



Nos hemos
separado...
¿y nuestros hij@s?

*Guía de actuación
para progenitores*



**GOBIERNO
DE ARAGON**

Departamento de Servicios Sociales
y Familia

Edita: Gobierno de Aragón
Departamento de Servicios Sociales y Familia
Dirección General de Familia

Coordina: Servicio de Prestaciones y Orientación Familiar

Diseño y maquetación: DOGO creatividad estratégica

Depósito Legal: Z-2224-10

PROGRAMA DE ORIENTACIÓN Y MEDIACIÓN FAMILIAR

Lidia Rodríguez Benito. *Psicóloga. Mediadora familiar.*

Sofía Espada Giner. *Abogada. Mediadora familiar.*

Laura Calvo Estaún. *Trabajadora Social. Mediadora familiar.*

Presentación

La familia constituye el núcleo social básico de convivencia. Su estructura y las relaciones que dentro se producen son fundamentales para el desarrollo del individuo y a la vez, configuran la sociedad. Una familia es algo vivo, cambia y evoluciona, y le afectan las decisiones que dentro de ella se toman, ya sean individuales o de todo el grupo.

Una separación forma parte del recorrido de muchas familias y, cada vez más, está considerada como algo cotidiano. Sin embargo se convierte, en la mayoría de los casos, en una experiencia dolorosa con consecuencias afectivas y materiales. Y al revés, en ocasiones la perspectiva de pasar por un proceso de separación complicado y sin recursos personales para superar los momentos difíciles, obliga a muchos a mantener una situación familiar sin desearlo.

Los hijos son, además de una parte fundamental de la familia, una de las principales preocupaciones que surgen a la hora de afrontar una separación. La ruptura puede producirles un fuerte impacto emocional porque, lo que consideraban un lugar cálido y seguro en el que crecer, se convierte para ellos en un lugar solitario en el que no saben ubicarse. Esto, sin duda, dependerá de la forma en que los padres expliquen la ruptura.

En estas páginas encontramos unas pautas sobre como abordar una separación y la forma de plantearse a nuestros hijos. El cambio que se produce en la vida de todos requiere un periodo de adaptación y nuevas normas de convivencia.

Esta guía práctica surge de la experiencia cotidiana de sus autoras desde el Servicio de Orientación y Mediación Familiar del Departamento de Servicios Sociales y Familia. Este Servicio orienta y ayuda precisamente a aquellas parejas que han decidido separarse, para que lleven a cabo su proceso de la forma menos conflictiva posible y llegando a acuerdos con la ayuda del mediador en cuestiones fundamentales, como es el bienestar de los hijos.

Con esta guía pretendemos ofrecer un apoyo a los padres que desean que, a pesar de las dificultades, sus hijos continúen con su desarrollo personal y emocional. A través de estas páginas encontrarán pistas y aclaraciones que les ayudarán a superar momentos y conflictos. Esta guía es también para los hijos, para todos los niños y niñas que en esta Comunidad, viven una situación similar.

ROSA PONS SERENA
Directora General de Familia

1. Introducción	7
2. Cómo afecta la ruptura de pareja en los padres y madres y sus reacciones ante los hijos	9
2.1. Reacciones del padre o madre con quien los niños viven.	
2.2. Reacciones del padre o la madre con quien los niños permanecen periódicamente pero con quien no viven habitualmente.	
3. Cómo puede afectar a los hijos la separación de sus progenitores	15
3.1. Menores de 3 años.	
3.2. De los 3 a los 5 años.	
3.3. De los 5 a los 7 años.	
3.4. De los 8 a los 12 años.	
3.5. De los 13 a los 18 años.	
3.6. De los 18 años en adelante.	
4. Cómo informar a los hijos de la separación de los padres	25
5. Factores que facilitan la adaptación de los hijos a la separación de sus padres	29
6. Los niños y la relación con la familia extensa	33
7. Los niños y el colegio	35
8. Las nuevas parejas de los padres y madres	37
9. Parentalidad compartida	39
10. Ayudar a los progenitores en mediación	43
11. Epílogo	45
12. Bibliografía	47

1

Introducción

Por lo general la separación o el divorcio es una experiencia frustrante para todas las parejas afectadas y puede resultar mucho más difícil cuando se tienen hijos, sin embargo, es una realidad que forma parte de nuestra sociedad. En muchos casos viene a solucionar conflictos que afectan a toda la familia derivados de una relación de pareja insatisfactoria, pero se corre el riesgo de que tenga consecuencias muy negativas para los hijos. Los menores son los espectadores pasivos de la ruptura de la relación de sus padres, y con demasiada frecuencia, las víctimas inocentes del comportamiento inadecuado de éstos, así como de los errores cometidos a lo largo del proceso de su separación.

La separación de los padres no siempre es algo negativo para los hijos, ya que en muchos casos estarán mejor si sus padres dejan de convivir. Residir en una casa donde las discusiones son frecuentes, puede ser peor que vivir o relacionarse con los progenitores por separado tras la ruptura. Una situación con muchas separaciones temporales y reconciliaciones entre los padres también puede ser muy perjudicial, puesto que los niños viven con la angustia permanente de que su familia puede romperse de un momento a otro o con la esperanza de que reanuden su relación.

Mantener la convivencia familiar por el bien de los hijos puede tener, igualmente, consecuencias negativas para ellos porque puede ocurrir que el padre o la madre adopten una actitud de resentimiento hacia ellos al considerar que son el motivo de que no puedan separarse, con la consiguiente insatisfacción personal del progenitor.

En definitiva, lo que realmente perjudica y resulta traumático para los hijos no se centra en la nueva situación de separación o divorcio, sino en la posible acumulación de situaciones en las que falta el cariño y el respeto mutuo, y donde reina un clima lleno de hostilidad y rencor.

En algunas situaciones en que la tensión familiar y la intensidad del conflicto son insostenibles e insoportables, los hijos viven la separación de sus progenitores casi con alivio, aunque sea de manera inconsciente.

Por tanto, los efectos de la separación, sea legal o de hecho, en los niños y también en los adultos parece que está más relacionado con el estilo o con la forma de llevarlo a cabo, que con el hecho de separarse en sí mismo.

El objetivo de esta guía que se presenta es ofrecer una serie de pautas o consejos prácticos sobre como abordar y mitigar los efectos de esta circunstancia en los hijos, buscar soluciones a los problemas que se plantean en relación con ellos, y resolver todas las dudas que la nueva situación les puede generar, ya que la falta de información y la incertidumbre que ello supone, es una de las más perjudiciales consecuencias para el niño, y le conduce a la confusión y al miedo.

Cuando un padre y una madre rompen su relación, dejan de ser pareja, pero siguen siendo una familia, aunque con unas características diferentes a las que tenían antes de la separación. Esta circunstancia les obliga a todos a reorganizar sus relaciones familiares y a realizar los ajustes necesarios para una correcta adaptación.

Por tanto, a través de las recomendaciones que contiene esta guía se pretende que los padres y madres ayuden a

sus hijos a adaptarse a la nueva situación de la forma más adecuada posible y a comprender que aunque vivan en domicilios diferentes siguen siendo sus padres.

La elaboración de esta guía es fruto de las demandas de los padres y madres usuarios del Servicio de Orientación y Mediación Familiar de la Dirección General de Familia del Gobierno de Aragón, en el que las autoras prestamos el servicio desde hace varios años. Y las preguntas y cuestiones que estos mismos usuarios nos han planteado en relación con sus hijos antes, durante, o después de un proceso de separación o divorcio, son las que hemos tomado como referencia para elaborar esta guía en la que se incluye la información básica que consideramos deben tener los padres y madres que atraviesan por un proceso de estas características y poder abordarlo de una manera adecuada y satisfactoria.

2

Cómo afecta la ruptura de pareja en los padres y madres y sus reacciones ante los hijos



La separación o el divorcio es un acontecimiento crucial y decisivo para hombres y mujeres, que frecuentemente normaliza el estado de discordia existente en la pareja y supone una liberación del clima crispado que la disputa ha originado, dando paso a un cambio de vida, a un estado diferente que afecta a todos los aspectos de su vida. Al principio, la separación de la pareja supone, tanto para los niños como para los adultos, un estado de incertidumbre, pero con el paso del tiempo no debería seguir siéndolo, porque se trata de una situación que tiene como objetivo aportar una solución cuando otras alternativas son inviables.

No se puede negar que la ruptura genera dolor en todos los miembros de la familia y especialmente en los hijos, pero sus consecuencias no deben considerarse únicamente como nocivas o perjudiciales. Es necesario que los padres y madres realicen un esfuerzo importante, que tenga como objetivo alejar el conflicto conyugal de la continuidad de las funciones como padres y evitar que sus hijos se vean implicados y arrastrados en sus propias luchas.

No es difícil observar en aquellos que se separan o divorcian, numerosos cambios en sus actitudes y comportamientos que a menudo tienen su raíz en un trasfondo

La ruptura genera dolor en todos los miembros de la familia y especialmente en los hijos, pero sus consecuencias no deben considerarse únicamente como nocivas o perjudiciales.

emocional. La mayoría de padres o madres expresan sentimientos de enojo y odio hacia sus exparejas, concentrando sus esfuerzos en convencer a sus hijos de que el otro progenitor es incapaz de comportarse como un buen padre o una buena madre, así como insistir en advertirles de los peligros que representa para ellos, presentándoles una visión optimista y feliz si se quedan a vivir a su lado.

Otro cambio emocional característico que puede sufrir alguno de los progenitores es la tristeza, la pena, la depresión en una palabra.

Pero sobre todo hay que destacar una reacción emocional que suele aparecer en este periodo y que tiene que ver con la inseguridad de empezar una nueva vida y el miedo a la soledad, con la tarea de abrirse a otras perspectivas y que a veces les empuja a una búsqueda precipitada, sumergiéndose en una intensa actividad social y de nuevas relaciones sentimentales.

No sólo existen cambios emocionales después de una ruptura de pareja, ya que los presupuestos familiares se resienten y el cambio económico suele ser brusco. La mayoría de las mujeres que no desarrollaban una actividad laboral durante la convivencia familiar tienen que hacerlo posteriormente, y las que trabajaban a media jornada tienen que pasar a realizar una jornada completa.

