El hijo de padres separados

M. Riquelme Pérez

Centro de Salud Universitario La Chopera I. Alcobendas, Madrid

Resumen

La familia es de una importancia vital para el sano desarrollo de los seres humanos. Sin embargo, en algunas circunstancias, la separación puede ser una medida necesaria cuando la relación de la pareja se ha vuelto muy conflictiva, tiene repercusiones graves sobre los hijos y se han agotado todas las vías para resolver la situación.

El divorcio fue creado como remedio social contra un matrimonio infeliz, pero en estos últimos años se ha visto que la pareja y gran parte de los hijos de cualquier edad tienden a considerar el divorcio como una experiencia extraordinariamente traumática.

En el presente artículo, se revisan los conocimientos actuales sobre los efectos del divorcio en los hijos y la intervención del pediatra en su cuidado y en el núcleo familiar.

Palabras clave

Familia; Hijos; Separación; Divorcio.

CHILDREN OF SEPARATED PARENTS

Abstract

The family is of vital importance for the healthy development of the human being. However, in some circumstances, separation may be a necessary measure when the relationship of the couple has become very conflictive, has serious repercussions on the children and all the pathways to resolve the situation have been used up.

Divorce was created as a social remedy against an unhappy marriage, but in recent years, it has been seen that the couple and a large part of the children of any age tend to consider divorce as an extraordinarily traumatic experience.

The present article reviews the present knowledge on the effects of divorce on the children and intervention of the pediatrician in their care and on the family nucleus.

Key words

Family; Children; Separation; Divorce.

Pediatr Integral 2005;IX(9):673-680.

INTRODUCCIÓN

La familia es sin duda el medio donde se establecen las relaciones más íntimas, generosas, seguras y duraderas.

Los lazos familiares constituyen el compromiso social más firme e importante que existe entre las personas. Para el sano desarrollo de los seres humanos la familia es de una vital importancia.

Sin embargo, en algunas circunstancias la separación puede ser una medida necesaria, cuando la relación de la pareja se ha vuelto muy conflictiva y ésta tiene repercusiones graves sobre los hijos. Se ha comprobado que es preferible para la estabilidad emocional de los hijos, unos padres separados pero felices a unos padres juntos pero que viven sin ninguna relación de amor y con frecuentes peleas.

La ruptura de la pareja es una de las experiencias más traumáticas y amargas que pueden sufrir los seres humanos.

La decisión de romper, aparte de las implicaciones sociales, económicas y, para muchos, religiosas, es un proceso personal extremadamente doloroso.

En las sociedades occidentales, más del 90% de las personas se casan, y la gran mayoría consideran el matrimonio como un paso esencial para lograr el bienestar en la vida. Sin embargo, el simple hecho de creer que una buena unión es el cauce obligado para tener una existencia feliz no es óbice para que muchas parejas, tarde o temprano, decidan poner fin a su relación. De hecho, esta idea de que la felicidad de la pareja es fundamental en la vida tampoco ayuda a hacer más sólidos y duraderos los lazos matrimoniales.

Los actuales valores culturales, que tanto persiguen la calidad de vida y la búsqueda de la felicidad, contribuyen al elevado índice de rupturas de parejas que existe hoy en los países industrializados de occidente. La impaciencia ante cualquier obstáculo que se interpone en nuestro camino hacia la realización personal nos impulsa a menudo intentar superarlo por todos los medios, aunque tengamos que pagar un precio muy alto.

Por otra parte, no es frecuente que las parejas decidan terminar su relación porque quieran simplemente ser más felices. Por lo general, la decisión de separarse o divorciarse es el resultado de una larga y dolorosa lucha, en la que aparecen unos sentimientos intensos de miedo, culpabilidad, rencor o incluso odio, y se convierten en partes integrantes del día a día.

Aunque todavía hay personas que ven el divorcio como un veneno para la institución matrimonial, lo cierto es que el matrimonio gravemente enfermo, en el que no existe amor, ni seguridad, ni apoyo, en donde existe un dolor constante en la pareja, donde se saca a la superficie lo peor de cada uno, la ruptura formal puede ser la única solución.

Para el matrimonio con hijos, el primer paso se hace aún más difícil, pues el bienestar de los pequeños es un motivo especial de preocupación para los padres.

Entre las preguntas que se formulan con mayor frecuencia están: ¿quién se lo dice?, ¿qué le decimos?, ¿cuándo?, ¿cómo?; en muchas ocasiones, no se les comunica nada hasta que la separación es inminente. Otras veces los niños empiezan a sospechar aunque no hagan preguntas.

Sigmund Freud señaló en una ocasión que es casi imposible ejercer correctamente la profesión de padres, incluso en las mejores circunstancias. No cabe la menor duda de que tal opinión se hace aún más pertinente si la trasladamos a la profesión de progenitores separados o divorciados.

Cada día son más las personas que consideran equivocado preservar un matrimonio con una mala relación y buscan la realización personal y la felicidad, pero que al mismo tiempo piensan que es preciso proteger y cuidar el desarrollo y el bienestar de los hijos.

