

¿Cómo viven los hijos el divorcio de sus padres?

¿Que manifestaciones experimentan en su carácter?

¿Qué sienten?

¿Cómo pueden ayudarles los padres a disminuir sus sufrimientos?

No nos divorciamos de nuestros hijos

Equipo Punto de Encuentro y Mediación Familiar de A Coruña.

Vivimos en una sociedad en constante cambio: cambiamos de trabajo, de roles, hay países que desaparecen y otros que emergen... También las personas que pertenecen a una familia sufren las consecuencias de ese "ir y venir" en sus relaciones. ¿A qué nos estamos refiriendo?

Hoy día escuchamos, leemos, observamos y vivimos entre familias tradicionales, padres separados o divorciados, parejas de hecho, compañeros sentimentales... De esas relaciones emergen hijos, adopciones, acogimientos familiares... Y en esta diversidad se encuentra la riqueza y la tolerancia de poder convivir todos juntos, siendo solidarios y respetuosos con las dificultades que conlleva una ruptura.

¿Cómo viven los hijos ese cambio en sus vidas? ¿Qué manifestaciones experimentan en su carácter? ¿Qué sienten? Ante estos interrogantes cada niño y cada situación es un mundo, pero sí que podemos apreciar respuestas similares que, si los padres o madres conocieran, podrían ayudar a disminuir ese sufrimiento.

Hijos de 3 a 5 años

En las edades más tempranas, entre los 3 y 5 años, la ansiedad de los niños ante la separación va a ser alta, experimentando miedos que se expresarán fundamentalmente llorando, no queriendo ir al colegio, en la interrupción de hábitos ya adquiridos (como volver a hacerse pis en la cama) y en un aumento de la agresividad no sólo ante sus hermanos sino también ante sus padres y compañeros de su misma edad.

¿Qué podemos hacer los adultos en éstas situaciones? Ante la escasez de tiempo de que disponemos para pasarlo con nuestros hijos es importante en estas edades dedicarles más atención para redefinir con ellos la nueva relación que comienza; conversar más y establecer juegos de forma más continuada; intentar no modificar sus hábitos cotidianos y, ante las regresiones que surjan, aceptar esa alteración en el desarrollo para ayudar al niño o la niña a recuperarse.

De 6 a 8 años

Cuando los niños son algo más mayores, entre los 6 y los 8 años, lo normal es que tiendan a mantener una fuerte lealtad hacia el progenitor que no convive en el hogar y su trato, en consecuencia, se hace difícil para aquel progenitor con el que vive. Asimismo, podría decirse que el sentimiento principal que experimentan es de una tristeza grande que se va a manifestar en un aumento de los lloros (más llamativo en los chicos porque "los chicos no lloran") y en algunos problemas relacionados con la alimentación.

Ya que en estas edades el encuentro con el progenitor que no vive en el hogar es importante para la niña o el niño, quizás sería bueno que se le diera importancia a la planificación del horario de esos encuentros y situar el calendario en un lugar visible del hogar para evitar tensiones, malestares y la angustia propia de la incertidumbre de no saber cuándo va a ver al padre o a la madre. De la misma forma, parece que el seguir estableciendo unos hábitos regulares: ayudar a mantener una imagen positiva del padre y de la madre, la implicación de los mismos en la educación de los hijos, especialmente en su ámbito escolar, y aumentar las muestras de afecto y de apoyo emocional, podrían favorecer la normalización de la situación por la que está pasando el niño o la niña.

De 9 a 12 años

En la pre-adolescencia, de 9 a 12 años, el grupo de "colegas" del niño se hace cada vez más importante. Lo más característico de estas edades son las somatizaciones (dolores frecuentes de cabeza, dolor abdominal, vómitos, desmayos, taquicardias, asma) y/o el incremento de otras enfermedades ya existentes: alergias, dermatitis, etc. Es conveniente que ante estos síntomas no se dramatice y se busque una alternativa desde el punto de vista médico o psicológico. En el ámbito escolar, los profesores comentan que los niños suelen estar como soñando, perdidos en pensamientos y preocupaciones sobre el progenitor que no vive en el hogar familiar, al que idealizan expresando su enfado con aquél con el que residen. Por eso es importante que se procure un clima adecuado para la expresión de sentimientos, buscando puntos de encuentro en que se establezcan diálogos o comunicación con los dos pro-

genitores. Asimismo, la organización del tiempo compartido con los padres tiene que incluir un elemento que reconozca la relación del hijo o de la hija con otros niños de su edad, como punto de referencia para el desarrollo de su identidad.