Por otra parte, uno de los progenitores, o a veces los dos, deben cambiar de vivienda y sacar a sus hijos del centro escolar donde hasta el momento cursaba sus estudios. Unos sufren únicamente pequeños cambios en la rutina diaria y otros soportan cambios mayores trasladándose de vecindario, barrio o incluso a distinta ciudad. Es fácil entender que todos estos cambios afecten a los niños y habitualmente les generen altos niveles de ansiedad.

Numerosos estudios han demostrado que los niños cuyos progenitores perciben su separación como la mejor solución a sus problemas familiares, tienen menos dificultades



psicológicas y se ajustan mejor a la crisis; sin embargo los que no están de acuerdo con esta decisión perciben en sus hijos un mayor sufrimiento.

Por tanto, es muy importante que los progenitores tengan presente que el nivel de enfado que manifiesten, va a ser determinante para el grado de estrés que padezca el niño. Es conveniente, en general, evitar expresar abiertamente el odio hacia el otro progenitor delante de sus hijos, ya que especialmente aquellos que tienen entre ocho y nueve años mantienen sus trastornos psicológicos de forma paralela al odio que se manifiesta al otro progenitor.

En los casos de separación es frecuente utilizar a los hijos como intermediarios entre sus padres, colocándoles entre dos bandos opuestos. Se les adjudica por tanto un papel de "mensajero" cuando la comunicación directa ha quedado



Es necesario que los padres y madres realicen un esfuerzo importante que tenga como objetivo alejar el conflicto conyugal de la continuidad de las funciones como padres y evitar que sus hijos se vean implicados y arrastrados en sus propias luchas.

cortada. El niño en esta circunstancia es el encargado de reclamar la manutención, el pago del colegio, los atrasos de las mensualidades, etc., siendo habitual que el contenido de estos mensajes sea hostil y a veces agresivo.

No se dan cuenta los adultos de que ésta es una de las formas de originar en el niño problemas de lealtad, y de que llegue a pensar que sus padres no se preocupan de verdad por él, sino que le utilizan como medio de comunicación, sintiéndose inseguro y abandonado.

Los arreglos de tipo económico deben resolverse entre los padres, como adultos que son, y mantener al margen a sus hijos de estas cuestiones recurriendo a los profesionales en busca de orientación.

Otra de las reacciones frecuentes de los adultos, que no benefician en absoluto a los menores, tiene que ver con el interrogatorio, a veces casi policial, al que se les somete cuando regresan de estar con el otro progenitor, y que tie-



Numerosos estudios han demostrado que los niños cuyos progenitores perciben la separación como la mejor solución a sus problemas familiares, tienen menos dificultades psicológicas y se ajustan mejor a la crisis; sin embargo los que no están de acuerdo con esta decisión perciben en sus hijos un mayor sufrimiento.

ne como único objetivo obtener información acerca de su estilo de vida y de sus posibles relaciones sentimentales, o la búsqueda de hábitos o pautas que se consideran negativas, y así confirmar el mal estado en que se encuentra el menor cuando acude con éste último.

Es muy importante que ante la angustia de los niños cuando tienen que acudir con el progenitor con el que no conviven, y que a veces manifiestan incluso con reacciones corporales, no se les sobreproteja en exceso e incluso se les impida realizar la visita. El progenitor con el que viven habitualmente debe respetar ese tiempo y ese espacio que no le pertenece, y aunque el niño se niegue, puede ser escuchado, pero sin llegar a ser un pretexto para evitar encontrarse con su padre o con su madre.

Finalmente, algunos padres o madres intentan ganarse a sus hijos colmándoles de regalos, y acceden a todos sus deseos como una forma de conseguir que estén a su lado y se sientan felices cuando permanecen juntos. Comprar el afecto no ayuda a fomentar una buena relación materno o paterno filial, pudiendo llegar a asociarse cariño con materialismo o consumismo y conseguir que el niño se convierta exigente y manipulador.

A continuación pasamos a describir las reacciones más comunes de los progenitores ante sus hijos y según la circunstancia en la que se encuentre cada uno de ellos tras la separación.

2.1. REACCIONES DEL PADRE O MADRE CON QUIEN LOS NIÑOS VIVEN.

Es habitual que entre los progenitores que viven con sus hijos se den las siguientes reacciones:

- Pueden sentirse abrumados por el reto de la responsabilidad de ser un padre o madre solos. Miedo ante la escasez de tiempo.

- Pueden sentirse abrumados porque sienten que tienen que hacerlo "todo ahora" en vez de dividir el peso de las responsabilidades. Angustia por no hacerlo bien.
- Tienen que ser las personas que crían y en las que descansa el mayor peso de las obligaciones y decisiones, a la vez que deben mantener la disciplina.
- Si es una de esas madres o padres que se quedaban en la casa y se dedicaban a las tareas domésticas, ahora tienen que mantener un trabajo fuera de casa para poder hacer lo necesario para sobrevivir. Angustia por carecer de dinero.
- Puede ser que pierdan calidad en la relación con sus hijos (tienen menos tiempo para estar con ellos).
- Puede ser que vean al otro padre o madre libres de responsabilidades y que tengan resentimiento sobre él o ella por tener tiempo para desarrollar amistades nuevas y establecer una nueva vida.
- Puede ser que se sientan agobiados, limitados y sin tiempo libre para sí mismos. Miedo a organizar una nueva vida.
- Sentimiento de culpa por quedarse su hijo a vivir con él o ella sin el otro progenitor.
- Preocupación por cualquier problema que pueda tener su hijo y suponer que están abandonados. Miedo a no controlar lo que se hace con el menor cuando no están con él o ella. Miedo a que el otro no lo eduque bien o lo malcrie. Miedo a posibles traumas en los hijos.
- Miedo a convertirse en la figura del "policia". Miedo a no poder rehacer su vida. Miedo a tener que buscar ayuda externa para poder atender a sus hijos (abuelos, canguros).

Es muy importante que los progenitores tengan presente que el nivel de enfado que manifiesten, va a ser determinante para el grado de estrés que padezca el niño.

Es conveniente, en general, evitar expresar abiertamente el odio hacia el otro progenitor delante de sus hijos.

Pueden sentirse abrumados por el reto de la responsabilidad de ser un padre o madre solos. Miedo ante la escasez de tiempo.

Puede ser que se sientan como un extraño con su propio hijo. Miedo a perder el papel de padre o madre, en cuanto a ser informados o a tener dificultades para tomar decisiones acerca de su educación o su salud.

2.2. REACCIONES DEL PADRE O LA MADRE CON QUIEN LOS NIÑOS PERMANECEN PERIÓDICAMENTE PERO CON QUIEN NO VIVEN HABITUALMENTE.

Entre los progenitores que no viven habitualmente con sus hijos, las reacciones más frecuentes son las siguientes:

- Puede ser que se sientan como un extraño con su propio hijo. Miedo a perder el papel de padre o madre, en cuanto a ser informados o a tener dificultades para tomar decisiones acerca de su educación o su salud.
- Pueden estar preocupados por no tener mucha influencia sobre los niños debido al poco tiempo que pasan con ellos. Pienzan que le van a querer menos y en consecuencia se vuelcan en exceso con ellos.
- Puede ser que se sientan tristes porque extrañan a los niños. Miedo a la soledad.
- Puede que se sientan engañados y deprimidos por vivir en soledad. "¿Qué les va a contar el otro de mí?" "Tal vez le ponga en contra mía" "Les va a educar a su manera". Que la persona que permanece con ellos más tiempo dificulte la comunicación de los niños con el otro. Quizá otra pareja se instale en el domicilio de los hijos y haga de padre o madre, sustituyéndole.
- Puede haber desarraigo de la familia. Pérdida de contacto con los abuelos de alguno de los progenitores, normalmente de aquellos con los que menos tiempo pasa. Puede que tengan que discutir de los temas concernientes a los hijos con personas ajenas (con los abogados), ya que la comunicación entre los adultos se ha roto. Creer que "cuando vengam conmigo se van a sentir de visita", "no es su casa".
- Puede ser que se estén sintiendo culpables porque tienen más tiempo libre, no se lo pueden dedicar a sus hijos, y sienten que les faltan responsabilidades para cuidar de ellos.
- Puede ser que tengan momentos en que se sientan con ganas de rendirse. "Es muy tarde". "Quizás no me echen de menos, de todas maneras", "Los niños quizás estén mejor sin mí".

3

Cómo puede afectar a los hijos la separación de sus progenitores

Muchos niños nos cuentan que se sienten más tranquilos desde que sus padres ya no viven juntos. Sorprendentemente, cuentan también que pueden pasar más tiempo con cada uno de ellos, comparado con el tiempo que compartían antes, y que pueden estar con más alegría y tranquilidad.

Otros comentan que están más tristes desde que sus padres se separaron; a veces dejan de comer, o tienen problemas para dormir, su rendimiento escolar baja y extrañan a sus padres continuamente, deseando que se reconcilien y vuelvan a vivir todos juntos. Pero conforme va pasando el tiempo los sentimientos negativos se van disipando hasta que desaparecen. Una ayuda importante en este sentido la protagonizan otros compañeros del colegio o amigos que están pasando por la misma situación, esto supone para ellos un alivio que les permite normalizar lo que sienten y no considerarse así unos "bichos raros".

Generalmente, los adultos subestiman la capacidad de sus hijos para entender la dinámica de las relaciones y los sentimientos involucrados. Con frecuencia piensan que son demasiado pequeños para comprender lo que está pasando y les ocultan la situación, realmente están intentan-

do protegerse a sí mismos, antes que al niño. Aunque no siempre las reacciones de los hijos se corresponden con su edad cronológica, es importante que los profesionales que trabajan con padres conozcan las etapas de la evolución infantil y juvenil, así mismo es fundamental que intenten entender la personalidad de cada niño y la cultura, historia y circunstancias familiares.

Cuando los hijos están tratando de superar la situación sin suficiente apoyo, muchas veces muestran su angustia a través de su conducta y no de las palabras.