Muchos padres, conscientes de los malos tragos que conlleva el divorcio y de la cantidad de datos sobre la mayor tendencia de los hijos de padres divorciados a tener problemas psicológicos, se cuestionan la conveniencia de dividir a la familia. Algunos se preguntan si no sería mejor olvidarse de sus deseos personales y seguir con su matrimonio, por lo menos hasta que los hijos se vayan de casa.

En la actualidad, esta noción de que las parejas mal avenidas o desgraciadas deben continuar unidas por el bien de los hijos está dando paso al nuevo concepto de que los matrimonios sin esperanza de arreglo, deberían terminarse para salvar entre otras cosas el bienestar de sus propios hijos. Pues se ha demostrado, que seguir juntos por el bien de los hijos no funciona con una pareja en constante conflicto, ya que hace sufrir tanto a los adultos que la integran como a sus hijos. Por el contrario, una ruptura que permite hacer a los padres más felices acabará beneficiando a los niños.

El pediatra está en una posición estratégica desde la cual ayudar a estas familias que pasan por esta difícil situación, proporcionando orientación sobre el desarrollo de los hijos, así como de los problemas conductuales y emocionales que pueden aparecer durante el divorcio o después de él.

CAMBIOS EN LA FAMILIA CAUSADOS POR EL DIVORCIO

En la gran mayoría de los casos, la custodia de los hijos se concede a la madre y, a veces, ella no está preparada para sus nuevas responsabilidades, en gran parte debido al estrés emocional ocasionado por el divorcio.

La economía familiar puede resentirse y ocasiona una pérdida del nivel de vida de la familia, obligando a muchas madres a buscar un nuevo empleo fuera del hogar, lo que ocasiona un ajuste en el cuidado de los niños durante la mayor parte del día.

También, como consecuencia del divorcio, la familia se reubica. Pudiendo la madre ir a vivir con sus padres como una medida de ahorro, requerir a los abuelos para que cuiden de sus nietos u obtener apoyo emocional. Al cambiar de residencia, el niño abandona a sus amigos y su escuela, lo cual puede traducirse en problemas de adaptación al nuevo entorno.

Los hijos pueden estar expuestos a las nuevas conductas de los padres, como disminución de la capacidad de crianza y cuidado debido a una depresión abrumadora o ira.

Por otra parte, los hijos también canalizan sus sentimientos de ira a la madre que los cuida y no hacia el padre del cual no pueden disponer física y emocionalmente.

La madre divorciada a menudo debe afrontar su soledad. La mayor responsabilidad del cuidado de sus hijos limita el desarrollo de su vida social fuera de la familia; además, desaparecen muchos de los viejos amigos, por lo que necesitan un tiempo para buscar nuevas amistades.

Para el padre, al convertirse en muchos casos en el progenitor que perdió la custodia, los problemas son diferentes. Estos van desde no saber que hacer con los hijos en los días de visita hasta las preocupaciones profundas sobre las consecuencias emocionales de la separación en sus hijos. Algunos temen que sus hijos le abandonen.

ETAPAS DEL DIVORCIO

El período inmediato a la separación se conoce como la etapa aguda y se caracteriza por la agitación máxima y dura unos dos años. Después, la familia entra en una segunda fase de transición caracterizada por cambios más controlados. La tercera y última fase es la posdivorcio, a la que se llega cuando cesan los principales movimientos familiares de reestructuración y, a veces, después de un nuevo matrimonio.

Etapa aguda

Esta etapa abarca desde el momento en que se decide y acepta el divorcio hasta unos dos años después de que ocurrió la separación real.

Los hijos en este período tienen que enfrentarse a la conducta nueva y alterada de sus progenitores; ya que, éstos suelen sufrir depresión, irritabilidad y preocupación por los afectos personales, lo que influye en la menor capacidad para la educación y responsabilidad de sus hijos. Por otra parte, los padres tienen miedo de ser rechazados por sus hijos.

Se ha visto que el primer año después del divorcio es el período donde se da la mayor incidencia de conducta negativa en los hijos y el más inadecuado comportamiento parental.

En esta fase, hay dos hechos que son los más estresantes para los hijos: conocer el divorcio y aceptar la separación real de un padre.

Segunda fase o de transición

Esta fase se caracteriza por nuevos aspectos en el hogar, ahora atendido por un solo progenitor.

Después del primer período de grandes cambios, aparece un cierto equilibrio y, en numerosas situaciones, la ruptura trae una ocasión de crecimiento personal.

Puede haber una mayor disponibilidad física o síquica de uno de los padres o de ambos. La ausencia de discusiones y el respeto mutuo es un bello regalo para los niños.

Los hijos participan más en las decisiones. Pero, por otro lado, deben adaptarse a una nueva relación con cada uno de sus padres y, a menudo, a las nuevas parejas de los mismos.

Durante esta etapa, los hijos suelen preocuparse por el bienestar del padre no custodio y de su relación con él o ella, en particular si ha ocurrido un nuevo matrimonio.

También, pueden modificarse los patrones laborales de la madre y los cuidados de ésta con respecto a los hijos.

Los patrones de visita tienden a volverse más estables.

A pesar de todo, existen padres que siguen peleando entre sí a través de los hijos o mediante el sistema legal.

Tercera fase o de posdivorcio

En esta fase suele alcanzarse la estabilidad relativa.

