

LA SEPARACIÓN DE LOS PADRES DURANTE LA primera infancia

FÉLIX LÓPEZ SÁNCHEZ

Catedrático del Área de Psicología Evolutiva y de la Educación
Universidad de Salamanca

La necesidad afectiva más primaria es la de seguridad emocional. Es sentida subjetivamente como necesidad de sentirse protegido, estimado, querido y bientratado por cuidadores que son vistos como eficaces e incondicionales. Su insatisfacción es vivida como abandono, soledad, marginación, rechazo, aislamiento, inseguridad, miedo, ansiedad, etc. El vínculo que satisface esta necesidad es fundamentalmente el del apego, que es el único que, en su propia naturaleza, conlleva la incondicionalidad de los cuidadores. Tener, al menos, una figura de apego, es una condición imprescindible para el apropiado desarrollo de la infancia. Pero es menos arriesgado y más rico tener varias figuras de apego.

Estos sentimientos de seguridad, autoestima e identidad dentro de la familia les permiten tener un sentimiento de pertenencia a un grupo humano que les protege y acepta incondicionalmente, que les pertenece: es mi madre, es mi padre, son mis hermanos.

El riesgo en este caso es la ausencia de figuras de apego y las diferentes deficiencias de éstas que condenan al niño a la carencia de vínculos incondicionales o a la formación de patrones de apego inseguros (López, 2008).

La respuesta adecuada a esta necesidad pueden darla distintos tipos de familia, siempre que haya, al menos, un adulto que sea un cuidador eficaz.

LA SEPARACIÓN COMO RIESGO PARA LOS HIJOS

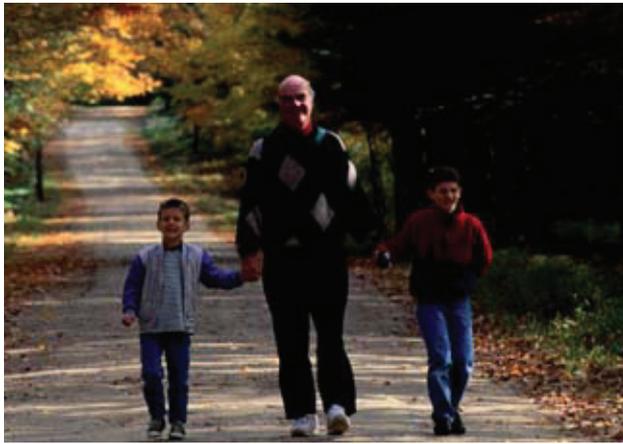
Es evidente que una pareja muy conflictiva, especialmente cuando ese conflicto impregna toda la vida cotidiana y se manifiesta de forma que sea apercibido por los hijos, como suele ocurrir, puede hacerles mucho daño y llegar a ser peor que la separación. En algunos extremos, la separación puede llegar a ser una liberación para uno de los padres y para los hijos.

También quiero dejar bien asentado que los adultos tenemos derecho a vincularnos y a desvincularnos entre nosotros, aunque no de los hijos. Si llegara la decisión de separarse, hacerlo con responsabilidad y colaborando para minimizar los efectos sobre los hijos es nuestro deber.

Pero dicho esto, es importante comprender que la separación de los cuidadores que formaban pareja es un acontecimiento vital muy importante para los hijos, ya en el periodo infantil. Los niños, incluso los más pequeños,

Es evidente que una pareja muy conflictiva, especialmente cuando ese conflicto impregna toda la vida cotidiana y se manifiesta de forma que sea apercibido por los hijos, como suele ocurrir, puede hacerles mucho daño y llegar a ser peor que la separación.





perciben los efectos sobre los padres (aun antes de saber lo que es una separación) y si tienen más de dos años se preguntan y preguntan, de una forma u otra, qué está pasando, porque no lo pueden entender.

¿Por qué no lo entienden? Los niños, al menos hasta la pubertad, suelen idealizar a sus padres y no pueden entender que éstos no se relacionen bien y no se mantengan juntos.

Además, junto a la incompreensión, les asaltan temores sobre la posibilidad de ser ellos mismos abandonados, cómo va a ser el futuro, dónde y con quién van a vivir, si podrán ver y estar a los dos padres, etc.

No es infrecuente que se sientan ellos los culpables de la separación de los padres o un estorbo para los planes de futuro de éstos.

En el mejor de los casos, los efectos a corto plazo son evidentes en casi todos los casos, incluso cuando la separación se hace de manera más adecuada: ansiedad, somatizaciones, dificultades con el sueño o la alimentación, conductas regresivas, falta de concentración y ausencias mentales, miedo a separarse de uno o el otro, comportamiento más inadecuado en el colegio y con los compañeros, etc., estos efectos pueden ser temporales y superables si los padres hacen un proceso adecuado. A largo plazo, el efecto más evidente es que se reconstruye una visión más pesimista de las relaciones afectivas y amorosas entre los padres y lo que éstas pueden dar de sí.

