

Hablemos de...

Nos separamos, y nuestros hijos, ¿qué?

MARÍA DEL MAR GÓMEZ

Ciencias de la Educación. Ciclo Formativo Grado Superior de Educación Infantil. IES Al-Qázeres. Cáceres. España.
margomezluengo@gmail.com



Roger Ballabrea

Puntos clave

- Ambos padres deben comunicar a los hijos la decisión de la separación o el divorcio antes de que sea un hecho consumado. Les facilitaremos información que puedan comprender.
- Los hijos deben comprender que su familia no ha desaparecido, está cambiando.
- Los padres deben atender las dudas y las preocupaciones de los hijos ante la nueva situación.
- En los hijos pueden surgir nuevos sentimientos y cambios de comportamientos. Los padres deben conocer, comprender y saber cómo actuar ante ellos.

Comunicar a los hijos la decisión de la separación o divorcio es el primer paso. Esta decisión deben transmitirla ambos miembros de la pareja, antes de que la separación y/o el divorcio sea un hecho consumado. Les facilitaremos información que puedan comprender.

Tan importante como informar de la nueva situación es escuchar las preguntas, dudas que los hijos pueden mostrar al enterarse de la noticia, sus preocupaciones. Es fundamental que los hijos tengan claro que la comunicación con sus padres está presente y que ambos siguen estando a su disposición.

Actualmente, separaciones y divorcios son un hecho bastante cotidiano en nuestra sociedad y, por tanto, cada vez hay más niños de padres separados y divorciados.

Aun siendo un acontecimiento frecuente, las familias que están experimentando en estos momentos unos cambios importantes, se ven en muchas ocasiones superados y preocupados por cómo abordar estas transformaciones familiares con sus hijos. Igualmente, a los hijos, en estos momentos, les surgen multitud de dudas, conflictos que en muchas ocasiones no son capaces de comprender y ante los que carecen de herramientas para poder actuar. Esta situación se convierte para unos y otros en un momento difícil, en el que en ocasiones demandan una ayuda, unas orientaciones para poder superarla de la mejor manera posible.

En este artículo vamos a abordar la cuestión de cómo afectan separaciones y divorcios a los hijos, cómo debemos comunicar a los hijos la noticia y cuáles son los comportamientos más frecuentes en los hijos, cómo comprenderlos y ayudarlos.

Un hecho bastante cotidiano

Las separaciones y los divorcios son una realidad en nuestra sociedad y, de hecho, en los últimos años han aumentado de forma considerable. Así lo indica el Instituto Nacional de Estadística que nos aporta datos muy significativos (tabla 1).

Si analizamos los datos, podemos observar que los divorcios en los primeros años son menores que las separaciones; aun así, los divorcios han ido creciendo año tras año, excepto en el último, que han bajado un 0,93%. Las separaciones en los primeros años van por delante de los divorcios, pero en los últimos 2 años han bajado de forma considerable. Este hecho puede explicarse por la entrada en vigor, en el año 2005, del conocido como *divorcio exprés*. La reforma del Código Civil en materia de separación y divorcio aporta, entre otros cambios: suprimir la necesidad de la separación previa; un menor

coste económico, ya que evita la duplicidad de gastos, por un lado, para obtener la separación y, por otro, el divorcio, y una mayor celeridad, ya que se da un solo proceso que aglutina la separación y el divorcio.

De igual forma, no hay más que acudir a librerías para ver cómo en estos últimos años ha aumentado la bibliografía dedicada a cuestiones relacionadas con estos hechos, libros de autoayuda para padres, manuales para ayudar y orientar a los hijos, etc.

Hablamos y escuchamos, nos comunicamos

En este artículo vamos a abordar la cuestión de cómo afectan separaciones y divorcios a los hijos, cómo debemos comunicar a los hijos la noticia y cuáles son los comportamientos más frecuentes en los hijos, cómo comprenderlos y ayudarlos.