La familia puede ser sostenida por un progenitor o puede intervenir ya un padrastro o madrastra. Este nuevo estado no confiere estabilidad automática al hogar, sino que exige nuevos ajustes.

EL NIÑO EN EL CENTRO DE LA SEPARACIÓN

El período que precede a la separación

Habitualmente, los meses o semanas que preceden a la separación son momentos difíciles para los miembros de la familia.

Los períodos de enfrentamiento, de evitarse o de silencio son muy frecuentes y se necesita mucha fuerza por parte de los adultos para continuar con sus tareas habituales en el ámbito de la familia y en su trabajo.

Hay que tener en cuenta que la mayoría de los niños temen el divorcio y esto crea ansiedad en ellos. Cuando el niño oye por primera vez hablar de la separación, se sorprende, se entristece, puede enfadarse o sentirse desamparado.

¿Cuándo informar al niño?

El mejor momento para informar al niño de la decisión de separarse, es cuando esta decisión es definitiva. Uno de los cónyuges puede resistirse a esta idea, la rechaza y puede esperar que el divorcio no tenga lugar, pero si de hecho uno de los cónyuges tiene que abandonar la casa, él mismo debe informar al niño y ayudarle a prepararse.

¿Se debe decir la verdad al niño?

Los niños son más fuertes y se sorprenden menos de lo que los padres piensan, cuando se les anuncia la separación. Es bueno dar una explicación general, evitando la censura y los reproches entre los cónyuges. Si se prefiere no decir que se ha tomado la iniciativa de la separación, es muy probable que ellos mismos descifren lo que no se dice.

Muchos niños razonan de la manera siguiente: “Mis padres me han explicado que ellos han tomado la decisión de separarse porque ellos discuten mucho y no se aman, pero yo sé que no es verdad”. En efecto, los padres bien intencionados quieren evitar que uno de los dos lleve solo la responsabilidad de esta decisión. A pesar de esta puesta en escena, a menudo preparada y orquestada en los mínimos detalles, los niños perciben en la mirada, en el tono de voz, en las palabras dichas y en los silencios, que uno de los padres no es el que inicia este proyecto y está todavía enamorado del otro. Algunos niños se sienten traicionados, por esta falta de claridad, otros piensan en silencio y tienen la esperanza de una reconciliación; mientras que, otros intentan descubrir el verdadero motivo de la separación.

Todo esto necesita mucho valor y determinación, pero es preferible decir la verdad al niño. Él puede llorar, enfadarse o mostrar indiferencia, pero apreciará más tarde la franqueza. A pesar de todo, aunque esto sea difícil, es bueno decirle al niño que ellos han dejado de amarse pero que a él lo siguen queriendo igual. Como dice Francoise Dolto, el niño debe saber que a pesar de la pena, la cólera o la frustración, sus padres no rechazan su nacimiento.

La mejor preparación del niño para la nueva etapa es que esté informado y son los padres los que más le quieren y los que mejor le conocen quienes deben comunicárselo.

¿Qué se puede hacer y decir para ayudar al niño durante la separación?

Las sugerencias para ayudar al niño durante la separación deben adaptarse según la edad del niño y las circunstancias propias de cada familia.

Es preciso recordar a los padres que deben darles respuestas concretas, utilizando palabras que a la vez inicien al niño en la vida de los adultos y justifiquen su confianza en el sentimiento de responsabilidad, aun cuando no puedan todavía comprender en toda su dimensión esta responsabilidad.

¿Cuándo es preferible separarse?

Muchas investigaciones han demostrado que ni la edad, ni el sexo, son los factores a considerar cuando lo que está en cuestión es separarse.

Por lo tanto, las preguntas primordiales que los padres deben plantearse son las siguientes:

- ¿Puedo buscar otras soluciones?
- Si es así, ¿cuáles? Y, ¿en qué condiciones?
- Si la separación es la única solución en estas circunstancias, ¿estamos preparados como personas y como padres a apoyar a nuestro hijo durante este período de transición?

¿Es normal que el niño espere la reconciliación de sus padres?

Ni la intensidad de los enfados de los padres ni la ausencia de un padre o la violencia conyugal misma justifican a los ojos del niño una separación.

Las buenas relaciones del niño con sus padres durante la ruptura no disminuyen su angustia en el momento del di-

vorcio o sus fantasías de quererles reconciliar. Algunos padres, negligentes o violentos durante la vida en común, se muestran muy cariñosos con el niño en esta etapa.

Se encuentra con frecuencia que numerosos niños siguen esperando la reconciliación de sus padres 2, 3, 4 e incluso 6 años después de la separación. Muchos llegan a ser maestros en la organización de las citas entre los padres, en el arte de acrecentar la tensión entre los padres o entre un cónyuge y su nueva pareja. Todas estas maniobras son sólo con un fin, forzar o incitar a los padres a reiniciar una vida en común.

Algunos niños se vanaglorian de haber hecho fracasar la nueva unión de uno de sus padres, de haber hecho todo lo posible para que se rompa.

El deseo de reconciliación es tanto más presente en tanto que los padres tienen una buena comunicación entre ellos, cuando hacen las paces y llegan a ser amigos tras un período de discordia. Esta fantasía de reconciliación puede durar tiempo en la cabeza y en el corazón del niño.