En el peor de los casos, cuando la separación es muy conflictiva e impregna de forma directa y grave a los hijos, la experiencia puede ser muy traumática y los efectos muy duraderos y destructivos. Incluso puede provocar cambios en el estilo de apego, perdiendo la seguridad y no recuperándola nunca más.

¿DE QUÉ DEPENDE QUE LOS EFECTOS SEAN MÁS O MENOS IMPORTANTES Y MÁS O MENOS DURADEROS?

La respuesta es hoy bien conocida (López, 2010).

- a) Entre los factores que agravan los efectos negativos están: los conflictos de pareja percibidos y sufridos por los hijos antes, durante y después de la separación, entender la separación como un fracaso, la inestabilidad emocional de los padres, los cambios en la vida cotidiana (vivienda, estilo de vida, tiempo que le dedica cada uno de los padres, etc.), la falta de colaboración de ambos en el cuidado de los hijos, la contaminación del conflicto de las relaciones con toda o parte de la familia extensa, la inadecuada explicación a los hijos, etc.

Caminando juntos

Para Padres

1. Crear un grupo de padres/madres separados para que se comuniquen su experiencia en relación al cuidado de los hijos. El coordinador puede tomar como referencia ideal el capítulo 5 del libro *Separarse sin grietas*.
2. Una charla coloquio ofrecida por un especialista sobre el tema, seguida de una discusión. Darle información sobre servicios de ayuda y mediación.
3. Incluir este tema entre los que esté tratando en la Escuela de Padres, si es el caso.

- b) Entre los factores que disminuyen los efectos negativos están: separarse de mutuo acuerdo (con independencia de si la decisión inicial es de uno o de los dos), dar una adecuada explicación a los hijos, colaborar a lo largo del proceso teniendo siempre presente el bienestar de los hijos, recurrir a servicios de mediación si fuera necesario, seguir colaborando en el cuidado de los hijos, hablar bien del otro a los hijos intentando mantener el sentimiento de incondicionalidad hacia cada uno de los padres, conseguir que la familia extensa acepte bien la separación y siga colaborando en el cuidado de los hijos, cambiar lo menos posible el estilo de vida de los hijos, etc.

ALGUNOS CONSEJOS FUNDAMENTALES

De todo un protocolo que puede ayudar a las personas a separarse haciendo menos daño a los hijos, seleccionamos algunos de los aspectos que nos parecen fundamentales.

- Considerar la separación como un derecho, no como un fracaso que se analiza en términos de culpa. Los adultos tienen derecho a reorganizar su vida sexual y amorosa, pero no tienen derecho a separarse de sus hijos: los padres deben seguir siendo incondicionales a los hijos y cuidadores eficaces que mantienen en común el proyecto de conseguir el bienestar de éstos.
- Recurrir a ayudas para mantener de forma no conflictiva la pareja o a mediaciones, si fueran necesarias, para hacer un proceso de separación de común acuerdo.
- Tener la empatía de evitar todo dolor innecesario al otro y a los hijos.
- Comunicárselo en el momento adecuado:

1. No expresemos nuestra dudas, nuestros cambios de opinión o decisión sobre la separación, creando confusión.
2. Debemos decírselo cuando sea una decisión firme.
3. No ocultar una decisión ya tomada, que ellos pueden ya sospechar.
4. La decisión corresponde a los padres, a los dos o a uno de ellos. Lo ideal es que aunque inicialmente la tome uno solo, se convierta en compartida. Los hijos no deben participar en esta decisión.
5. Deben evitar crear alianzas con los hijos en contra del otro miembro de la pareja.
6. ¡Tener en cuenta que sea cual sea la causa que el otro tiene derecho a tomar esa decisión.
7. ¡Los padres no pueden separarse de los hijos, ni uno de los padres debe intentar separar a los hijos del otro!
8. Los hijos deben ser vistos como un proyecto común que debe mantenerse toda la vida, antes y después de la separación.

- Decírselo cumpliendo determinadas condiciones:

Actividades de aula

a) Para los alumnos de magisterio infantil:

Elaborar una unidad didáctica para trabajar sobre diferentes tipos de familia, incluyendo la familia de padres separados [López, (2010 y 2008)].

b) Para los alumnos mayores en formación (de Magisterio, Pedagogía, Psicología, Trabajadores Sociales, Educadores Sociales, etcétera):

- Leer el capítulo 3 del libro *Separarse sin grietas* y hacer una tarea de “discusión a tres”.

