



EL DIVORCIO DE LOS PADRES Y LAS CONSECUENCIAS PARA LOS HIJOS

El número de divorcios y de separaciones ha aumentado considerablemente en los últimos años. Según el Centro de Investigaciones Sociológicas de España, el número de divorcios había aumentado un 47% y el de separaciones matrimoniales en más de un 50%. Eso significa que muchos niños (los hijos) estarán ingresando en situaciones para las cuales no están preparados. Y aunque pensemos que es mejor que la pareja se separe que continúen viviendo situaciones conflictivas de convivencia, indudablemente, una separación afectará a sus hijos.

En todo caso, si el niño está viviendo situaciones no idóneas, por ejemplo, de constantes peleas, discusiones, que terminan en maltrato, problemas de alcoholismo o drogas, y que el ejemplo de su padre y/o madre no sea el más adecuado, será más beneficioso para él que sus padres se separen. Está comprobado que el niño sufre mucho más en situaciones en que los padres son infelices juntos que cuando deciden vivir separados. Los niños quieren sentir que sus padres son felices. Es importante considerar que al tomarse la decisión de separarse que se analice primero la relación con los hijos, los cambios que éstos pueden sufrir, las razones que tendrán que presentar a los hijos, y sobre todo que su decisión no afecte ni comprometa a las necesidades básicas de los niños. El niño continuará necesitando de cariño, de cuidados, de atención, de apoyo, comprensión, etc.

Padres separados y los hijos

Aunque separados, la pareja ya no es una pareja de matrimonio, pero jamás dejará de ser una pareja de padres para sus hijos. No se puede olvidar que los niños tienen derechos y necesidades básicas como la alimentación, el alojamiento, el cuidado cuanto, a la salud, la educación, la vestimenta, en resumen, atenciones de todo tipo. Los niños sólo se sentirán seguros si existe un clima de confianza, respeto, y de afecto con sus padres. Considerando estos derechos, los padres deberían ofrecer una educación basada en valores como el optimismo, la responsabilidad y la familia, brindando a sus hijos con una convivencia civilizada, integradora y social, observando el comportamiento de sus hijos y estando a su lado en todas las horas en las que necesiten y no solo durante las establecidas visitas. Todo eso, aparte de las obligaciones económicas para la manutención de todas las necesidades básicas de los niños.

No se debe ahorrar esfuerzos para que los hijos entiendan la decisión de los padres



En general los divorcios son muy traumáticos para los hijos, pero si para los cónyuges es algo insoportable el no separarse, el mantenerse juntos supondría un engaño a los hijos, una farsa, y probablemente sufrirían mucho más viendo discusiones diarias y una falta de amor o cariño patente, que si el divorcio se consumara.

Está claro que el divorcio no es bueno, y muchas veces, dependiendo de cómo se dé la separación puede significar un dolor difícil de superar para los hijos. Sobre todo, hay que evitar meter a los niños dentro del conflicto. Hay que saber diferenciar entre la pareja y el papel del padre y/o madre.

Cómo explicar la separación de los padres

Lo ideal sería que los hijos fuesen informados sobre la situación de una forma adecuada según la edad, que no se hablase mal a los hijos de su padre o madre, que se concediese tiempo a los hijos para que asimilen y entiendan la nueva realidad, que los hijos se sintiesen seguros, y que todos tuviesen una orientación profesional y consejos que les ayudasen a comunicar el problema. Es importante que la información sobre la separación de la pareja sea dada al hijo por sus padres y no por terceras personas.

Consejos para hablar de divorcio con los hijos

- Explique a su hijo que papá y mamá ya no pueden y no desean vivir juntos y que a partir de ahora vivirán en distintas casas.
- Hable con sus hijos de la realidad de la separación teniendo el cuidado de no culpabilizar a nadie.
- Asegure repetidamente a sus hijos que ambos padres les siguen queriendo igual o más que antes y que él será visitado por el padre o la madre que no tenga su custodia.
- Mantenga constantes al máximo los aspectos habituales de su hijo: domicilio, entorno, relaciones con los padres, colegio, horarios, etc.
- Asegure a sus hijos que ellos no tienen ninguna responsabilidad por lo que ocurrió, por el divorcio. Ellos no tienen la "culpa". La culpa tiene papá y mamá por igual.
- Explique claramente que el divorcio es definitivo. Que no existe la posibilidad de volver atrás.
- Trate de proteger las opiniones positivas que tu hijo tenga de ambos padres.
- Facilite la relación de tu hijo con el progenitor, siendo flexible en los horarios, etc.
- Trate con el progenitor no custodio todo lo relacionado con la educación, la salud, etc, de vuestro hijo.