Durante este periodo de rápido desarrollo es cuando más dependen de sus padres y por tanto se ven afectados, igualmente, por su comportamiento.

Cuando los hijos están tratando de superar la situación sin suficiente apoyo, muchas veces muestran su angustia a través de su conducta y no de las palabras. La manera en que exteriorizan sus sentimientos puede causar dificultades añadidas, porque cada progenitor suele interpretar diferentemente su comportamiento y culpar al otro de ser la causa de los problemas.

A continuación se enumeran y describen las reacciones infantiles más comunes halladas por unas importantes investigadoras californianas, Wallerstein y Kelly. Debe subrayarse que no todos los niños manifiestan estas reacciones y, como ya hemos mencionado, todo dependerá de cómo afronta cada progenitor la separación, y de cómo ambos la manejan en lo que a sus hijos se refiere.

3.1. MENORES DE 3 AÑOS.

Cualquier niño, independientemente de su edad, puede experimentar las secuelas de la separación de sus padres. Los padres suelen creer que los niños menores de tres años no se dan cuenta de lo que está ocurriendo entre ellos porque son demasiado pequeños para comprenderlo. Sin embargo, durante este periodo de rápido desarrollo es cuando más dependen de sus padres y por tanto se ven afectados, igualmente, por su comportamiento.

Los bebés no sienten su propia angustia, sino la del progenitor con quien viven y con quien permanecen más tiempo o es su cuidador principal; si este progenitor está tenso y distraído no podrá proporcionarle la cantidad de atención y estímulo necesarios para su desarrollo cognitivo y emotivo. No podemos olvidar que de la consistencia y calidad de su primer apego dependerá su sentimiento de seguridad.

La ruptura de pareja plantea en esta etapa dos serios problemas. Uno de ellos ocurre cuando el cuidador principal, que suele ser la madre, siente pánico ante la idea de que le

arriban a su hijo y se aferra a él respondiendo de manera excesiva, a veces de manera enfermiza. El segundo riesgo ocurre cuando además de formarse un apego con la persona que le cuida, le encanta también ver al otro y jugar con él y oír su voz, que le lance al aire, le tenga en brazos, que le cuente un cuento cuando se va a dormir y de repente éste se va de su lado y siente su pérdida sin comprenderla.

3.1.1. SUGERENCIAS A LOS PROGENITORES PARA EVITAR O MODIFICAR LOS EFECTOS DE SU SEPARACIÓN

Es importante no perder de vista que a estas edades **los bebés necesitan la presencia activa de ambos progenitores para conseguir un desarrollo armónico**. Las bases de la personalidad del niño y de su organización mental están prácticamente establecidas al final del tercer año, **y de ahí la importancia de que, al menos uno de ellos, se haga cargo de él**. La ausencia del cuidador principal para un bebé tiene una trascendencia enorme, ya que ante su falta de comprensión y su incapacidad para tolerar la frustración, puede sentir que su padre o su madre le han abandonado.

Pero también es muy importante que con aquel progenitor con quien no vaya a convivir, pueda compartir frecuentes periodos de tiempo para garantizar el apego con los dos, y que estos periodos de tiempo estén sujetos a una rutina que permita establecer un hábito. Tanto los pediatras como los psicólogos siempre recomiendan horarios regulares de comida y sueño.

3.2. DE LOS 3 A LOS 5 AÑOS.

Con frecuencia los niños pequeños tienen más dificultades para expresar emociones o pensamientos, y suelen reaccionar ante la situación de ruptura de la relación de sus padres con respuestas psicósomáticas, sobre todo en ocasiones determinadas, como cuando acude con el progenitor con el que no convive habitualmente. ¿Qué quiere decir esto?: que puede vomitar, tener dolores de barriga, de cabeza, fiebre o dolores en las rodillas, etc. Es una forma de que su cuerpo exprese lo que les ocurre cuando no pueden hacerlo con las palabras.

Este tipo de comunicación no verbal, las reacciones psicósomáticas, no siempre es una señal de preocupación, sino un lenguaje que debe descifrarse y que aporta información, pero a veces no se interpreta de manera correcta y la madre



o el padre pueden creer que el niño se pone enfermo cuando acude a casa del otro debido a que no le cuida convenientemente, o que simplemente rechaza el encuentro con él. Esta forma de reaccionar no siempre es atribuible a las personas en concreto, sino a la peculiaridad de la situación.

Vamos a poner un ejemplo. Si un niño vive con su madre, puede resultarle muy difícil tener una buena relación con su padre, debido a que la manera en que su madre le hace vivir la relación con él le inquieta e incomoda, transmitiéndole que es peligroso o que no se ha ocupado nunca de él. Hay padres que durante la convivencia familiar han dejado en manos de las madres los cuidados de los bebés y comienzan a ocuparse de los niños en una edad más avanzada. Esto no significa que no se les quiera o no se interese por ellos sino que se han repartido los roles entre los progenitores de esta manera; una vez que la convivencia ha terminado, el padre deberá aprender a cuidar de sus hijos y atenderles a cualquier edad y en cualquier aspecto, lo que requerirá un tiempo de adaptación.

Con frecuencia los niños pequeños tienen más dificultades para expresar emociones o pensamientos, y suelen reaccionar ante la situación de ruptura de la relación de sus padres con respuestas psicósomáticas.

A continuación se describen las reacciones más frecuentes de los niños de esta etapa ante la separación de sus padres:

- **Confusión, ansiedad y miedo:** están muy desconcertados e inseguros frente a los cambios en su vida familiar, porque con frecuencia los propios padres no saben muy bien como explicar a niños de esta edad lo que está pasando. Además a estas edades tienen dificultades en diferenciar la fantasía de la realidad y esto les hace especialmente vulnerables. Las rabietas, tozudeces y trastornos del sueño son alteraciones propias de estos niños; se niegan a ir a la guardería y se resisten a dejar la casa, a esto le denominamos "ansiedad de separación", llegando hasta el pánico por no querer desprenderse de los seres queridos.
- **Fuertes fantasías de reconciliación,** se aferran a la esperanza de que sus padres volverán otra vez a estar juntos e inventan fantasías que los consuelen. Son producto de su limitada capacidad para entender los confusos acontecimientos que le están sucediendo y de su temor ante la observación de las riñas familiares, si a esto le añadimos que los adultos no les explican nada de lo que pasa, es normal que no acierte a comprender el presente y mucho menos el futuro.
- **Aumento de la agresividad:** muchas veces el enojo infantil proviene de sentimientos de pérdida y rechazo. La sensación de pérdida del padre o de la madre cuando, a menudo inexplicablemente desaparece de su vida, puede hacerle reaccionar con agresividad hacia los hermanos, los padres y los compañeros de escuela. Es posible, incluso, que el otro progenitor esté tan preocupado por su situación personal que ofrezca menos atención al niño, aumentando así su sensación de pérdida y rechazo.
- **Sentimientos de culpa:** muchas veces los niños imaginan que son culpables de que sus padres no sigan

juntos, suponiendo, por ejemplo, que han sido abandonados a causa de su propia desobediencia.

- **Regresión:** en algunos casos demuestran su ansiedad e inseguridad mediante retrocesos en el aprendizaje de conductas que ya tenían adquiridas, como el control de sus esfínteres, volviendo a mojar la cama, o mostrando conductas excesivamente dependientes.
- **Incremento de los miedos o aparición de problemas alimentarios.** Los padres, sometidos ya a una gran tensión, pueden encontrar estos comportamientos muy difíciles de entender y tolerar.

3.2.1. SUGERENCIAS A LOS PROGENITORES PARA EVITAR O MODIFICAR LOS EFECTOS DE LA SEPARACIÓN:

1. **Asegurar al niño que no va a ser abandonado.** Decirle que sus padres continuarán ocupándose de él y le seguirán queriendo.
2. **Explicarle la situación de una manera sencilla, concreta y clara.** Decirle que uno de sus padres saldrá del domicilio familiar, cómo y cuándo lo hará.
3. **Reiterarle que él no es responsable de la ruptura.**
4. **Mostrarle el sitio donde vivirá el otro progenitor y decirle de qué modo seguirá viéndole.** Si va a vivir temporadas en esa nueva casa, puede decorar su habitación con la ayuda del progenitor que vaya a vivir allí.

3.3. DE LOS 5 A LOS 7 AÑOS.

A estas edades los niños son más conscientes de los motivos y razones que tienen sus progenitores para separarse, pero quizá lo más característico en esta etapa es el riesgo de presentar conflictos de lealtades reaccionando defensivamente, pudiendo negarse a mantener la relación con uno de ellos. A veces, son estos niños los que mantienen más fantasías de reconciliación.

- **Tristeza y sufrimientos profundos:** Suelen estar relacionados con el nivel de confusión en la casa; muchos niños están intensamente tristes incluso cuando su padre o su madre no lo están.



El riesgo de presentar conflictos de lealtades reaccionando defensivamente, pudiendo negarse a mantener la relación con uno de ellos. A veces, son estos niños los que mantienen más fantasías de reconciliación.



- **Añoranza del progenitor ausente:** similar al duelo por la muerte, pero con mayores sentimientos de rechazo. Este estado de tristeza es consecuencia de la elaboración de un "proceso de duelo" y precisan de un tiempo para resolver adecuadamente la etapa de "luto emocional".
- **Sentimientos de abandono y miedo:** a menudo existe el temor de ser olvidados y de perder también al otro progenitor.
- **Enojo:** con frecuencia dirigen su rabia contra aquel a quién creen responsable de la ruptura y normalmente a aquel con quién residen, creyendo que ha echado al otro fuera de casa.
- **Conflictos de lealtad:** se encuentran en medio de dos personas que son las que más quieren y que hasta ahora les han ofrecido seguridad y estabilidad, pero no saben cómo ser fieles a ambos. Muchos niños se hallan bajo una fuerte presión por parte del padre o madre con quien habitualmente viven, con el objetivo de que dejen y olviden al otro, sin embargo y a pesar de todo siguen leales a los dos, a menudo a costa de un gasto emocional inmenso.
- **Preocupación por la incapacidad de los padres:** cuanto más conscientes son de los problemas de los adultos para enfrentarse a la separación, más aumenta el temor de que el progenitor en el que confiaban no sea ya capaz de cuidar de ellos, especialmente ante la desorganización familiar.
- **Fantasías de reconciliación.** Son continuas a estas edades, creen firmemente que su padre y su madre volverán a unirse, algunos niños lo creen con tenacidad, y muchos progenitores se muestran preocupados por ello.

