

Padres e hijos tras el divorcio

Algunas orientaciones

Ana Martínez Rubio
Pediatra. Centro de Salud de Pilas. (Sevilla)

El divorcio es un hecho social. Casi la mitad de las parejas que se casan acaban divorciándose y, por tanto, casi la mitad de los niños que nacen vivirán la experiencia de la separación de sus padres.

Por otra parte, es un acontecimiento vital estresante en el que, dado que puede aumentar la vulnerabilidad en las personas implicadas, es posible que surjan síntomas físicos, dificultades psicológicas o molestias que les lleven a demandar los servicios de salud de su comunidad



© Jessica Jones

El divorcio es un hecho que tiene múltiples facetas:

- Es una vivencia emocional.
- Es un acto jurídico, regulado por leyes.
- Tiene una vertiente económica: pensiones, nuevos gastos, etc.
- Conlleva cambios importantes: nuevo domicilio, régimen de visitas, etc.

Sin embargo, también tiene facetas enriquecedoras y positivas:

- Es (o se pretende que sea) la solución a una vida de pareja insatisfactoria.
- Permite aprender nuevos modos de relación (con los hijos, con el excónyuge, con toda la familia, con posibles nuevas parejas).
- Los hijos se ven beneficiados de la desaparición del clima de tensión entre la pareja.
- Es una oportunidad para ser más felices. Y también ¿por qué no? para ser mejores padres.
- Los padres que han decidido divorciarse se enfrentan con muchas decisiones y las prioritarias son aquellas relacionadas con el bienestar de sus hijos.

He aquí algunas orientaciones que pueden ayudarles en su camino

Notificar con tiempo a los hijos la decisión de separarse

Ambos miembros de la pareja han de hablar con los hijos acerca de la ruptura antes de que ésta sea un hecho legal. Es necesario cierto tiempo de preparación, por lo que es recomendable hablarlo una o dos semanas antes de que se produzcan los primeros cambios en su vida.

Conviene adaptar las palabras a la edad y capacidades de los hijos. Ningún niño es «demasiado pequeño» para entender que sus padres no van a vivir juntos. Puede ser conveniente mantener una charla en privado con cada uno. Lo deseable es que la noticia la comuniquen estando ambos padres presentes. Hay que dejar tiempo a los hijos para que pregunten y responderles con honestidad. Si no se sabe qué decir en ese momento, se debe proponer una charla en otro momento, por ejemplo al día siguiente, y cumplir la promesa.

Prestar atención a los sentimientos de los hijos en todo momento

A menudo, los sentimientos se mezclan y esto puede generar confusión y angustia. Los niños no siempre entienden lo que sienten, por lo que necesitan ayuda para comprender sus emociones poniendo nombre a sus sensaciones. Hay que enseñarles a expresarse adecuadamente, nunca de modo destructivo.

No creer que si el niño no reacciona es porque entiende la situa-

ción. Por el contrario, lo que ocurre es que pretende negar la realidad con su silencio: si un niño se enfada y grita, está dando, de forma natural, el primer paso para afrontar y superar la realidad. Los sentimientos que no se expresan generan barreras y dificultades.

Explicar de forma simple el motivo de la ruptura

No hacen falta explicaciones detalladas; basta con comentar que los padres ya no pueden ni desean seguir viviendo juntos. Es extremadamente importante dejar muy claro a los hijos que ellos no han sido los culpables de la ruptura de la pareja. Los padres deben explicarles que no reniegan de todo su pasado común y que probablemente sus mejores éxitos, cuando formaban una pareja, fueron sus hijos.

Explicar cómo se van a organizar en adelante

Hay que dejar claro a los hijos cómo va a ser su vida a partir del divorcio. Los niños necesitan seguridad y es por ello que se les debe comunicar las decisiones finales fundamentales, a saber:

Quién va a cambiar de casa.

Con quién van a vivir.

Dónde va a vivir el otro progenitor y cómo va a ser el contacto.

Si va a haber cambios sustanciales en la situación laboral o económica.