No hay que olvidar que en la separación, aunque se trata de un empobrecimiento, puede haber también aspectos positivos para los padres y para el niño.

Reacciones principales del niño

La reacción de los hijos a la separación de sus padres depende de la edad y del funcionamiento psicológico de cada niño en particular.

Así, los niños que presentan una buena salud mental antes de la separación responden de una manera adecuada a la situación; mientras que, los que ya antes tenían dificultades responden a la separación de una manera más estresada, con manifestaciones acusadas de culpabilidad, ansiedad, baja autoestima y tendencia a mostrarse solitarios. Los que responden más coléricamente son los adolescentes de familias cerradas (cuyos miembros no expresan abiertamente sus sentimientos) que sabían muy poco de la infelicidad marital.

Es importante, para los pediatras, distinguir los trastornos propios del menor en el período de la separación. Según la mayoría de los autores, los efectos más importantes de la separación ocurren durante los primeros años que siguen a la separación, disminuyendo con el paso del tiempo.

Se puede decir que, en general, los niños sufren a menudo la decisión de la ruptura, buscan reunir a sus padres, se sienten tristes, culpables y viven de lejos los reveses de sus padres.

Según la edad, podemos encontrarnos diferentes manifestaciones en el niño:

El niño de 2 a 5 años

Los preescolares tienden inicialmente a mostrar una conducta regresiva. Las reacciones más frecuentemente observadas son:

- Tristeza.
- Pesadillas e insomnio.
- Temor de ser abandonado (enfados a la mínima separación, cuando los padres salen de una habitación, sin ni siquiera salir de la casa). Debido a sus limitaciones en las capacidades cognitivas y lingüísticas, tienen gran dificultad para verbalizar sus miedos y preocupaciones.
- Conducta regresiva (vuelve a chuparse los dedos sin pudor, incontinencia urinaria, se mancha, reclama el chupete o su biberón, habla como un niño pequeño).
- Sentimiento de culpa. El niño llora con frecuencia, está taciturno, desanimado, presenta pérdida de apetito y del sueño. Puede pensar que él ha sido el causante de la separación.
- Agresividad (golpea los pies y los puños, lanza objetos, muerde o pellizca a otros niños).
- Comportamientos de oposición, tales como: protestar para acostarse, para obedecer o para guardar sus juguetes.
- Alteraciones del juego, manifestando a través de él sus sentimientos de agresividad.
- Fantasía de reconciliación presente alrededor de los 4-5 años. Puede hacerse directamente con los padres mediante súplicas, lágrimas o enfados, o siendo agradable.
- Pueden aparecer fantasías macabras o también de negación de la ruptura marital.
- Incremento de las demostraciones de cariño y/o necesidades emocionales.

El niño de 6 a 8 años

Las reacciones más frecuentes en estos niños son:

- Tristeza por la separación, gran sentimiento de pérdida (proceso de duelo). Echan de menos al padre ausente y temen su sustitución y rechazo. (algunos lloran, otros están taciturnos o se aíslan).
- El rendimiento escolar puede disminuir.
- Sentimiento de culpa, de ser el responsable de la separación de sus padres.
- Tendencia a querer remplazar al padre que ha partido (el hijo tiende a jugar al padre y la hija a jugar a la madre en la casa) debido a la ruptura del proceso de identificación con el progenitor.
- Fantasía de reconciliación. Algunos niños quieren reorganizar las citas a fin de que sus padres se encuentren.
- Sentimiento de lealtad hacia el progenitor ausente y cólera hacia el padre custodio, haciéndole responsable de la separación.
- Aumenta o disminuye la capacidad de concentrarse y de realizar ciertos trabajos escolares.
- Cambios, a veces súbitos, de sus comportamientos sociales, en la escuela o con sus amigos.

El niño de 9 a 12 años

Podemos observar las siguientes reacciones:

- Tristeza.
- Sentimiento de vergüenza y de fastidio por la separación.
- Enfado, sobre todo con el padre responsable del divorcio o que ha empezado la separación.
- Negación para ocultar su tristeza. Adoptan aires de seguridad y de calma. Algunos niños son maestros en el arte de disimular: ellos están tristes pero no lo parecen.
- Aumentan los síntomas somáticos (dolor de cabeza, de barriga, de espalda), expresión de un alto nivel de ansiedad y de cuadros depresivos.
- Disminución de la confianza en sí mismo.

- Sentimiento de culpabilidad.
- Algunos niños rehúsan participar en las actividades habituales, deportes y culturales.

El adolescente de 13 a 18 años

Las reacciones más frecuentemente observadas:

- Profunda tristeza, por todo lo experimentado, sentimiento de pérdida.
- Cólera contra los dos padres o contra uno en particular.
- Sentimiento de abatimiento ligado a las responsabilidades, sobre todo si tiene hermanos más pequeños.
- Vergüenza por los comportamientos a veces inmaduros de uno o de los dos padres.
- El adolescente deja de ser el confidente o aliado de uno de los padres.
- Imita a un padre en la búsqueda de la libertad sexual.
- Desarrolla sus propios intereses y reivindica que estos intereses deben de estar integrados en la organización de las citas con el padre no custodio.
- Rechaza la residencia alterna, algunos adolescentes habituados al cambio de residencia se cambian fácilmente si se sienten bien en las dos casas.
- Sentimiento frecuente de culpa y tirantez con la demanda del padre no custodio que quiere establecer un contacto regular y la necesidad personal de libertad y disponibilidad para los amigos (conflictos de horario).