3.3.1. SUGERENCIAS A LOS PROGENITORES PARA EVITAR O MODIFICAR LOS EFECTOS DE LA SEPARACIÓN DE LOS PADRES EN ESTA ETAPA:

1. **Tomarse tiempo para responder**, porque a esta edad es mayor la exigencia de explicaciones y les inquieta saber cómo les afectará personalmente la separación.
2. **Multiplicar las muestras de afecto y amor**. Recordarles que se les quiere igual que antes de la separación.
3. **Comprender al niño y permitirle expresar sus miedos**.
4. **Expresarle repetidamente que su padre y su madre le seguirán queriendo**.

- Sentimientos de vergüenza, indignación moral y resentimiento frente al comportamiento de sus progenitores.
- Miedos, fobias y rechazo.
- **Aumento de dolencias psicósomáticas**: dolores de cabeza, de estómago, trastornos del sueño. Síntomas que expresan un alto nivel de ansiedad.
- **Emisión de juicios**. Identifican un progenitor como el bueno y al otro como el malo, rechazando a éste último.
- **Alianza con un progenitor**, no necesariamente con quien se sienten más unidos. Se suelen constituir fuertes alianzas con el que no conviven.
- **Pérdida de la autoestima**. Puede tener dificultad de concentrarse en la escuela y obtener un bajo rendimiento.
- **Mala conducta de algunos niños**, sobre todo varones, y pueden mostrar comportamientos delictivos.

3.4. DE LOS 8 A LOS 12 AÑOS.

Este es un periodo de rápido crecimiento y los niños a esta edad adquieren nuevas capacidades para comprender la realidad. En esta etapa son más conscientes de las causas y consecuencias de la separación de sus progenitores, pero también es más probable que tomen partido en los conflictos parentales porque tienen un sentido más estricto del bien y del mal, mostrándose enfadados con su padre o con su madre si no actúa como consideran que debe hacerlo. En este sentido pueden tratar de culpabilizar a uno de sus progenitores, considerando al otro como inocente o víctima.

- Suele aflorar el sentimiento de enfado, ira extrema, rabietas de mal genio, conducta exigente.
- Sentimientos profundos de pérdida, rechazo, impotencia y soledad.



Los niños son más conscientes de las causas y consecuencias de la separación de sus progenitores, pero también es más probable que tomen partido en los conflictos parentales.

3.4.1. SUGERENCIAS A LOS PROGENITORES PARA EVITAR O MODIFICAR ESTOS EFECTOS:

1. Animar al niño a que exprese sus sentimientos.
2. Explicarle que su padre y su madre no vivirán juntos pero que seguirán ocupándose de él.
3. Permitirle tener frecuentes contactos con el adulto con el que no conviven habitualmente.
4. Ayudarle a mantener hábitos de vida regular.

3.5. DE LOS 13 A LOS 18 AÑOS.

En esta etapa es destacable un sentimiento de pérdida que se manifiesta como rebeldía, dificultad de concentrarse, fatiga crónica, pesadillas, etc. Son reacciones y sentimientos habituales en los adolescentes, no sólo en aquellos que sus padres se han separado, y que significa la pérdida de la infancia y de la seguridad que ello suponía. A estos sentimientos de pérdida, propia de la etapa de la adolescencia, hay que añadir el de la ruptura de la relación de sus padres. Por tanto, nos encontramos en este periodo con las siguientes reacciones emocionales y conductuales más significativas:

- **Pérdida de la infancia:** los hijos mayores pueden adquirir nuevas responsabilidades frente a sus hermanos menores o frente a las pretensiones de un progenitor emocionalmente dependiente.
- **Presión para tomar decisiones:** algunos padres esperan que los hijos tomen sus propias decisiones sobre las visitas al otro progenitor o sobre la elección del progenitor con el que quieren vivir. Otras veces se comportan de manera "adulta" y responsable y "entienden" la separación, no tomando partido por ninguno de los dos.
- **Conflicto** entre los deseos de ver al progenitor con el que no conviven y de continuar realizando actividades con sus amigos y compañeros. En ocasiones se enfadan o se encierran en sí mismos y reaccionan descargando emocionalmente (discusiones) su contrariedad ante la separación de sus progenitores.
- **Preocupación por el dinero:** resentimiento por recibir menos que sus amigos, presiones sobre los padres para que compensen la situación que están viviendo con una mayor generosidad material.
- **Mayor conciencia y turbación frente a la conducta sexual de sus padres y a la vinculación de éstos con nuevos compañeros.**

- Celos de la nueva pareja de un progenitor.
- Miedo de establecer relaciones sentimentales a largo plazo y de confiar en las personas.
- **Depresión:** introversión, negativa a comunicarse.
- **Delincuencia:** hurto, robo, consumo de drogas.

A estos sentimientos de pérdida, propia de la etapa de la adolescencia, hay que añadir el de la ruptura de la relación de sus padres.



3.5.1. SUGERENCIAS PARA LOS PROGENITORES CON EL OBJETIVO DE EVITAR O REDUCIR ESTOS EFECTOS:

1. Discutir abiertamente la ruptura con el adolescente.
2. Tener en cuenta su opinión en los temas que le conciernen.
3. Ayudarle a determinar sus propias necesidades.
4. Escucharle y saber estar disponible.

3.6. DE LOS 18 AÑOS EN ADELANTE.

En muchas ocasiones los jóvenes quedan fuera de las discusiones manteniéndoles al margen de la problemática familiar, a causa muchas veces de que son económicamente independientes y de que los padres consideran que resultan menos afectados por su separación que los niños más pequeños. Estas suposiciones pueden estar equivocadas. Los estudiantes universitarios, por ejemplo, todavía necesitan una casa a la que regresar y generalmente dependen de la ayuda económica parental. Además, muchos jóvenes se preocupan muchísimo por sus padres y algunos están muy involucrados emocionalmente en los problemas de éstos.

Algunos progenitores dependen en alto grado de sus hijos mayores, buscando en ellos un soporte emocional y una ayuda activa. A veces se invierten los papeles en la relación parento-filial y el joven acepta conscientemente la responsabilidad de cuidar de un padre "enfermo" o incapaz de cumplir sus funciones debidamente. Cuidar de un progenitor emocionalmente dependiente supone una gran carga, y si los hijos son sensibles y responsables les puede resultar muy difícil librarse de esta presión y seguir adelante con sus propias vidas.



4

Cómo informar a los hijos de la separación de los padres



Lo esencial es que los niños estén al corriente de lo que se decide.

Una de las preguntas más frecuentes que los padres suelen hacernos, debido a la gran preocupación que les genera, es cómo comunicarles a sus hijos la decisión que han tomado de manera que el impacto que produzca en ellos sea lo menos doloroso posible.

Lo esencial es que los niños estén al corriente de lo que se decide, aunque se trate de niños que aún no hablan o caminan. El niño debe oír las palabras exactas sobre las decisiones tomadas por sus padres.

Les aconsejamos en primer lugar que **informen conjuntamente a sus hijos con el fin de que no crean que uno de ellos sea culpable**, reconociendo si es preciso, que lamentan no poder vivir juntos y continuar siendo felices en esa situación. Es importante explicarles las circunstancias de tal forma que los niños puedan comprenderlas independientemente de la edad que tengan, ya que la información siempre se puede adaptar en función de su desarrollo cognitivo y utilizar un lenguaje apropiado a su etapa evolutiva.

Es necesario **animarles a que pregunten y manifiesten sus pensamientos y sus sentimientos, ayudarles a expresar su malestar** y no negar que pueden tener emociones negativas como rabia, miedo o ira.

Aunque la decisión de la separación la suele tomar uno de los progenitores, **conviene decirles a los niños que es una decisión del padre y de la madre, muy pensada y meditada para que todos salgan beneficiados** y sobre todo que es una decisión firme y que no va a haber reconciliación.

Tampoco conviene presentar la separación como algo trivial y que se supera rápidamente, ya que mostraremos una visión muy poco realista de la situación, procurando aclarar que ante la nueva situación a todos les costará adaptarse pero también es importante explicarles las posibles ventajas con las que se van a encontrar en la reorganización familiar.

Cuando los niños se encuentran en la etapa preescolar conviene evitar conceptos desconcertantes como "pensión de alimentos" o "visitas" para no confundirlos con cuestiones que nunca antes habían oído. Igualmente y teniendo en cuenta la vaga idea que tienen del concepto tiempo, hablarles de que verán a papá o a mamá fines de semana alternos o cada tres días o mitad de vacaciones puede desorientarles, es mucho más tranquilizador **disipar esas inquietudes diciéndoles con ejemplos concretos qué actividades continuarán haciendo con cada uno de ellos**, y quien les llevará al colegio y les irá a recoger, o quién les contará el cuento al acostarse, etc., "como siempre". Hay que asegurarles que la casa donde va a vivir el otro progenitor será su casa también y tendrá una habitación para él, con sus juguetes y sus cosas personales, donde acudirá frecuentemente y permanecerá todo el tiempo que decidan.

Posteriormente, conforme se van haciendo mayores, aliviarles el dolor que sienten cuando sus padres no van a vivir más juntos no es fácil, y es conveniente aplicar el sentido común. Por ello los expertos sugieren que se hable con los niños acerca de la separación, al menos una o dos semanas antes de que se produzca, para darles tiempo a adaptarse e ir disminuyendo el golpe que ello supone, así como suavizar el sentimiento de abandono que pueda producir.