De 13 a 18 años

La adolescencia, de los 13 a los 18 años, es un momento difícil. A los deseos de autonomía e independencia y a las preocupaciones económicas y sexuales se le suma una crisis de identidad, crisis que, ante una separación familiar, se acentúa. A esto se le puede añadir la necesidad que tienen los adolescentes de



DigitVision

encontrar un culpable en uno de los padres para la nueva situación. Por eso no es de extrañar que los conflictos abiertos sean el tono frecuente de la relación. Lo más importante es que el adolescente reciba una información adecuada y objetiva de la situación en que se encuentran, que se establezcan reglas y límites conjuntos y fomentar que el adolescente pueda realizar alguna conducta independiente.

Para la convivencia en esta nueva situación familiar, el diálogo y la comunicación sincera constituyen las mejores herramientas. Aprender a convivir exige: cultivar actitudes de apertura, interés positivo por las diferencias, respeto por la diversidad, etc. Es preciso buscar puntos de encuentro, profundizar en el máximo común denominador de lo que nos une (nuestros hijos) y evitar lo que nos separa. Nos separamos, nos divorciamos de una persona con la que hemos vivido y con la que hemos compartido un proyecto común. Pero nunca debe perderse de vista el hecho de que no nos divorciamos de nuestros hijos. Si el proyecto de vida en común se ha roto, tenemos ante nosotros un proyec-

to común al que no podemos renunciar: la educación de nuestros hijos.

La educación de los hijos

Quiénes han atravesado un proceso de separación/divorcio, por rápido, "tranquilo" y consensuado que haya sido, saben por experiencia que multitud de sentimientos se suceden: enfado, tristeza, dolor, confusión, desconfianza, soledad, culpa, alegría, alivio, paz, etc. Estos sentimientos no sólo aparecen en los cónyuges que se separan, también están presentes en los hijos. Si es difícil para un adulto atravesar esos momentos, también lo es para los niños. Multitud de preguntas surgen en la mente y el corazón de los niños ante una separación: ¿Qué he hecho mal? ¿Ha sido culpa mía? ¿Me quieren mis padres todavía? ¿Con quién voy a vivir? ¿Volveré a ver a papá o a mamá? ¿Qué puedo hacer para que papá y mamá vuelvan a vivir juntos? ¿Vamos a ser pobres ahora? ¿Qué van a decir mis compañeros de colegio?...

No es fácil, pero es necesario que hagamos de esta situación, dolorosa como pocas, una oportunidad que ayude a nuestros hijos a crecer, a humanizarse, a educarse. Algunas pistas, que han demostrado ser eficaces son las siguientes:

- No ahorres muestras de cariño hacia los niños.
- No utilices a los niños como "descarga emocional".
- No utilices a los niños como "mensajeros" o "espías".
- Si hay planteada una guerra: "que los niños no sean los prisioneros".
- No critiques ni insultes al ex-cónyuge.
- Da tiempo a los niños, sobre todo cuando en la vida de papá y/o de mamá aparece otra persona.

- No obligues a los niños a "tomar partido".
- Contesta con honestidad a las preguntas que surjan.
- No "compres" a los niños con regalos. El cumpleaños, los Reyes, las buenas notas no deben convertirse en una competición para ver quién les compra la consola más cara (nuestros hijos necesitan que les dediquemos tiempo, no una línea de crédito en unos grandes almacenes).
- Explicales claramente que ellos no son la causa de

la separación/divorcio.

- Participad ambos cónyuges en la vida escolar de los niños.
- Dialogad con vuestros hijos. Nada puede sustituir al diálogo.



C. Ruiz

Sería ingenuo pensar que todas estas sugerencias pueden ser aplicadas en todos los casos. Hay tantas separaciones distintas como parejas separadas (incluso podría decirse que hay tantas separaciones distintas como personas separadas). Es evidente, por ejemplo, que en familias donde ha existido violencia doméstica la situación es completamente distinta. Pero sí es verdad que sería ingenuo pensar que todas estas sugerencias pueden ser aplicadas en

todos los casos; también es verdad que sería cínico e injusto pensar que muchas de estas sugerencias no puedan ser aplicadas en muchos casos.

Queda a nuestra inteligencia y a nuestra ternura discernir qué queda por hacer, qué más podemos hacer por nuestros hijos para mostrarles que, si bien como pareja hay un proyecto que ha fracasado, que ha terminado, existe alguien del que nunca nos separaremos, del que nunca nos divorciaremos, y ese alguien es nuestro hijo. ■