Efectos del divorcio en los hijos a largo plazo

Se sabe que la calidad de la relación entre padres e hijos después de la separación es un factor muy significativo en la adaptación de los niños a la nueva situación. Este factor tiene tanta importancia o más que el nivel de conflicto entre los padres.

Aunque habitualmente es necesario un tiempo para la adaptación a la separación. En el curso del primer año, sobrevienen alteraciones importantes en los vínculos y en los roles familiares, en las funciones de los padres y en la adaptación de los niños.

Sin embargo, al año de la separación, la mayoría de los niños y adolescentes han mejorado. Disminuye la preocupación por la separación parental y la gran mayoría desarrollan bien sus actividades y dejan a un lado la separación. La ansiedad también ha desaparecido, aunque perduran algunas preocupaciones, como el temor al posible abandono por uno o ambos padres.

En general, la mayoría de los síntomas, como: trastornos del sueño, las fobias, las regresiones, los miedos o el bajo rendimiento escolar no son tan evidentes o han sido superados por el niño.

Dos o tres años después de la separación, se encuentra un equilibrio funcional que se acompaña de una mejoría en la relación padres-hijos y en la adaptación de los niños.

Por lo tanto, hay que estar atento a los síntomas que perduran más de un año y medio y valorar una ayuda psiquiátrica.

En estos casos, lo que encontramos con mayor frecuencia es una depresión, presentando el niño o adolescente tristeza, una baja autoestima, bajo rendimiento escolar, dificultad para la concentración, aislamiento social, inhibición en el juego, gula en el comer, irritabilidad persistente y promiscuidad sexual en el adolescente. Se ha demostrado que, aproximadamente, el 10% de los niños que se sienten culpables de la separación luego se vuelven depresivos. Suelen ser también manipuladores con sus compañeros, en el juego o en las relaciones sociales.

Pasados unos cinco años de la separación parental, casi el 30% de los niños aprueba la separación, aceptan el cambio familiar como un hecho consumado, pero no toman posturas en pro ni en contra de la separación.

En general, los niños aprueban o desaprueban la decisión de separación de sus padres según su experiencia de varios años dentro de la familia postseparación.

En cuanto a la relación con el padre no custodio, en esta etapa se consolida y se mantiene constante. Los que más se benefician suelen ser los niños más pequeños, que pasan más a menudo noches y fines de semana con su padre que los niños más mayores. Hay una correlación entre la cantidad de visitas y la calidad de la relación padre-hijo.

Informar a los padres sobre:

1. Los efectos de la separación en los hijos
2. La forma de comunicar a los hijos la separación
3. Cómo hablar sobre el padre ausente
4. Cómo organizar las visitas del padre ausente
5. La conveniencia de seguir residiendo en el mismo hogar
6. El nuevo matrimonio

TABLA I. Tareas del pediatra

Nuevo matrimonio

Este nuevo paso de uno o de los dos padres puede tener diferentes respuestas en los hijos.

En muchos casos, introduce una sensación de seguridad en el hogar que no daría la familia de un solo progenitor. También, puede despertar nuevas tensiones y estrés.

Cuando un progenitor se casa de nuevo, el otro puede temer que los hijos lo abandonen por el padrastro y/o madrastra.

Por otra parte, los niños se pueden sentir como si traicionaran a su padre si establecen un nuevo vínculo con el esposo o esposa, pudiendo sentir una ambivalencia y seguir deseando la reconciliación de los padres. Pueden tener sentimientos contradictorios hacia el nuevo cónyuge y a menudo es el blanco de hostilidades.

Si el nuevo cónyuge tiene otros hijos de un matrimonio previo o nacen nuevos hermanos, existe la posibilidad de celos y competencia entre los hermanos.

TAREAS DEL PEDIATRA

El pediatra está en una posición idónea para ayudar a la familia a prever, impedir o resolver algunos problemas que suelen acompañar a la separación (Tabla I).

Así, puede actuar informando sobre:

Los efectos de la separación en los hijos

Los padres deben recibir información sobre los efectos de la separación en sus hijos a corto y largo plazo.

Pero también, es importante informar que una familia llena de conflictos puede ser más perjudicial que la separación misma y que la presencia de los padres en el hogar no garantiza la felicidad o el desarrollo óptimo de sus hijos.

Todos los estudios dicen que la separación ocasiona un estrés transitorio en los hijos; en cambio, si conviven con una relación turbulenta, aumenta la posibilidad de que los efectos negativos de ella permanezcan mucho tiempo.

Debe decir a los padres que es bueno que colaboren conjuntamente en el cuidado de sus hijos.

El modo de comunicar la separación

Muchos padres sienten vergüenza o temen dañar a sus hijos, por lo que tienen gran dificultad para comunicar a sus hijos la decisión de la separación. En general, los niños se enfrentan mejor a una verdad desagradable que la sospecha de que algo no va bien y se les oculta.