Las razones de la ruptura deben ser expuestas en términos que puedan entenderlas para no culpar a uno de sus progenitores o a sí mismo, es importante que se vaya más allá de la simple explicación de "ya no nos queremos", aunque procurando no entrar en detalles que puedan dañar la imagen del otro; es decir los defectos de los progenitores deben ser compensados también con cualidades positivas. Y sobre todo hay que dejarles muy claro que ellos han sido muy importantes en la vida de sus padres y que su nacimiento es lo mejor que les ha ocurrido.

Si tienen edad suficiente pueden preguntar por las actividades y costumbres que les gustaría mantener, especialmente con el que se irá de casa. De igual modo, en todos aquellos acontecimientos importantes para ellos como cumpleaños, fiestas escolares, bautizos o comuniones es aconsejable que los padres estén presentes de manera conjunta.

En la etapa de la adolescencia, **la sinceridad de los padres es fundamental**, porque a esta edad son capaces de comprender que a lo largo de la vida hay dificultades y problemas en las relaciones, aceptando las razones por las que sus progenitores han decidido separarse ya que algunas de esas razones las están experimentando en sus propias vidas o probablemente las vivirán. De esta forma, pueden llegar a considerar esta nueva situación como una solución a un problema que no puede ser resuelto de otra forma.

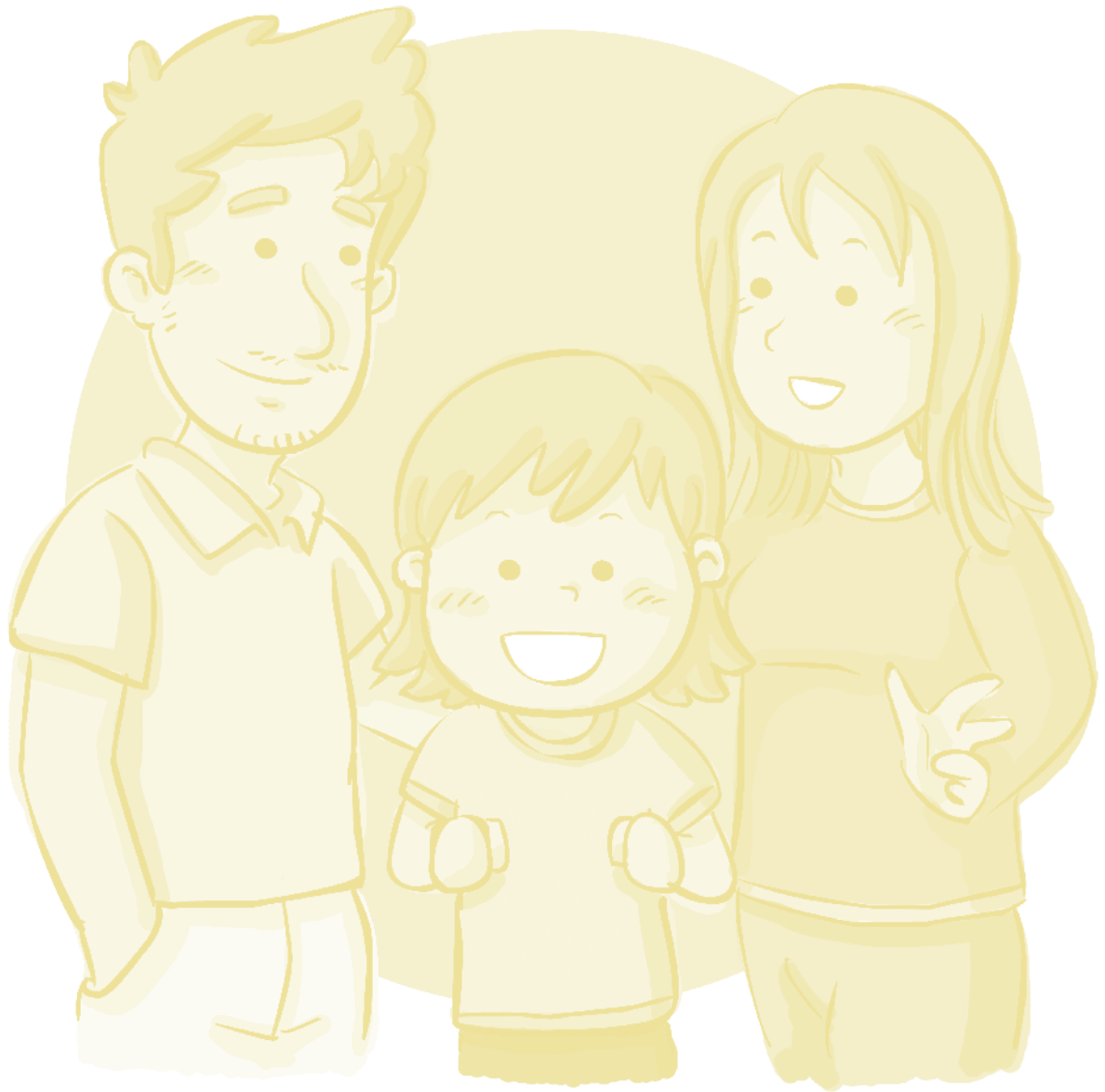
En general, tengan la edad que tengan los niños en el momento de la separación o el divorcio, **los padres no deben escatimar explicaciones a sus hijos acerca de la decisión que van a tomar, y que es de una gran trascendencia en sus vidas.**

La incapacidad o reticencia de los padres a dar explicaciones puede combinarse con la tendencia de los niños a esconder sus sentimientos, construyendo un muro de silencio en torno a aquel que ha dejado la casa. Cuanto más

Hablar con los niños acerca de la separación, al menos una o dos semanas antes de que se produzca, para darles tiempo a adaptarse.

tiempo se mantenga este muro, más difícil será derribarlo. Es comprensible que muchos padres se sientan incapaces de hablar de la separación con sus hijos a causa del propio dolor y de la preocupación que les embarga. Cuando se pregunta a los niños sobre lo que podría haberles ayudado en tal situación, casi siempre contestan que habrían precisado de más información, explicación y seguridad de la que realmente recibieron.

Hay que dejarles muy claro que ellos han sido muy importantes en la vida de sus padres y que su nacimiento es lo mejor que les ha ocurrido.



5

Factores que facilitan la adaptación de los hijos a la separación de sus padres

Algunos de los factores que contribuyen a una correcta adaptación familiar se han ido comentando a lo largo de los anteriores capítulos, pero conviene recordarlos, y al mismo tiempo servirán de pautas a seguir para los padres:

- **Evitar las discusiones entre los padres en presencia del niño ya que lo que más le ayuda en la adaptación a la nueva situación va a ser la ausencia de conflictos entre dos personas a las que quiere.** Para ello, deben anteponerse los intereses como padre y madre a los intereses personales y evitar discusiones, especialmente sobre temas relacionados con la custodia, régimen de visitas y manutención de los hijos. El diálogo es el mejor camino para resolver cualquier conflicto de una manera adecuada.
- **Informarles sobre lo que está ocurriendo.** Ante todo los hijos necesitan, por un lado entender lo que está sucediendo, con explicaciones apropiadas a su edad y a su capacidad de comprensión y, por otro, seguridad sobre la continuidad del amor y del cuidado para con ellos.
- **No hablar mal a su hijo de su expareja, sean cuales sean sus sentimientos personales hacia él o ella, porque esa persona es su padre o su madre.** Los hijos tienen derecho a tener una buena imagen de sus pro-

genitores y éstos tienen la obligación de proporcionársela. Es responsabilidad suya también, evitar e impedir que ningún adulto (abuelos, tíos, hermanos o amigos) hable negativamente del padre o de la madre, ya que estos comentarios son los que más daño ocasionan a los hijos, que no pueden entender que alguien descalifique o destruya la imagen de quienes son sus modelos personales. Es importante para el desarrollo personal de

No hablar mal a su hijo de su exóyuge, sean cuales sean sus sentimientos personales hacia él o ella, porque esa persona es el padre o la madre de su hijo.

Mantener la comunicación, sobre todo en cuestiones que afectan a los hijos, para responder de una manera adecuada a las necesidades de los mismos.



los niños que la imagen que tienen de las personas más relevantes en su vida, sus progenitores, sea lo más positiva posible y no se vea "ensuciada" precisamente por el otro progenitor o su entorno.

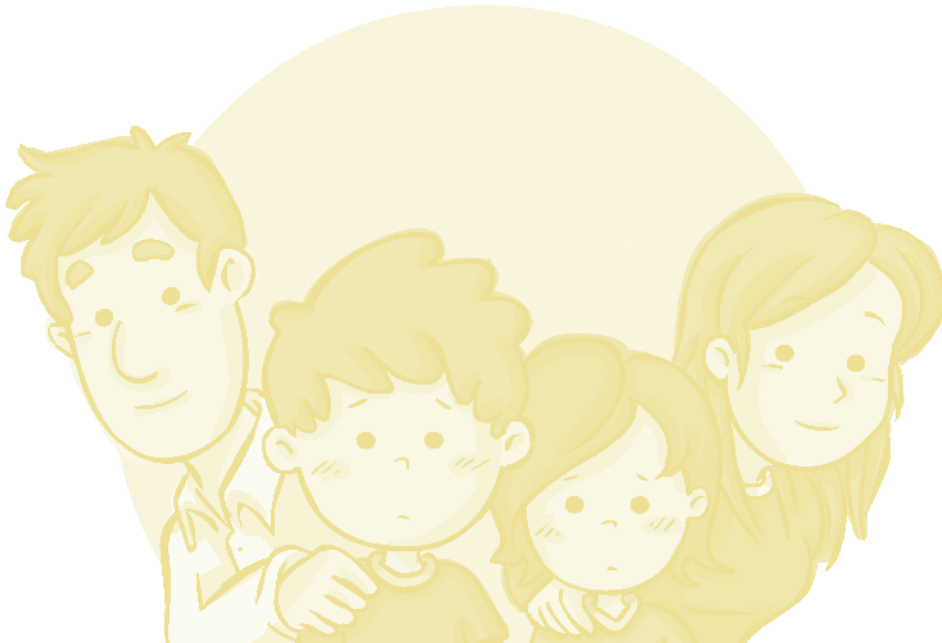
- **Mantener la comunicación, sobre todo en cuestiones que afectan a los hijos, para responder de una manera adecuada a las necesidades de los mismos.** Cuando se produce una ruptura, es la pareja la que rompe su relación como tal, pero no se separa de los hijos; la familia por tanto no desaparece sino que de alguna forma se reestructura. Finaliza el rol de pareja pero no el de progenitores y como tal deben continuar comunicándose y acordando lo mejor para sus hijos, como ocurría anteriormente.
- **Los niños deben mantener sus lazos y relaciones con ambos progenitores y con otras personas importantes en sus vidas.** A menos que existan contraindicaciones por riesgos o daños reales al niño, deben tener contacto regular y frecuente con el progenitor que deja la casa, incluyendo pernoctas y vacaciones. Muchas investigaciones han mostrado la importancia que tiene para los hijos poder continuar contando con dos progenitores que les cuiden y que sean capaces de cooperar entre sí en lo que les afecta.
- **Mantener hasta donde sea posible su propia rutina diaria, tanto en la escuela como en casa.** Si es posible, necesitan permanecer en un ambiente que les resulte familiar. En algunos casos es inevitable y los niños se adaptan a los nuevos cambios, pero requiere un mayor esfuerzo para ellos cualquier reorganización sobre cambios de casa y de colegio, sumándose a la confusión y tensión que pueden vivir por la separación de los padres y aumenta la sensación de pérdida que experimentan.
- **Evitar las conductas sobreprotectoras o demasiado permisivas hacia los hijos, consintiendo comportamientos o actitudes que no habrían sido tolerados**