Materiales: una hoja de papel para el árbitro y bolígrafo, una frase de referencia, para ser discutida, escrita en una cartulina u otro papel.

Frases de discusión (seleccionar una de ellas):

- “La separación de los padres es un desastre para los hijos, porque provoca efectos muy negativos”.
- “Hoy día la gente es muy irresponsable, se separa y divorcia sin tener en cuenta a los hijos”.

Procedimiento:

Se forman grupos de tres alumnos dándole un número (1, 2 y 3). El número 2 hará la función de árbitro y tomará nota de lo que aportan los números 1 y 3.

El número 1 dirá todas las razones que podrían justificar la frase de discusión que se propone a continuación. El número 3, por el contrario, pondrá de manifiesto todas las razones que cuestionan esa frase.

Cuando los argumentos a favor y en contra se empiezan a repetir, el árbitro detiene la discusión y les hace cambiar de rol: pasando el 3 a justificar la frase y el 1 a contradecirla.

Acabada la discusión se hace un listado con todas las aportaciones hechas, colocadas en dos listas antagónicas.

Finalmente el profesor debe hacer un balance lo más objetivo posible de este tema, poniendo de manifiesto lo importante de contaminar la discusión con actitudes de uno u otro signo.

- Explicar las decisiones de forma clara, sencilla y directa, una vez que los hijos ya tienen suficiente comprensión verbal. Las veces que haga falta, contestando siempre a las preguntas de los hijos:

1. Seguiremos siendo vuestros padres incondicionales

“No vamos a separarnos de vosotros. Vuestro padre seguirá siendo vuestro padre y vuestra madre vuestra madre. No os abandonaremos jamás. Nos tendrás a los dos. Tendrás dos casas y dos padres, además de las de tus abuelos”.

“Los dos vamos a seguir cuidándoos para criaros juntos, y para ayudaros en todo”.

“Seguiremos siempre a vuestro lado, no os fallaremos nunca”.

“Sois hijos del amor y así seguiréis siendo”.

2. Le daremos una versión veraz, pero sin entrar en detalles. La separación es un derecho y una decisión de los padres

“Los adultos podemos decidir si seguimos juntos o no. Y ahora hemos decidido que vamos a vivir separados. Es una cosa nuestra”.

(Se puede y deben dar las razones que ya puedan saber, pero con un enfoque positivo y sin entrar en detalles).

- Deben explicárselo ambos padres juntos, siempre que sea posible, apoyándose el uno al otro.
- Deben haber consensuado lo que le van a decir y cómo lo van a hacer.
- Comunicárselo con la mayor serenidad posible, regulando las emociones.
- Evitar todo reproche o discusión.
- No mentir a los hijos, aunque no es necesario contarle detalles a los hijos, ni darle una versión dolorosa de los posibles motivos.
- No hacer atribuciones de culpa y dejarle claro que los hijos no son responsables.
- No ocultarles cosas que ya saben.
- No inventar historias irreales.



- Dejarles claro que es una decisión que pueden tomar, pero que nunca se separaran de ellos.
- Darles tranquilidad y seguridad sobre el futuro.

- Cuando no es posible la colaboración, defender con inteligencia los propios derechos y los de los hijos:

CUANDO LA COLABORACIÓN ES IMPOSIBLE

1. Defender bien los propios derechos y los de los hijos, recurriendo a las ayudas que se necesiten.
2. Gastar el menor grado de energía e ira.
3. No entrar al trapo, ni hacer un daño inútil y evitable.
4. No perder nunca la dignidad.
5. Tener siempre como referencia el bienestar de los hijos, no instrumentalizándolos para hacer daño al otro.

- Colabora en el cuidado de los hijos, facilitando la relación de éstos con el otro progenitor.
- Conseguir la colaboración de la familia extensa.
- Tratar este tema con la profesora de infantil y trabajar este tema de forma adecuada en el aula. ■

Ágora de profesores

- a) Preparar una charla de formación para padres sobre los factores que aumentan o disminuyen los efectos de la separación en los hijos (capítulos 4 y 5 del libro *Separarse sin grietas*).
- b) Analizar cómo la escuela contribuye a resolver las necesidades de los niños y niñas. Leer capítulo sobre respuesta escolar del libro *Necesidades de la infancia y adolescencia*.

Para saber más

- LÓPEZ, F. (2008). *Necesidades en la infancia y adolescencia. Respuesta familiar, escolar y social*. Madrid: Pirámide.
- LÓPEZ, F. (2010). *Separarse sin grietas: sufrirla bien y hacerla bien con los hijos*. Barcelona: Graó.
- LÓPEZ, F. (2009). *Amores y desamores. Procesos de vinculación y desvinculación sexuales y amorosos*. Madrid: Biblioteca Nueva.