Cuidados de los padres separados que no viven con los hijos

- Los hijos no son objeto. Luche, no por apropiarse de ellos y sí por su libertad.
- Es necesario estar con ellos para darles amor.
- Luche por él movido por tu amor y no por el odio o el rencor hacia quien le impide verlo.
- Los hijos seguirán aprendiendo de tu comportamiento.
- Pórtese bien. Si lo que quiere es respeto, respete a su hijo.
- Los hijos necesitan al padre y a la madre. No importa lo humillado y desprotegido que se encuentre, nadie puede darle lo que él necesita sino sus padres. Para ellos el padre y la madre son únicos e irremplazables.

Cuanto más pequeño sea el niño, más dificultades tendrá para entender el porqué de la separación de sus padres

Cuando un niño de cuatro o cinco años se entera de que sus papás se separan, hay un gran desconcierto porque él todavía no lo entiende. Él ha visto a sus padres siempre juntos y se niega a admitir que esta situación cambie. Protestará día a día de la ausencia del otro, e insistirá en que vuelvan a estar juntos. Pero todo eso dependerá muchísimo de la forma en que se desarrolle el proceso de separación. Los padres no deberán ahorrar esfuerzos para que los niños entiendan su decisión y les hagan ver que es algo necesario. Cuanto menor el niño, más dificultad tendrá para entender lo que está pasando en su casa. Ante la situación de separación de sus padres, muchos hijos se ponen rebeldes, malcriados o deprimidos, y esta situación fácilmente se reflejará de una manera negativa en su desarrollo en la escuela, en su contacto con la familia, y en su convivencia social, lo que hará que pasen a buscar otras salidas no adecuadas y beneficiosas para sus conflictos. En otros casos, las consecuencias vienen después del divorcio y la competencia entre quién es mejor, si el padre o la madre, según el trato que se les den.

Consecuencias psicológicas que la ruptura conyugal puede generar en los hijos

1. Divorcio en el embarazo.

Si la separación ocurre durante el embarazo o durante los primeros meses de vida, es probable que el niño se vea afectado por el estado de ánimo de la madre, y por lo tanto pueda nacer con poco peso o con retraso en el desarrollo cognoscitivo y emotivo.

2. Divorcio con hijos entre uno y tres años



En la época de la separación, es probable, que el niño se vuelva muy tímido, se comporte como un niño más pequeño que su edad efectiva, requiera mucha más atención y tenga pesadillas nocturnas.

3. Divorcio con hijos entre 3 a 6 años

El niño no entiende todavía qué es una separación, pero al notar que uno de los miembros de la pareja no duerme en casa, es probable que piense que es por su culpa, y reaccione de formas opuestas: o se vuelve muy obediente (pensando que si es bueno el padre volverá) o también mucho más agresivo o rebelde de lo que su carácter haría esperar. En esta edad, además algunos de los pequeños niegan la ruptura tanto a sí mismos como a los demás (mienten a los parientes o amigos diciendo que sus padres todavía duermen juntos de noche, y ellos siguen jugando con muñecas durante meses, simulando su propia familia y haciendo que sus padres duerman uno al lado del otro).

4. Divorcio con hijos de hasta los 6 años

Los niños sufren un gran temor a ser abandonados, junto con una profunda sensación de pérdida y de tristeza. Pueden sufrir trastornos del sueño, de alimentación y adoptar conductas regresivas.

5. Divorcio con hijos entre los 6 y 9 años

Aparecen sentimientos de rechazo, las fantasías de reconciliación y los problemas de lealtad. Es posible que los niños experimenten rabia, tristeza y nostalgia por el padre que se ha ido. En los casos en que los cónyuges han tenido conflictos graves, algunos hijos pueden vivir una lucha entre sus afectos por los padres y por la madre. Otras veces, se les descuida en el aspecto material, obligándolos a que preparen la comida, vigilen a los hermanos menores y asuman responsabilidades demasiado pesadas para su edad.