Una de las primeras cuestiones que se deben plantear es cómo comunicar a los hijos esta nueva situación. En la familia se avecinan cambios importantes que irán desde dejar de compartir el mismo domicilio, resolver el tema de la custodia de los hijos, hasta aspectos económicos, etc. Pero la cuestión es: ¿qué debemos decir a nuestros hijos y cómo decírselo? A los hijos debemos informarles sobre la decisión, y facilitarles cierta información sobre las razones que nos han llevado a tomarla. Información que puedan comprender, y esto irá en función de su edad, pero dejándoles claro que estamos seguros sobre la decisión que hemos tomado, que es lo que está ocurriendo y lo que seguramente pasará.

El primer paso es comunicar esta decisión, y adaptar siempre la información de manera que los hijos puedan comprenderla. Esta decisión deben transmitirla ambos miembros de la pareja antes de que la separación y/o el divorcio sea un hecho consumado y uno de los 2 miembros abandone el hogar.

Es importante que ambos aparezcan unidos a la hora de informar y de afrontar los cambios que se avecinan en la familia, para mantener los lazos que existen entre todos los miembros de la familia. Así, ambos deben acordar qué es lo que van a decir a sus hijos.

Es relevante hacerles ver que hay cuestiones que sólo afectan a la pareja, no podemos obviar que para los hijos es más importante tener constancia de que sus padres les siguen queriendo, que pueden contar con ellos, que los problemas que han llevado a la pareja a interrumpir su convivencia.

Tan importante como informar de la nueva situación es escuchar las preguntas y las dudas que los hijos pueden mostrar al enterarse de la noticia, sus preocupaciones. Es fundamental que los hijos tengan claro que la comunicación con sus padres está presente y que ambos siguen estando a su disposición.

Una de las mayores dificultades que tienen los hijos, y cuanto más pequeños se observan con más frecuencia, es poder comprender qué está ocurriendo en su familia, por qué ha cambiado. Y es importante que los hijos tengan claro precisamente es-

Tabla 1. Separaciones y divorcios. Valores absolutos

Años	2002	2003	2004	2005	2006	2007
Divorcios	41.621	45.448	50.974	72.848	126.952	125.777
Separaciones	73.567	76.520	81.618	64.028	18.793	11.583

to, que la familia está cambiando, se está transformando, pero no se ha destruido, no ha desaparecido. Es una familia distinta y, por lo tanto, los hijos van a tener que cambiar el concepto de familia que, hasta este momento, venían teniendo, en el que la familia se componía de los progenitores, los hijos y todos vivían juntos en un mismo hogar. Debemos informarles que su familia, sus miembros familiares, van a seguir siendo los mismos y para que éstos lo comprendan es prioritario que los miembros de la pareja se lo crean, lo asuman y lo interioricen.

¿Qué puede cambiar en mi hijo? ¿Cómo le puedo ayudar?

A los hijos les pueden surgir sentimientos nuevos como: tristeza, rabia, miedo, angustia, temor a ser rechazados, culpabilidad, etc. Estos sentimientos pueden provocar en los hijos cambios de comportamiento, trastornos en alimentación, sueño, repercusiones en la vida escolar, etc. Por ello, los progenitores deben conocer, comprender y saber cómo actuar. Analicemos algunos de estos sentimientos:

La tristeza porque uno de sus progenitores no estará en el hogar familiar y porque algunas de las tareas cotidianas y actividades que antes compartía con él/ella ya no se llevarán a cabo. Tristeza porque algunas de las actividades que antes se compartían con toda la familia ya no se van a llevar a cabo de la misma manera, ya no estarán todos juntos.

La rabia ante la nueva situación que en un primer momento les cuesta aceptar. Esta rabia puede llevar a los niños a tener conductas y comportamientos que antes no eran habituales, y los pueden expresar a través de conflictos, peleas, discusiones con compañeros, hermanos, profesores, adultos, o incluso desarrollando comportamientos no adecuados, como romper objetos, etc. Cuando estos comportamientos son pasajeros, debemos entenderlos como un indicador de que los niños están empezando a asimilar la nueva situación. Esto no implica que debamos ignorarlos, conversar con los hijos, escucharlos y ayudarles a manifestar sus sentimientos de manera más positiva es la mejor ayuda que les podemos prestar. Cuando estos comportamientos se prolongan en el tiempo, cuando nuestras conversaciones con los hijos no suavizan estas conductas, es el momento de acudir a un profesional que pueda darnos pautas, tanto a unos, como a otros, para afrontar esta situación.