Se les puede decir que cuando dos personas se casan esperan ser felices juntos y vivir siempre de común acuerdo, pero que a veces no resulta y cuando esto sucede es mejor separarse. Hay que tranquilizar al hijo de que se ha hecho todo intento para solucionar los problemas y que no albergue esperanzas de reconciliación.

Es muy importante decirle que lo siguen queriendo igual y que él no ha sido la causa de la separación, y que, aunque los padres se divorcien, él sigue siendo su hijo.

Es importante que los padres no coloquen al hijo en una posición de tomar partido cuando los dos adultos más importantes para él tienen criterios tan distintos.

Deben ser concretos respecto al futuro de los hijos: el sitio en que vivirán, quién los cuidará, el lugar dónde vivirá el padre no-custodio y la frecuencia de las visitas a sus hijos.

Es conveniente que los padres acepten los sentimientos de sus hijos, que les transmitan que es normal tenerlos y que les ayuden a expresarlos.

Los padres deben instar a los hijos a que les hagan preguntas y desahoguen sus sentimientos.

El padre ausente

Es conveniente decirle al padre custodio que debe de proteger la integridad del progenitor ausente, pero tampoco defenderlo si fue una persona abusiva o irresponsable.

Si el padre les abandonó o no mostró interés por sus hijos, habrá que hablarlo de forma abierta, para que terminen asimilando el hecho. Si la madre insiste en que el padre ama a sus hijos, éstos terminarán por no creerla. El mejor enfoque es dar una imagen clara de las virtudes y los defectos del progenitor.

Si el progenitor ausente no abandonó a la familia y sigue involucrado es importante que no se altere esta relación.

La organización de las visitas del padre ausente

Si el progenitor desea mantener el contacto con sus hijos, que suele ser lo más frecuente, hay que decir a los padres que, en la fase aguda, el contacto debe de ser muy frecuente, incluso todos los días en forma de contacto telefónico. Deben pedir a los hijos que le hablen.

En las visitas a los hijos deben hacer cosas agradables. Si acuden a dormir con ellos en su nuevo hogar, es bueno ofrecerles un espacio propio para que se sientan como parte de ellos. Si hay varios hijos, deben dedicar un espacio de tiempo para cada uno de ellos.

Si el niño no quiere hacer la visita es mejor no hacerle sentir culpable, aceptarlo y negociar un próximo encuentro.

¿Se debe cambiar el domicilio?

Si es posible la familia debe permanecer en el mismo hogar para evitar cambios de colegio y amistades.

El nuevo matrimonio

Las nuevas amistades de los padres pueden desencadenar angustia a causa de la nostalgia del hijo por la reconciliación.

Los hijos no deben involucrarse demasiado con las nuevas parejas mientras sus progenitores separados no tengan la certeza de que la nueva relación será permanente. Las nuevas amistades pueden desencadenar angustia a causa de la nostalgia del hijo por el retorno del padre biológico, pero también puede desear que alguien satisfaga sus necesidades diarias.

Si uno de los padres decide casarse de nuevo, no debe pedirle permiso a su hijo, sino informarle y ayudarle a superar el conflicto.

Habrá que invitarles a la nueva boda, pero si deciden no acudir se respetará su decisión.

¿QUÉ DEBE DECIR EL PEDIATRA A LOS PADRES?

En la consulta, el pediatra escuchará a los padres y aconsejará sobre sus dudas. Los puntos más importantes son:

- Preparar al niño unos días o semanas antes de anunciar su separación. Las explicaciones serán breves y generales.
- Según F. Dolto, todas las justificaciones del divorcio son falsas y lo que se debe explicar al niño sobre el motivo de la separación es que cada uno de los padres ha asumido su responsabilidad, incluso aunque sus intenciones sean diferentes (cuando uno quiere divorciarse y el otro no).
- Es importante que los padres manifiesten en el momento de anunciar su intención de divorciarse, que no lamentan haber tenido a su hijo.
- Recordar constantemente al niño que lo queremos. Él debe entender que, aunque su mamá y su papá no viven juntos, continúan amándole y ocupándose de él.
- Escuchar al niño. Los niños no expresan lo que sienten con sus palabras. Los padres deben estar al tanto de los mensajes, los cambios de actitudes, los silencios, los retraimientos y los comportamientos agresivos.
- Evitar si es posible un cambio de casa, de escuela y de amigos.
- Deben seguir manteniendo los lazos y las visitas con los abuelos y la familia cercana, sobre todo si éstos eran importantes antes de la separación.
- Animar al niño a que visite la casa del padre no custodio.
- Ajustar las visitas y contactos con el padre no custodio.
- Evitar la presentación de un nuevo cónyuge el día de la ruptura. Es bueno que tenga un contacto gradual y

preparar al niño cuando vayan a vivir con él.

