

## EL DIVORCIO O LA SEPARACIÓN DE LOS PADRES

Más de un tercio de los niños en España verán a sus padres separarse o divorciarse. Cuando los padres dejan de amarse o viven separados, un niño puede sentirse como si el mundo se hubiese vuelto “patas arriba”. Esto depende en parte de lo que llevó a los padres a separarse y de cómo afecte la separación al niño en su vida diaria. Depende también de cómo se llevaba el niño con sus padres antes de la separación, de la edad del niño, de si es capaz de comprender la situación y de cuanto apoyo recibe de la familia y de amigos.

### ¿Cómo afecta a los niños?

En primer lugar, por el impacto emocional de unos padres que ya no tienen una relación de pareja y que no viven juntos, un niño puede sentir:

- Sensación de pérdida. La separación de un padre puede significar no sólo la pérdida de un hogar sino también de todo un estilo de vida.
- Sensación de anormalidad. Formar parte de una familia “no convencional”.
- Preocupación por ser abandonado. Si un padre se va, quizás el otro pueda también hacerlo.
- Enfado con uno o con ambos padres por haberse separado.
- Responsabilidad propia por haber causado la separación, culpabilidad.
- Rechazo e inseguridad.

La mayoría de los niños desearía que las cosas volviesen a la normalidad y que sus padres volviesen a estar juntos. Pero, si el matrimonio o la convivencia previa ha sido tensa o violenta, algunos niños pueden sentirse aliviados cuando esta se termina. A menudo pueden tener sentimientos contradictorios y confusos.

En segundo lugar, cualquier niño se sentirá aún más triste si alguno de los padres intenta implicarlo en el conflicto parental.

### Los padres pueden...

- Pedir al niño que tome partido, “¿Con quién querrías vivir, cariño?”.
- Pedir al niño que diga que el otro padre falla: “¿Es que mamá no te está cuidando bien?”.
- Utilizar al niño como un instrumento para volver con el otro. Puede ser a través del dinero, del número de visitas, etc.
- Criticar constantemente al otro padre.
- Aparentar estar destrozado y pedir el apoyo del niño o adolescente.

Estos **problemas de adulto** pueden hacer al niño,

- Sentirse culpable por los problemas que sus padres tienen entre ellos.
- Sentirse dividido. Su lealtad hacia un padre es vista como traición hacia el otro.
- Sentir que no se le permite amar a los dos padres o que los dos padres puedan amarlo a la vez.

- Culpar a un padre de la separación y tomar un bando a favor o en contra del padre culpado.
- Tener que cuidar del padre con el que vive en lugar de ser cuidado por él.
- Perder parte del amor y el apoyo que necesita de ambos padres.

Los **problemas emocionales y de conducta** son más frecuentes cuando los padres discuten, se pelean o están en el proceso de separación. Esto puede hacer a un niño sentirse muy inseguro. Pueden preocuparse de que el padre que queda pueda abandonarlo también. La separación puede hacer que el niño se comporte como si fuera más pequeño, volver a hacerse pis en la cama, tener pesadillas, desobedecer. Esta conducta a menudo sucede antes o después de visitas al padre que vive separado de la familia. Los adolescentes pueden mostrar su angustia portándose mal o encerrándose en sí mismos y tener dificultades para concentrarse en la escuela.

Los padres que se están separando deberían,

- Asegurarse de que sus hijos saben que tienen dos padres que los quieren y que continuarán cuidándoles.
- Proteger y apartar a sus hijos de preocupaciones y responsabilidades de adultos.
- Reconocer que la responsabilidad de lo que está pasando es de ellos y solamente de ellos. Deben dejar esto completamente claro a sus hijos.

Los padres deben pensar en cómo su hijo puede estar sintiéndose y reaccionando, en cómo hacerle las cosas lo más fácil posible; esto implica asegurarse de que el niño se siente seguro y con confianza en sí mismo.

Los padres también deben hablar entre ellos sobre cómo sus diferencias pueden estar afectando al niño y sobre lo que deben hacer al respecto. Deben asegurarse de que los problemas son resueltos y de que el niño puede desarrollar sus relaciones con ambos padres.

### ¿Qué puedo hacer yo como padre o madre?

- Ser abierto y hablar. Tu hijo no sólo necesita saber lo que está pasando. También necesita saber que puede preguntar.
- Asegurar al niño de que seguirá siendo querido y cuidado por ambos padres.
- Buscar tiempo para estar con tu hijo.
- Ser puntual y riguroso en los tiempos acordados para ver a tus hijos.
- Interesarte por lo que tu hijo piensa, pero dejar claro que son los padres quienes deciden.
- Continuar con la vida normal, como por ejemplo viendo a amigos y a otros familiares. Hacer los mínimos cambios posibles. Esto hará que tus hijos vean que, a pesar de las dificultades, los que les quieren aún están ahí y que la vida puede ser razonablemente normal.

Si te está pareciendo difícil ayudar a tu hijo en este proceso, tu médico de familia puede ofrecerte consejo y, si es necesario, solicitar ayuda especializada en el Centro de Salud Mental Infanto Juvenil de tu área. En general, suelen ser los padres quienes necesitan más ayuda para ponerse de acuerdo en sus diferencias y así poder apoyar a sus hijos por completo en este difícil período.