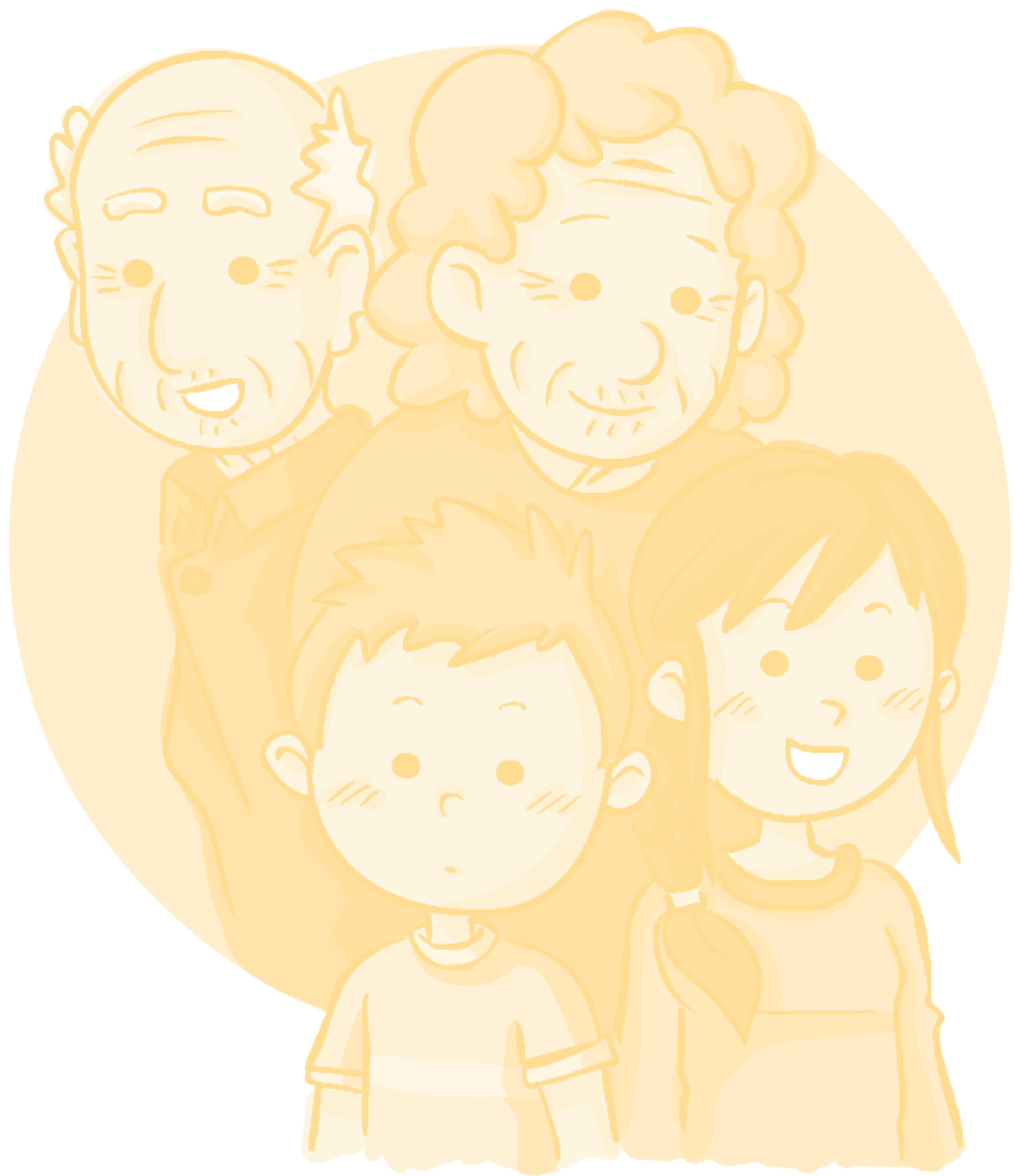
antes de la separación. La pareja separada está muy preocupada por proteger a sus hijos y demostrarles cuánto les quieren y todo lo que hacen les parece insuficiente. Una protección desmedida puede ser dañina para el desarrollo normal de un niño. Los niños excesivamente protegidos suelen comportarse de una forma caprichosa y exigente.

- **Asegurarles que sus necesidades van a estar cubiertas.** Los hijos necesitan saber que cada progenitor tiene capacidad para afrontar la nueva situación, aún cuando ya no vivan juntos.
- **El tiempo que permanezcan con sus hijos, los adultos deben dedicarse a disfrutar de su compañía.** Deben escucharles pero no utilizarles como correo ni como espía para intentar saber lo que hace o no hace su expareja.
- **Los hermanos deben estar juntos el mayor tiempo posible.** Los padres y madres no deben intentar ganarse a uno de sus hijos especialmente, ya que el favoritismo introduce una nota de discordancia en el grupo familiar

Los niños deben mantener sus lazos y relaciones con ambos padres y con otras personas importantes en sus vidas.

que les va a hacer sufrir. Por el contrario, los hermanos estando unidos pueden apoyarse mutuamente y superar la situación con mayor éxito.





6

Los niños y la relación con la familia extensa

Cuando los adultos rompen su relación de pareja, la seguridad y estabilidad de un niño se tambalean y es precisamente en esta circunstancia tan difícil cuando los abuelos, tíos u otros parientes, desempeñan un importante papel. Algunos niños que viven cerca de sus abuelos pueden beneficiarse de ello y pueden aliviar su soledad.

Los abuelos, son por tanto, piezas clave en la vida familiar, transmitiendo experiencias a sus nietos, inculcándoles valores tradicionales e incluso ayudando al niño a asumir el hecho de que sus progenitores estén separados.

También es sabido que tras la separación a veces los niños pierden dos abuelos, generalmente los paternos o los de aquél que no vive habitualmente con ellos. Para la madre o el padre que vive con los niños la separación le lleva a cortar la relación con sus suegros como forma de romper el vínculo, y es frecuente que a los niños se les impida esa relación, con el sufrimiento que supone tanto para los nietos como para los abuelos. Es fundamental evitar que una de las familias desaparezca de su vida.

Hay casos en que el padre o la madre corta con su propia familia de origen porque ésta no ha comprendido su separación y se han puesto en su contra. Es importante

advertir a los progenitores separados de la cautela con la que deben actuar a la hora de decidir cortar las relaciones con otros parientes, porque aunque parezca que no deja

Cuando los adultos rompen su relación de pareja, la seguridad y estabilidad de un niño se tambalean y es precisamente en esta circunstancia tan difícil cuando los abuelos, tíos u otros parientes, desempeñan un importante papel.

secuelas emocionales en los niños, no es así, repercutiendo en la edad adulta.

Los parientes, bien sean abuelos o tíos, pueden, además en un momento dado convertirse en familias sustitutas pasando los niños temporadas en sus casas y siendo confiados a ellos por su padre o su madre.

Algunos adultos cuando se separan regresan con su familia de origen y puede ocurrir que se conviertan otra vez en niños para sus padres, lo cual supone una inversión en los roles que estaban desempeñando. Y ante esta circunstancia, puede ocurrir que los abuelos consideren a sus hijos

poco aptos para el cuidado de los niños, y ellos adopten el papel de padres ante sus nietos.

Una cosa es que los abuelos presten un servicio momentáneo a su hija o a su hijo, ayudándoles en situaciones críticas y otra, muy perjudicial, que los abuelos se conviertan en los padres que quieren educarles. Por tanto, tan negativo es que un niño se relacione con unos abuelos que critican delante de él a sus progenitores por haberse separado, como aquellos abuelos que aprovechan la oportunidad para ejercer un rol que no les corresponde anulando el de su padre o el de su madre.

Es frecuente que a los niños se les impida relacionarse con los abuelos, con el sufrimiento que supone tanto para los nietos como para los abuelos.



7

Los niños y el colegio

A muchos niños la ansiedad y la preocupación por la separación de su padre y de su madre les produce problemas de concentración, a veces los profesores coinciden en decir que "parece que están en la luna o en las nubes". En los más pequeños es evidente la tristeza que muestran junto con los problemas de concentración o de ensoñación y todo ello puede provocar una disminución del rendimiento escolar; otra consecuencia importante que suelen detectar los profesores o tutores es el deterioro en la relación con los compañeros.

La escuela es la encargada de colaborar en la educación de los niños con la familia, y frecuentemente es en el centro escolar donde se expresa lo que sucede en casa. Muchos problemas podrían evitarse si se tuviera al corriente al profesor o tutor de la nueva situación, ya que actuará ofreciendo su apoyo y se mostrará comprensivo.

