en el rendimiento escolar.

Estos síntomas, aunque en un primer momento pueden ser muy intensos, irán desapareciendo paulatinamente, por lo que no hay que alarmarse en exceso pero sí llevar un seguimiento, que perciban que estamos ahí y que les apoyamos.

EVITEMOS ALGUNOS ERRORES

Es importante no caer en algunos errores frecuentes frente a la superación del acontecimiento de la separación:

- No darle al niño un lugar que no le corresponde, no se puede pretender convertirse en amigo/a de los hijos/as, pues en ese caso dejamos de lado la figura que realmente nos corresponde, la de padres. Es imprescindible ponerse en su lugar, pero no consiste en comportarse como uno de ellos.
- No hay que dejar de lado las directrices, normas y límites. Los padres son la guía del hogar, debe existir un orden y rutina en hábitos como las comidas, horarios, trabajo escolar y responsabilidades.
- No caer en la sobreprotección. El que los niños/as estén más vulnerables no significa que pierdan su capacidad de acción y reacción. De otro modo estaremos ayudándole a comportarse de forma inmadura y caprichosa.
- No dejar que decisiones que han de tomar sólo los padres sean tomadas por los hijos/as. En ocasiones los padres condicionan cualquier acto de su vida a sus hijos, dejando de lado sus propias necesidades y emociones y condicionando la organización familiar a los deseos y apetencias infantiles.
- No mostrar excesiva atención a llamadas de atención negativas, pues sólo conseguiremos reforzar conductas que realmente queremos que desaparezcan.

- No caer en la falta de respeto al otro progenitor, y utilizar argumentos objetivos que no sean dañinos para la percepción que el niño/a tiene del otro miembro de la pareja, que no dejará de ser su padre o madre a pesar de que nos haya podido decepcionar como pareja.
- No cargar de excesivas actividades los días de encuentro, pues entonces no habrá tiempo para charlar, comunicarse, etc.
- No involucrar a los hijos/as en puntos conflictivos como el dinero, las nuevas relaciones, etc. Hay que intentar ser objetivo y solucionar estos aspectos entre los adultos, sin pretender que el niño/a se posicione en una u otra parte.

Para saber más

AGUILAR, J. M. *Ruptura de la pareja. Guía para afrontarla sin dañar a los hijos*. Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid.

AGUILAR, J. M. (2008): *Tenemos que hablar*. Madrid. Ed. Santillana, Ediciones Generales.

CYNTHIA, M. (2004): *El divorcio explicado a los niños: cómo ayudar a los niños a afrontar el divorcio de sus padres*. Barcelona. Ed. Obelisco.

WALLESTEIN, J.S. y BLAKESLEE, S. (2006): *Y los niños... ¿qué? Cómo guiar a los hijos antes, durante y después del divorcio*. Barcelona. Ed. Granica.

BOLAÑOS, I. (1998): *Conflicto familiar y ruptura matrimonial. Aspectos Psicológicos*. En Marrero, J.L. (Comp.) *Psicología jurídica de la familia*. Madrid. Fundación Universidad Empresa, Retos jurídicos en las Ciencias Sociales.

El hijo de padres separados. www.psicologoinfantil.com/situacionesesp.htm