- Conservar a cualquier precio los momentos para estar solo y otros para estar solo con el niño. La separación es un gran choque en la vida del niño. La recomposición familiar rápida es un doble choque cuando el niño no está preparado, es necesario que tenga su ritmo de adaptación.
- Establecer una rutina, con normas claras y coherentes. El niño se siente seguro cuando percibe que sus padres emprenden una dirección.
- Dejar vivir al niño su vida, no se le deben de dar demasiadas responsabilidades y evitar hacerle su confidente. Evitar hablar al niño de los conflictos de los adultos, de los rencores e insatisfacciones con el otro padre. Sobre todo, no utilizar al niño como mensajero.
- Invitarle a mantener contactos regulares con el otro padre. Los adolescentes se resisten a separarse por la angustia y la tristeza que les produce. No es necesario interrumpir los contactos del niño con el otro padre o darle la opción de ir o no, esto le supone una pesada carga al niño. Sólo en circunstancias excepcionales, que pongan al niño en peligro, no es necesario utilizar vuestra autoridad para que el niño frecuente regularmente al otro padre mediante las fórmulas que se han acordado entre ambos o que han sido fijadas por el tribunal (Tabla II).

TABLA II. Consejos para los padres

1. Hay tantas maneras de separarse como familias
2. Es importante prepararos y preparar a vuestro niño para la separación
3. Los niños tienen necesidad de información, de atención y de afecto durante este período de transición
4. Los niños reaccionan con tristeza, cólera, angustia y sentimiento de culpa, el sentimiento de abandono de los padres está presente en todos los grupos de edad
5. El deseo de reconciliación de los padres está presente en la mayor parte de los jóvenes y puede durar largo tiempo después de la ruptura. Se encuentra en todos los grupos de edad
6. La regresión provisional y previsible del niño en el momento de la separación no debe suscitar demasiada inquietud, pues lo más seguro es que sea temporal
7. El amor y la presencia de los dos padres en la vida del niño constituyen el mejor remedio para ayudar al niño a adaptarse
8. Hay que estar a la escucha del hijo
9. Evitar utilizar al niño como mensajero y confidente

BIBLIOGRAFÍA

Los asteriscos reflejan el interés del artículo a juicio del autor.

1.** Benedek EP, Brown CF. Cómo ayudar a sus hijos a superar el divorcio. Barcelona: ediciones Médici; 1999.
Revisión muy amplia sobre la separación de la pareja y su impacto sobre los hijos. Nos comenta también situaciones especiales en los padres y de la posición de los mismos en su nuevo rol.

2.** Castells P. Separación y divorcio. Efectos psicológicos en los hijos. Barcelona: Planeta SA; 1993.
Analiza los problemas de la separación y los sentimientos que produce ésta en los hijos. Da pautas para prevenir, tratar y entender estas nuevas situaciones.

3.** Dolto F. Cuando los padres se separan. Barcelona: Paidós SA; 1989.
Nos describe el proceso de separación de los padres y ayuda a entender las dificultades que pueden tener los niños en el mismo y cómo prevenirlas.

4.** Esparza Olcina C. El menor en los supuestos de crisis de convivencia. *Pediatría Atención Primaria* 2001; **10**: 91-97.
Describe las consecuencias legales que para los menores de edad produce la separación de sus progenitores, en especial el criterio que se emplea para la guardia y custodia de los hijos.

5.** Giddens A. Familia, matrimonio y vida privada. En: Giddens A. Sociología. Madrid: Alianza Editorial SA; 1998. p. 189-227.
Texto clásico de sociología, con un capítulo muy interesante sobre la visión de la familia.

6.*** Johnston JR, Breunig CG, Baris M. Cuentos para enseñar a tus hijos a entender el divorcio. Barcelona: Paidós SA; 2002.
Muy buena herramienta para profesionales y padres.

7.** Mora Temprano G. Familias monoparentales. En: II Congreso La Familia en la Sociedad del s. XXI. Libro de ponencias. Madrid: FAD; 2004. p. 189-96.
Análisis de la evolución de la institución familiar y cambios en la sociedad en relación con las familias. Puesta al día muy interesante.

8.*** Rojas Marcos L. La pareja rota. Madrid: Espasa Calpe SA; 1994.
Nos describe las circunstancias, los efectos y la superación de la ruptura de la pareja, desde su experiencia personal y profesional.

9.*** Weitzman M, Adair R. Divorcio e hijos. En: Clínicas Pediatricas: Niños en riesgo: problemas sociales y médicos. Méjico: MacGraw-Hill, Inc; 1988. p. 1451-64.
Interesante artículo sobre el divorcio, sus efectos en los hijos y el papel del pediatra en esta situación.

10.*** Willi J. La pareja humana: relación y conflicto. Madrid: Morata SA; 1978.
Estudio de las relaciones de la pareja basado en el pensamiento psicoanalítico y en la teoría de la comunicación.

11.** Cantón Duarte J, Cortés Arboleda MR, Justicia Díaz MD. Conflictos matrimoniales, divorcio y desarrollo de los hijos. Madrid: Psicología Pirámide; 2000.
Revisión de los estudios realizados los diez últimos años sobre las influencias de los conflictos matrimoniales y estructura familiar en los niños. Analizan también los programas que existen para la prevención de los problemas de conducta de estos niños.

Caso clínico

Una pareja en vías de separación acude a un psiquiatra infantil.

