EL DIVORCIO Y LOS HIJOS

Las parejas se divorcian por motivos muy variados y todos ellos complejos. En casi todos los casos, la decisión de divorciarse se toma después de buscar y ensayar otras soluciones para la convivencia en pareja que terminan fracasando.

Cuando los padres toman la decisión de divorciarse, deben comunicárselo a los hijos pensando siempre en que la nueva situación les perjudique lo menos posible. Por ello, ambos deben acordar qué decir y cómo decírselo, con independencia de las diferencias y los problemas relacionales que estén viviendo entre ellos.

Conviene que los padres informen juntos de la situación para que los hijos escuchen una sola versión y no se resquebraje la confianza en la relación entre sus padres, aunque deban aceptar la ruptura de la relación de pareja. Pueden ensayar la forma en que le hablarán a los niños, prever las preguntas que formularán y las respuestas que ofrecerán, etc. Este es un momento tan tenso emocionalmente, que los padres no deben confiar los resultados a su capacidad de improvisación. Tal vez desconozcan las respuestas a algunas preguntas que surjan, expliquen sinceramente que no saben qué responder y que les informarán a medida que vayan descubriendo la respuesta.

Si uno de los cónyuges no quiere el divorcio, no es conveniente tratar de castigar al otro con comentarios negativos o denigrantes porque los hijos seguirán queriéndolo y relacionándose con él. Hablar mal del otro progenitor suele provocar ansiedad en los niños, incluso es posible que lo defiendan con independencia de que la crítica esté o no fundamentada. [La catedrática en Psicología Jurídica del Menor de la Universidad de Vigo, Francisca Fariña, alertó en una ponencia en el I Congreso Estatal sobre la Defensa de los Menores en las Crisis de Pareja sobre la posibilidad de que **la alienación parental, la manipulación que realiza uno de los cónyuges tras una ruptura matrimonial para que el hijo en común tenga una imagen distorsionada del otro progenitor**, puede provocar que estos niños no lleguen a ser "adultos competentes" en el futuro. **Evidentemente esto es lo que hay que evitar**](#)

Hay que explicarles clara y serenamente cómo afectará la ruptura a su vida cotidiana, procurando que estos cambios se minimicen todo lo posible y enfatizando algún aspecto o aspectos positivos para ellos.

Los niños suelen sentir confusión y temor ante la separación porque se tambalea su sentido de seguridad. En muchos casos se sienten culpables de la situación porque creen ser la causa del conflicto entre sus padres y, otros muchos tratan por todos los medios de reconciliar y unir de nuevo a la pareja.

De un modo u otro, el divorcio siempre afecta a los niños. Por ello, los padres deben proveer los cuidados y atenciones apropiadas que les ayuden a recuperar progresivamente la seguridad afectiva y el equilibrio emocional

perdidos. Para conseguir este objetivo, hay que comprobar que cada uno de los progenitores pasa el tiempo adecuado con los hijos y procurar que los miembros de la pareja cooperan con sus responsabilidades de padres, dejando a un lado sus diferencias relacionales.

Después de comunicar la ruptura, los padres también deben estar atentos a ciertos comportamientos provocados por la ansiedad que la situación provoca en los niños. Las reacciones pueden ser muy diferentes según sea la edad de los pequeños. A continuación indicamos algunas señales muy generales de la ansiedad:

- La pérdida de motivación en la escuela o el bajo rendimiento escolar. No obstante, que el desempeño en el ámbito escolar no se resienta tampoco es garantía de estabilidad emocional; incluso es posible que algunos niños, en vez de enfrentar los sentimientos, centren toda su atención en tareas y actividades escolares para ocultar su ansiedad.
- Otra señal de alerta puede ser el deterioro de las relaciones interpersonales del niño o la dificultad para iniciar amistades.
- Con frecuencia, los niños sufren en silencio la ansiedad y, al no exteriorizar los sentimientos y emociones, somatizan y transforman de forma involuntaria el problema emocional en alteraciones orgánicas, perjudicando su salud física.
- Las tensiones y conflictos emocionales que experimentan los niños durante el día pueden provocar alteraciones del sueño. Las pesadillas, el sueño agitado, el dormir muy poco o demasiado, etc., pueden ser disturbios habituales durante algún tiempo.
- Los comportamientos rebeldes, la provocación de conflictos y los comentarios hostiles hacia el padre, la madre o los hermanos también suelen ser comunes.

En general, los padres deben tratar los problemas juntos y con empatía, poniéndose en el lugar de los niños para comprenderles y ayudarlos de la mejor manera posible. Para conseguirlo, ofrecemos unas pautas que siempre deben seguir:

- Informar a los hijos cuando la decisión esté tomada y la separación sea inminente. Si han decidido divorciarse, pero no saben cuando harán efectiva la ruptura, no se lo comuniquen aún a los niños.
- Traten de encarar el divorcio de la forma más natural posible. No vivan la situación con sentimientos de culpa, esta emoción impide tratar los posibles conflictos con objetividad y no permite la búsqueda de soluciones adecuadas.
- No traten de buscar culpables. La convivencia en pareja siempre es cuestión de dos y, cuando no es satisfactoria, los mensajes y

comportamientos de los cónyuges suelen modificarse deteriorando aún más la convivencia. No quieran convencer a los hijos de que hay un culpable y una víctima.

- Nunca pretendan ganar el cariño de los hijos tratando de sabotear la relación de los niños con el otro progenitor. Además de perjudicar la estabilidad emocional de los pequeños, tarde o temprano, la finalización del padre o de la madre alterará su propia relación afectiva con los hijos.
- Hablen a sus hijos sobre sus posibles sentimientos, sobre todo cuando no los exteriorizan, con frases como: “Supongo que te sientes triste y preocupado porque ya no estamos juntos”, “Se que es muy difícil hacerte a la idea de que ya no viviremos todos juntos”, “Imagino que piensas que ya no te vamos a querer como antes”, etc. Seguido de frases como estas que transmiten comprensión, pueden formular otras para tranquilizar o aportar aspectos positivos.
- El mejor modo de ayudar a los niños es brindándoles dos hogares llenos de amor, seguridad y estabilidad, apoyando y cooperando con el otro progenitor en sus responsabilidades de padres.
- Recuerden siempre los momentos felices que han compartido, el amor y las ilusiones que les llevaron a tomar la decisión de tener hijos en común. Los hijos no son de su propiedad, son su responsabilidad, y juntos tienen la obligación de contribuir a su bienestar y su felicidad.