El miedo a que igual que sus padres se han separado entre sí, se puedan separar de él, miedo a sentirse abandonado, miedo a que no se preocupen de él, a que dejen de quererle, etc. Esta reacción es fácil que se dé tanto en mayores, como en pequeños, aunque lógicamente las reacciones de unos y otros serán distintas.

Cuando el miedo a la separación es muy grande, puede traducirse en una angustia. Esta angustia puede manifestarse de distintas formas, como: *a)* síntomas físicos: sudoración, palpitaciones, vómitos, inapetencia; *b)* miedo a quedarse solos y, por tanto, aferrarse en exceso a los progenitores, llegando incluso a negarse a quedarse con otros adultos de referencia, y *c)* alteraciones en alimentación, sueño.

En otras ocasiones pueden sentir temor a ser rechazados por sus progenitores, pueden pensar que igual que ellos se han rechazado entre sí, en algún momento alguno de ellos o los 2 les pueden llegar a rechazar a ellos. Es importante transmitirles que una cues-

Una de las mayores dificultades que tienen los hijos es comprender qué está ocurriendo en su familia, por qué ha cambiado. Deben comprender que la familia no se ha destruido, no ha desaparecido, es una familia que está cambiando.

A los hijos les pueden surgir sentimientos como tristeza, rabia, miedo, angustia, miedo a ser rechazados, sentido de culpabilidad, etc. Estos sentimientos pueden provocar en los hijos cambios de comportamiento, trastornos de alimentación, sueño, repercusiones en la vida escolar, etc. Por ello, los progenitores deben conocer, comprender y saber cómo actuar.

ión es el vínculo que había entre sus progenitores y otra distinta el que existe entre ellos y sus padres. El hecho de que el primero haya cambiado no implica en ningún caso que el suyo vaya a terminar. Y esto a veces cuesta; los hijos suelen no separar esta cuestión y piensan que una vez rota una unión es fácil que se rompa la otra.

En otras ocasiones pueden sentirse responsables, creerse la causa de la separación y buscan en sus comportamientos, conductas, etc., las razones que han conducido a esta situación. Demos hablar con ellos, explicarles que ellos no son la causa. Los problemas, las dificultades han surgido entre los adultos, en su relación y esto es lo que ha llevado a la separación. Pero de esta situación ellos no son responsables.

En todos estos sentimientos de los hijos va a influir de manera importante la manera en que ambos adultos lleven la separación o divorcio. De ahí que sea relevante que los progenitores pongan todos sus intentos en mantener una buena relación, evitando y superando las tensiones y colaborando para que esta nueva situación afecte lo menos posible a los hijos. Es necesario ponerse en el lugar de los hijos, ser capaces de comprender lo que ellos están sintiendo y viviendo. Cuando los padres son capaces de superar esta nueva situación, cuando normalizan sus vidas, es cuando más capacitados estarán para atender y ayudar a sus hijos e intentar normalizar la vida de éstos. De ahí la insistencia en mantener una comunicación fluida con los hijos.

Bibliografía



● Importante

1. Largo R, Czemin M. Hijos felices de padres separados. Barcelona: Editorial Medici; 2004.
2. Long N, Forehand R. Los hijos y el divorcio. 50 formas de ayudarles a superarlo. Madrid: Ed McGraw-Hill; 2002.
3. McGregor C. El divorcio explicado a los niños: cómo ayudar a los niños a afrontar el divorcio. Barcelona: Ediciones Obelisco; 2004.
4. Vallejo Nájera A. Hijos de padres separados. Barcelona: Editorial Booket; 1999.
5. ● Wallestein J, Blakeslee S. Y los niños... ¿qué? Cómo guiar a los hijos, antes, durante y después del divorcio. Barcelona: Ediciones Granica; 2006.