MANIFESTACIONES FÍSICAS

Las emociones repercuten en la salud del cuerpo y en su funcionamiento. Por eso es frecuente que los niños cuya familia atraviesa una separación, manifiesten, si son pequeños, algunos de estos aspectos

- Trastornos del sueño o del apetito (en general inapetencia).
- Regresiones transitorias (volver a orinarse en la cama, apegarse mucho al chupete, al osito o la mantita), rabietas, problemas de lenguaje, compañeros imaginarios...
- Entre los niños entre 5 y 10 años aparte de los trastornos del apetito (tanto disminución como aumento excesivo), pueden aparecer dificultades escolares, masturbación, dolores de cabeza, estómago, pecho, piernas...
- Los adolescentes suelen exteriorizar más sus dificultades. Entre ellos predominan las alteraciones del comportamiento, los enfados, peleas, conductas violentas, etc. Las adolescentes interiorizan más y se quejan de dolores abdominales o de cabeza, desarrollan trastornos alimentarios, depresiones...

Mantener a los hijos al margen de conflictos, el proceso judicial y las negociaciones económicas

Hay que intentar minimizar el impacto del procedimiento legal sobre los hijos y anteponer las necesidades de éstos a todas las negociaciones económicas. No se trata de perder o ganar nada que sea material cuando lo que está en juego es el bienestar emocional de los hijos. Cada vez que se plantea una reclamación al excónyuge conviene pensar de qué modo va a afectar a los hijos.

dificultades emocionales. Puede ser necesario pedir ayuda a profesionales, como son los mediadores, psicólogos, etc. Conviene conocer la ayuda que cada profesional, en su campo, puede aportar. Por un lado, existe la mediación familiar, a cabo de abogados, psicólogos, trabajadores sociales o personas con titulación específica de mediador. Por otro, la psicoterapia familiar, realizada por psicólogos o psiquiatras o la psicoterapia individual o de grupo.

Es importante dejar claro a los hijos que ellos no han sido los culpables de la ruptura de la pareja

Mantener la vida de los hijos lo más estable posible

Deberían tratar de evitarse los cambios de casa, de barrio o de colegio para que la vida de los hijos recupere su equilibrio lo antes posible. Se ha comprobado que, si bien es cierto que los niños sufren un retraso escolar tras un divorcio sin cambios de domicilio o colegio, éste se prolonga de modo significativo (hasta dos años) cuando a la separación de los padres se suma el desarraigo con los amigos del barrio o del colegio.

Respetar la imagen que tiene el niño del otro padre

Es muy importante respetar la figura del progenitor que se ha ido del domicilio. Si uno de los padres observa que el hijo vuelve triste de estar con el otro, en vez de alegrarse secretamente por ello, debe ayudar al hijo a descubrir qué es lo que le entristece porque los hijos necesitan y merecen dos padres a los que amar y por los que ser amados.

Lecturas recomendadas

Benedek EP, Brown CE. Cómo ayudar a sus hijos a superar el divorcio. Ed. Medici. Barcelona 1999.

Cuidar la propia vida afectiva

Tras el divorcio es natural que los miembros de la pareja sufran

CONSEJOS para el éxito como padres después del divorcio

- 1 Hablar con los hijos acerca de la ruptura antes de que sea un hecho legal
- 2 Encontrar la forma de manifestar adecuadamente los sentimientos
- 3 Mantener el respeto hacia la figura del cónyuge que se va del domicilio
- 4 No obligar a los hijos a «tomar partido»
- 5 Notificar al colegio, a toda la familia y al pediatra el hecho
- 6 Poner en primer plano las necesidades de los hijos
- 7 Mantener al niño al margen del proceso legal, formal o económico
- 8 Solicitar ayuda especializada para el crecimiento personal y la resolución de conflictos

Doltó F. Cuando los padres se separan Ed. Paidós. Barcelona 1997 (3ª reimpresión).

Faber A, Mazlish M. Cómo hablar para que sus hijos le escuchen. Ed. Medici. Barcelona 1997. ■

¿Quiere comentarnos algo sobre lo que ha leído?

No dude en ponerse en contacto con nosotros al correo electrónico: infopadres@edicionesmayo.es