6. Divorcio con hijos entre 9 y 12 años

Los hijos suelen manifestar sentimientos de vergüenza por el comportamiento de sus padres, y cólera o rabia hacia aquel que tomó la decisión de separarse. Además, aparecen los intentos de reconciliar a sus padres, el descontrol de los hábitos adquiridos y problemas somáticos (dolores de cabeza, estómago...).



7. Divorcio con hijos adolescentes

De los 13 a los 18 años, la separación de los padres causará problemas éticos y provocará, por lo tanto, fuertes conflictos entre la necesidad de amar al padre y a la madre y la desaprobación de su conducta. Generalmente las reacciones más comunes en esta etapa son:

- Una madurez acelerada, es decir, el adolescente adopta el papel del progenitor ausente, aceptando sus responsabilidades.
- Por el contrario, podría adoptar una conducta antisocial: no acata ni acepta las normas, desobediencia, conductas de robo, consumo de alcohol, drogas...

La separación no necesariamente debe causar estas reacciones, pero sí algunas de ellas.

Es importante subrayar que la diversidad de experiencias que viven los hijos después de la separación de los padres es, de cualquier modo, una señal positiva, porque prueba que el divorcio no es el único hecho que los perjudica y que, muchos de ellos, superan la crisis familiar saliendo de ella reforzados y más maduros que sus coetáneos

Libros recomendados sobre el divorcio y los hijos

1. Hijos de padres separados *Alejandra Vallejo-Nágera*



¿Por qué tantas parejas se divorcian? ¿Cómo pueden separarse, e incluso detestarse, quienes han compartido todo hasta el punto de tener hijos juntos? Las preguntas de los adolescentes sobre el divorcio son tan directas que suelen dejar a los adultos sin saber qué contestar.

2. Los hijos y el divorcio. 50 formas de ayudarles a superarlo *Nicolas Long*



*Excm. Ajuntament de Sagunt
Departament d'Educació*



Este libro está lleno de métodos prácticos, eficaces, y de gran utilidad para ayudar a tu hijo a acostumbrarse y a hacer frente al mayor cambio de su vida. Esta información te permitirá minimizar los efectos negativos del divorcio sobre tus hijos.

3. Y los niños... ¿qué? Cómo guiar a los hijos antes, durante y después del divorcio. *Judith S. Wallestein, Sandra Blakeslee*



El divorcio no es un acontecimiento aislado; es una trayectoria que durante toda la vida demandará una visión diferente de la educación de los hijos. ¿Cómo proteger verdaderamente a los niños durante y después del divorcio? Ésta es la pregunta que la psicóloga infantil Judith S. Wallestein aborda en este libro, elaborado a partir de la información que ha recolectado a lo largo de treinta años de atención a consultas de hijos de padres divorciados.

4. El divorcio explicado a los niños *Obelisco*



*Excm. Ajuntament de Sagunt
Departament d'Educació*



Una guía práctica de gran ayuda para los niños que, directa o indirectamente, sufren las consecuencias del divorcio de sus padres, en la que se tratan muchos de los aspectos que afectan al niño: las razones por las que se separan los padres; el modo en que un divorcio cambiará sus vidas; los sentimientos de los niños ante el divorcio; todo lo que éstos pueden hacer para sentirse mejor; con quién pueden hablar; o qué va a suceder después. Es un libro esencial que pueden leer tanto padres como hijos, juntos o individualmente. Se trata de una guía que permitirá a todos los niños y a sus padres vivir el divorcio como un proceso de aprendizaje hacia un mayor crecimiento personal.

5. Hijos felices de padres separados Remo H. Largo, Monika Czernin



Los autores de este libro proponen a los padres una forma liberadora y responsable de enfrentarse a su separación y permitir que sus hijos crezcan felices. Abordan las cuestiones más importantes basándose en ejemplos cotidianos: ¿cómo decírselo a nuestros hijos?, ¿puede irles bien a los hijos cuando a sus padres les va mal?