Cuando los progenitores se separan y el que queda al cuidado del niño se encuentra deprimido y desorganizado, se aprecia un claro descenso de la capacidad del niño para concentrarse; por otro lado si el niño está preocupado y volcado en conseguir que su padre y su madre se reconcilien, sus fantasías y falsas esperanzas serán prioritarias e interferirán en sus actividades escolares.

La escuela es la encargada de colaborar en la educación de los niños con la familia, y frecuentemente es en el centro escolar donde se expresa lo que sucede en casa.



Es importante que se mantenga informados a los profesores o tutores de la decisión que los adultos van a tomar para que se pueda ayudar de forma conveniente a los niños y que la crisis que esté atravesando en su vida no repercuta en su comportamiento y rendimiento escolar.

Los profesores acostumbran a saber lo que les pasa a los alumnos que atraviesan este proceso de separación, lo detectan incluso antes de que sus progenitores tomen alguna decisión. Su capacidad y experiencia les permite observar si la concentración o la motivación decaen y comparan la conducta del niño con la que tenía antes de la ruptura o con la del resto de la clase.

Una gran parte de los progenitores cree que es una intromisión en la intimidad de sus vidas el confiar esta información a los profesores, lo cual es un error ya que ante la detección de cambios en el niño y el desconocimiento de su origen, el profesor o tutor no podrá aportar la ayuda que necesita.

Es importante, por tanto, que se mantenga informados a los profesores o tutores de la decisión que los adultos van a tomar para que se pueda ayudar de forma conveniente a los niños y que la crisis que esté atravesando en su vida no repercuta en su comportamiento y rendimiento escolar.

Entre los niños que funcionan peor a nivel escolar nos encontramos con los que tienen entre 13 y 16 años. Esta franja de edad pertenece a los que están más enfadados con la ruptura de sus padres y que tienen serios comportamientos disruptivos en clase y con los compañeros, así como faltas injustificadas.

Sin embargo hay que diferenciar a los alumnos que ya iban mal en los estudios antes de la separación, y aquellos que presentan fracaso escolar como consecuencia de la separación; también habría que mencionar a los que iban algo "justos" y empeoran a consecuencia de esta circunstancia.

Entre las causas del deterioro escolar, es decir de aquellos alumnos que empiezan a fracasar tras el divorcio, la más frecuente es la de la convivencia del menor con un progenitor alterado y una gran desorganización en el hogar.

8

Las nuevas parejas de los padres y madres

La mayoría de los niños experimentan cambios importantes en su vida cuando uno o ambos adultos vuelven a casarse o a compartir su vida sentimental con otra pareja. Estos cambios son más notables si el que vuelve a iniciar una nueva relación es aquél con el que conviven y además la nueva pareja aporta otros hijos de su anterior relación. La transición no es fácil ni para los niños ni para su padre o su madre; aún así, por lo general y con el tiempo, la mayoría no se arrepiente del paso que han dado.

Lo primero que se ha de tener en cuenta es que una "integración armoniosa" supone el reordenamiento de la estructura familiar y, como en todo proceso esto lleva tiempo. A veces los adultos tienen prisa e intentan crear una nueva familia por medio de una integración instantánea y esto es un grave error.

Conviene establecer una relación, en principio, con los hijos tras la separación sin imponer la presencia de terceros. Y presentar a la nueva pareja cuando se considere que es estable y siempre preguntando qué sienten por esta persona y asegurando que no va a sustituir a su madre o a su padre.

Los problemas de una integración armoniosa suelen surgir, o bien porque no se involucra a la nueva pareja lo suficientemente con los hijos, o bien porque se traspasan demasiado

rápidamente los límites y se cambian los hábitos de cuidado parental del progenitor ausente. Es importante que los adultos respeten y valoren las actividades rutinarias que unen a padres y a hijos ya que éstas suponen la estabilidad de la relación filial. De esta manera conviene que el cónyuge recién

La mayoría de los niños experimentan cambios importantes en su vida cuando uno o ambos padres vuelven a casarse o a compartir su vida sentimental con otra pareja.

Conviene que el cónyuge recién llegado no se apresure a usurpar funciones que realizaba su padre o su madre



llegado no se apresure a usurpar funciones que realizaba su padre o su madre, como por ejemplo leer determinados cuentos o realizar actividades de juego, etc.

Otras veces, los problemas vienen originados por los celos del progenitor que vive con el niño de manera habitual cuando el otro ha iniciado una nueva relación, o cuando aquél con el que no convive tiene otro hijo con su nueva pareja. De todas maneras, los niños tienen necesidad de que varios adultos de sexos diferentes se ocupen de él y les alegra la presencia de varias figuras cuidadoras.

La situación, en cualquier caso, variará dependiendo de cada niño y según el compañero o compañera. El niño lo que necesita es que ese adulto no le impida mantener una intimidad total con su progenitor.

Tampoco hay que obligar a llamar "papá" o "mamá" al padrastro o a la madrastra a un niño mayor, pero si lo hace un niño pequeño de forma espontánea puede ser señal de buena integración. Cuando un niño o niña llama "papá" al amigo de su madre, ¿Qué puede haber de malo en ello? Como dice Françoise Dolto, es preferible que un niño diga "tengo tres papás" y no "mi mamá vive sola, no tengo papá". No obstante, es fundamental que el menor tenga identificado a su progenitor y que no le suponga confusión.

Algunos niños muestran contrariedad cuando su padre o su madre reanudan una relación de pareja. Ante esta situación se les debe responder que no mantienen esa relación para molestarles o fastidiarles sino porque quieren a esa persona y que aunque sea muy lamentable que no les guste, tienen derecho a rehacer su vida. Con el tiempo se acostumbrarán.

Los niños que responden de esta manera suelen seguir siendo inmaduros durante mucho tiempo porque sus padres a veces les obedecen y se sienten culpables por reanudar su vida sentimental con otra persona. Lo verdaderamente penoso es que, cuando esto sucede, a veces la madre o el padre le reprocha a su hijo que en el pasado tuvo que sacrificarse por él, creando un sentimiento de culpabilidad en el menor y de resentimiento e insatisfacción en el progenitor.

9

Parentalidad compartida



La custodia compartida es un término confuso que en algunas ocasiones se refiere a la responsabilidad conjunta y en otras a la localización física, o a ambas. Se basa fundamentalmente en el concepto de coparentalidad, es decir, igual implicación de los dos progenitores en la crianza de los hijos (Heterington y Stanley-Hagan, 1997, 1999).

Custodia compartida no quiere decir que los hijos pasen exactamente el mismo tiempo con el padre y con la madre sino que ambos contribuyen a su mantenimiento, crianza y educación en forma proporcional a sus recursos, a los del otro progenitor y a las necesidades del niño.

Hay que diferenciarlo, por tanto, del término custodia física compartida, según este arreglo los hijos reparten su tiempo de residencia en las casas de cada padre, a menudo un cincuenta por ciento de su tiempo en cada una de ellas.

Custodia compartida no quiere decir que los hijos pasen exactamente el mismo tiempo con el padre y con la madre sino que ambos contribuyen a su mantenimiento, crianza y educación en forma proporcional a sus recursos, a los del otro progenitor y a las necesidades del niño.

Que los niños puedan tener dos casas y dividir por mitad su tiempo entre ambos padres es controvertido. Algunos progenitores insisten en que la relación con los hijos debe ser idéntica en todos sus aspectos, incluso la cantidad de tiempo que pasan con cada uno. Como resultado, algunos niños alternan una semana o parte de la semana con el padre y con la madre, a veces los padres se turnan para vivir en el domicilio familiar con sus hijos. La equidad y el equilibrio entre los padres parece razonable, pero existe el riesgo de que esta igualdad se traduzca en un ir y venir continuo de sus hijos que les impida asentarse en algún lugar.

Los niños tienen un profundo sentido de la igualdad y quieren ser justos con sus padres, por ello en algunos casos sacrificarán sus propias necesidades con tal de ser fieles a ambos y ellos mismos solicitarán residir el mismo tiempo con cada uno de ellos. Algunos niños quieren pasar más tiempo con un progenitor en una fase particular de su desarrollo, sin por ello rechazar al otro, pero temen herir a uno de ellos si lo plantean.

Moverse frecuentemente entre la casa de los padres puede ser beneficioso en cuanto permite continuar en estrecho contacto con ambos, especialmente durante la infancia, sin embargo, es posible que un acuerdo que resultaba operativo en una primera etapa tenga que modificarse posteriormente cuando los hijos son adolescentes.

La guarda y custodia compartida requiere respeto mutuo, armonía y colaboración entre los excónyuges, para que puedan resolver las cuestiones relacionadas con los hijos sin demasiados conflictos. Por ello, a la hora de adoptar con las máximas garantías un sistema de estas características, es preciso tener en cuenta una serie de presupuestos básicos de tipo psicosocial, de los que según diversos estudios depende el éxito:

- Debe proceder de un efectivo pacto entre los progenitores. Dada su complicación, este sistema no puede imponerse contra la voluntad de uno de ellos.
- Un alto nivel de cooperación y comunicación entre el padre y la madre, y claridad sobre quien es responsable en cada momento de cada actividad.
- Que los progenitores tengan buena predisposición para entenderse respecto de los problemas y responsabilidades suscitados por los hijos. Y que cada uno de ellos perciba al otro como alguien competente e importante para los menores.
- Buena disposición de ambos a ser flexible, dentro de una estructura clara y consistencia en las pautas educativas. Es decir, un estilo de crianza paralelo entre los padres, sobre todo cuando los hijos son adolescentes.
- Proximidad geográfica para reducir el tiempo de viaje y el cansancio del niño, además de la importancia de residir cerca el uno del otro o como mínimo en la misma población para evitar el desapego en los más pequeños.
- Liberar al niño de preocupaciones sobre ser equitativo con ambos.
- Solucionar los aspectos prácticos: tener algunas cosas por duplicado en cada casa evita que el niño tenga que llevar sus pertenencias de un lado para otro.
- Respeto por las amistades y actividades del niño: cada vez adquieren más importancia a medida que crece.
- Escuchar al niño y poder percibir cuándo el acuerdo necesita ajustes.