El niño de 7 años manifiesta problemas de comportamiento que desconciertan totalmente a sus padres. Se le ha realizado un estudio neurológico y se ha descartado que tenga una lesión cerebral.

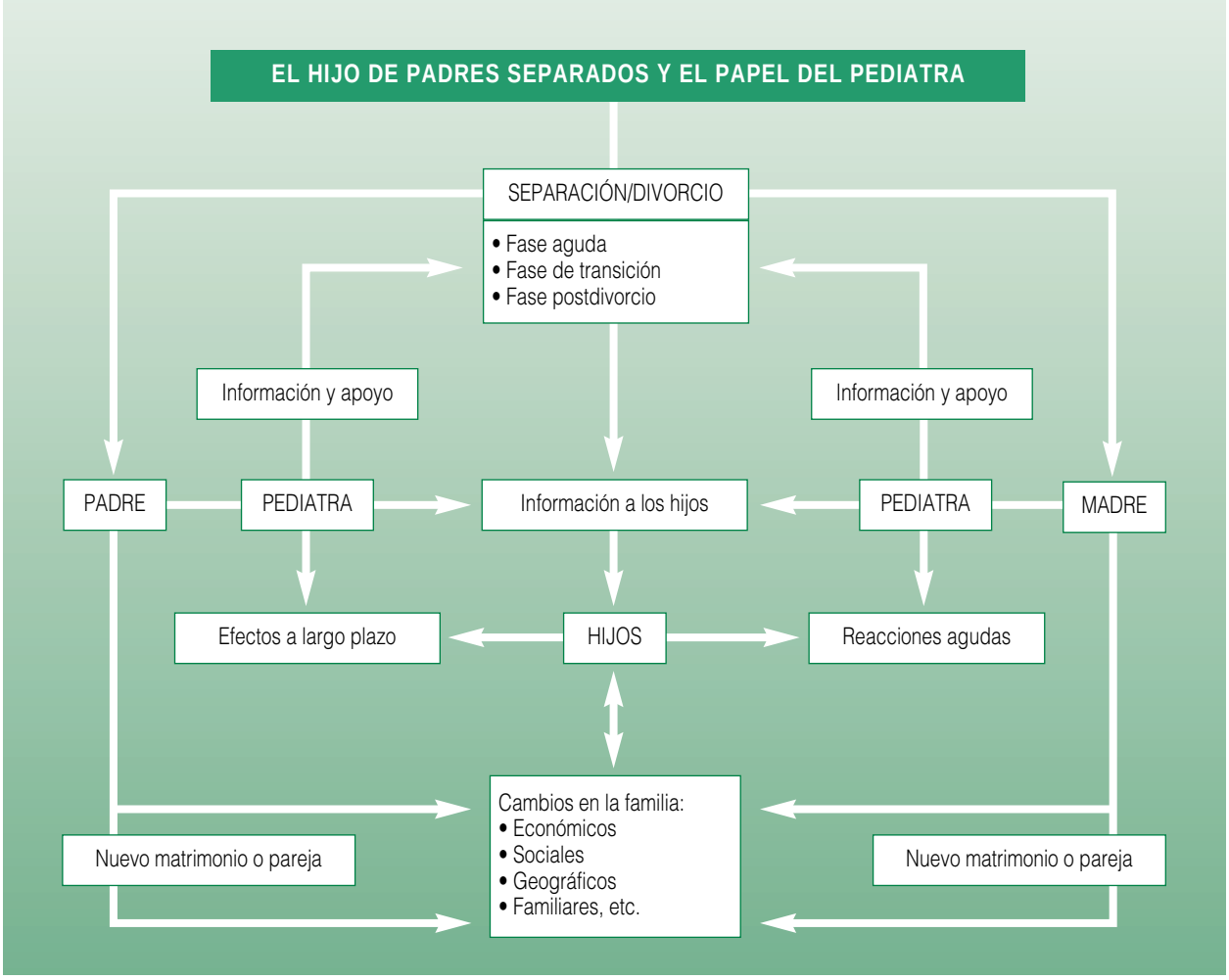
El niño tiene estallidos emocionales en los que grita, alborota, es indisciplinado y no obedece.

Ambos padres se echan en cara el fracaso educativo y piensan que el niño debe acudir a terapia. Rehuyen la solución directa de su conflicto de pareja y la trasladan a la educación del hijo.

El padre, alardea de ejercer la autoridad en casa, exigiendo obediencia absoluta y la madre se somete aparentemente sin resistencia.

El padre quiere imponer una educación autoritaria, pero la madre mina su autoridad al consentir al niño todo, a espaldas de aquel.

La esposa aprovecha las alteraciones de conducta de su hijo, porque, motivado por ellas, el marido se ve obligado a atender más a su hijo y declararse impotente y fracasado en su educación. La mujer le conduce al absurdo de su actitud autoritaria, al probarle con la conducta del niño que es demasiado duro y terco para con él y también con ella y fomenta secretamente las reacciones de su hijo al identificarse por completo con sus explosiones emocionales.

Las alteraciones de conducta del niño impiden que la pareja pueda discutir directamente de su crisis matrimonial.

ALGORITMO: EL HIJO DE PADRES SEPARADOS Y EL PAPEL DEL PEDIATRA