La guarda y custodia compartida requiere respeto mutuo, armonía y colaboración entre los excónyuges, para que puedan resolver las cuestiones relacionadas con los hijos sin demasiados conflictos.

Por otra parte los inconvenientes observados tienen que ver con la sobrecarga de tener que vivir en dos domicilios, la confusión y la ansiedad que les produce la anticipación de los cambios, especialmente en los niños muy pequeños.

No obstante, cuando el nivel de conflicto es bajo, puede enriquecer el mundo social, afectivo y familiar de los menores teniendo la oportunidad de adaptarse a dos formas de ver la vida, adquiriendo una visión más amplia y constructiva de su personalidad.



10

Ayudar a los progenitores en mediación

La guarda y custodia compartida no supone la panacea ni la solución para todos los problemas que se suscitan entre las parejas separadas o divorciadas que tienen hijos bajo su responsabilidad. Tampoco todas las parejas están capacitadas para asumir tal tarea sin un previo y completo proceso informativo.

Es importante que exista un acuerdo mutuo sobre esta decisión, sin él carecería de sentido cualquier imposición judicial.

En este sentido, consideramos que la Mediación Familiar es hasta el momento una de las opciones más adecuadas para que la pareja pueda organizar su vida en el futuro tras la separación, nadie mejor que ella conoce las necesidades de sus hijos y sus peculiaridades, por tanto quien mejor puede alcanzar acuerdos que tengan que ver con el bienestar de sus hijos.

La Mediación Familiar promueve el mantenimiento de unas relaciones de cooperación, primordiales entre el padre y la madre, para facilitar un correcto ejercicio de sus respectivos roles y una implicación directa.

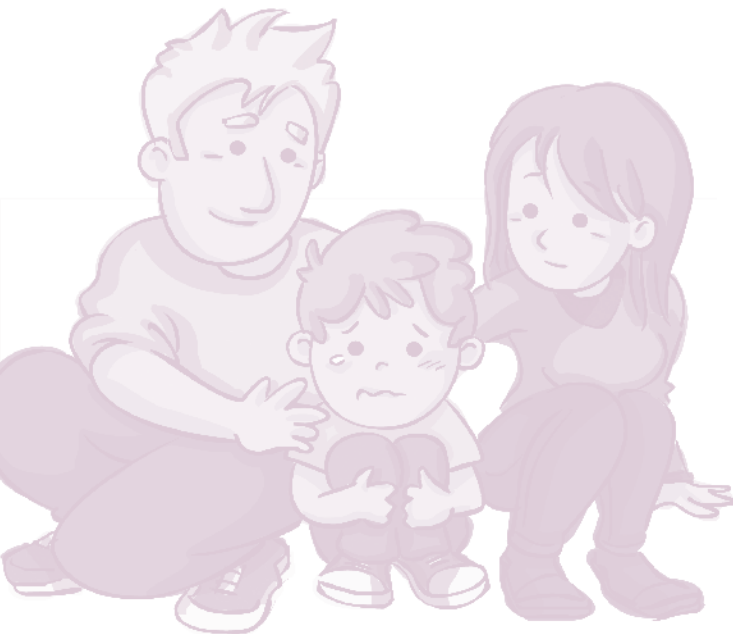
La Mediación Familiar es una forma de abordar la separación o el divorcio, también en parejas que no han contraído matrimonio legal, con la ayuda de profesionales especializados.

Permite afrontar responsablemente una nueva situación familiar con la preocupación esencial de garantizar el futuro de los hijos en la pareja separada. Facilita la superación de los problemas familiares y la toma de decisiones, pudiendo llegar a acuerdos sobre todas aquellas cuestiones que tienen que ver con sus responsabilidades parentales.

La Mediación Familiar promueve el mantenimiento de unas relaciones de cooperación, primordiales entre el padre y la madre, para facilitar un correcto ejercicio de sus respectivos roles y una implicación directa.

En Mediación Familiar, además, se puede facilitar que los adultos debatan sobre temas que les resultan difíciles, como lo que deben decir a los niños, quien lo hará, cuándo y cómo. Los mediadores pueden ayudar a los progenitores a preparar una explicación consensuada apropiada a la edad del niño, que pueden dar por separado o conjuntamente, sin contradecirse ni denigrarse mutuamente frente a los niños y que tenga como objetivo tranquilizarles con explicaciones tales como la continuidad del amor y del cuidado por parte de ambos aún cuando ya no vivan juntos.

Los mediadores pueden ayudarles a prevenir las posibles reacciones de un niño en particular, y a plantearse por anticipado como responderían ante ellas. Quienes se han preparado mejor estas cuestiones con sus hijos tienen mayor



capacidad de enfrentarse a sus propios sentimientos de manera que puedan apoyarse mutuamente y evitar las peleas ante los niños.

La Mediación Familiar descansa sobre una serie de presupuestos básicos que podríamos resumir de la siguiente manera:

- 1. La separación o el divorcio no han de suponer para los hijos la pérdida de alguno de sus progenitores,** debiendo conservarse intactos los vínculos entre aquellos y éstos. La familia en crisis se reestructura de forma que pueda avanzar, aprendiendo a comunicarse y a manejar los conflictos, es decir, ayuda a construir relaciones en lugar de destruirlas.
- 2. Las parejas que se separan pueden encontrar por sí mismas las bases de un acuerdo que ha de regir sus relaciones posteriores.** Es decir, mantienen el control sobre las consecuencias de sus actuaciones, en lugar de ceder a terceros el poder sobre la toma de decisiones.
- 3. Los procesos judiciales contenciosos enfrentan a las partes y provocan una mayor conflictividad,** que no favorece el entendimiento y la comunicación entre los padres separados o divorciados respecto de sus hijos. Por tanto, con la Mediación se consigue un menor coste desde el punto de vista de la salud mental: tanto los adultos como los niños asumen mejor la separación.

11

Epílogo

Las familias necesitan apoyo en el instante en que toman la decisión de romper su relación de pareja y necesitan ayuda para llevarla a cabo, porque tiene que ver con la organización de sus vidas en el futuro. También necesitarán ayuda para adaptarse a los cambios, cuando los hijos van creciendo y sus circunstancias familiares también evolucionan.

Como dice Judith Wallerstein (1983), necesitamos aprender mucho más acerca de la separación o divorcio, necesitamos aprender cómo y por qué las cosas a veces fallan y sus resultados no han sido los que esperábamos y necesitamos saber cómo disminuir el sufrimiento, el rencor y la decepción, tan habituales en las relaciones entre hombres y mujeres.

Crear es inevitablemente una tarea más dura para aquellos niños que sus padres deciden separarse, ya que deben hacer frente a problemas psicológicos que no deben afrontar los que no están en esa circunstancia. Según Wallerstein una adecuada adaptación de los niños a la separación comprende complejas tareas psicológicas:

a) Comprender la ruptura de la relación de pareja: Es la más importante de todas las tareas y consiste en hacer comprender a los niños de forma realista qué significa la separación para la familia y cuáles serán sus consecuen-

cias. Hemos visto cómo los niños más pequeños experimentan fantasías y miedos a perder a sus progenitores y estos temores pueden desvanecerse si ayudados por los adultos comienzan a comprender la realidad y a adaptarse a los cambios reales que provoca esta situación.

Las familias necesitan apoyo en el instante en que toman la decisión de romper su relación de pareja y necesitan ayuda para llevarla a cabo, porque tiene que ver con la organización de sus vidas.

b) Afrontar el enojo: por haberse enfadado y por sentirse culpables al no haber podido salvar la relación de sus progenitores. Superar ese enfado y reconocer que son seres humanos, que pueden cometer errores y respetarlos por sus esfuerzos. La disminución de la rabia y la ira está asociada a la madurez emocional del hijo y a su capacidad para apreciar las necesidades de los miembros de su familia. Cuando los hijos perdonan a su padre y a su madre, se perdonan a sí mismos.

c) Apostar por el amor: Los hijos tras la separación deben aceptar que existen posibilidades de éxito y de fracaso y apostar por el amor. Deben aferrarse a la idea positiva de que pueden amar y ser amados.

d) Elaborar la culpa: Necesitan librarse de la culpa que les ata demasiado al padre o madre apenado y deprimido, y deben continuar sus vidas aunque sientan pena y compasión por ellos.

e) Aceptar el carácter permanente de la separación: La fantasía de la reconciliación se instala profundamente en los niños y experimentan una gran necesidad de negar la separación de sus progenitores. Esta negación inicial puede ser el primer paso de la aceptación del proceso y les puede ayudar a afrontar la realidad de la separación poco a poco, ya que no pueden hacerlo de manera repentina.

12

Bibliografía

- Bird Francke, Linda: "Los hijos frente al divorcio: Sus reacciones según la edad", Editorial Diana, México, 1990.
- Castells Cuixart, Paulino: "Separación y divorcio: Efectos psicológicos en los hijos", Editorial Planeta, Barcelona, 1993.
- Dolto, Françoise: "Cuando los padres se separan". Editorial Paidós, Barcelona, 1989.
- Espada Giner, Sofía: "La Mediación Familiar". Aequalitas. Revista jurídica de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. (Zaragoza) 2000, número 5, 41-8.
- Parkinson, Lisa: "Mediación Familiar: Teoría y Práctica: Principios y Estrategias operativas". Editorial Gedisa, Barcelona, 2005.
- Rodríguez Benito, Lidia: "La Mediación Familiar: Implantación del Servicio en el Instituto Aragonés de la Mujer". Edita Gobierno de Aragón. 1999.
- Vallejo Nájera, Alejandra: "Hijos de padres separados". Ediciones Temas de Hoy. Colección Fin de Siglo.
- Wallerstein, Judith S. y Blakeslee, Sandra: "Padres e hijos después del divorcio". Editor Javier Vergara, Buenos Aires, 1990.
- Wallerstein, Judith S. y Blakeslee, Sandra: "Y los niños... ¿qué?" Editorial Granica, Barcelona, 2006.

