

Tarragona, noviembre de 2.010



Hijos ante la separación de los padres.



Gabinete Psicodiagnos

Sergi Banús

(Psicólogo Clínico infantil y juvenil)

Colegiado 12.617 C.O.P.C.)

TARRAGONA

www.psicodiagnos.cat

www.psicodiagnos.es

25/11/2010

Índice:

1-Introducción

2- Los nuevos sistemas y circunstancias familiares

- a) Las nuevas familias
- b) Cambios en las relaciones padres-hijos
- c) El trabajo y el consumo como prioridad

3- Cómo afecta la separación a nuestros hijos

- a) Infancia (de 2 a 6 años)
- b) Niños (de 7 a 12 años)
- c) Adolescencia

4- Afrontar el problema

5- Orientaciones básicas a tener en cuenta



1- Introducción

El número de separaciones en nuestro país ha aumentado exponencialmente a lo largo de los últimos años. Ello supone que algunas familias han sufrido cambios en su estructura básica con la pérdida de alguna de sus figuras y la incorporación de otras.

El rompimiento de los lazos afectivos es siempre doloroso y se vive con cierta angustia por parte de la pareja que ha compartido parte de su vida y que ahora ve roto el proyecto común. Pese a ello, las principales víctimas de todo proceso de ruptura son los hijos, en especial, los más pequeños.

En esta página trataremos de exponer de qué forma puede influir la separación parental en los hijos según su edad y también las diferentes circunstancias o factores que pueden agravar o atenuar todo el proceso emocional que les supone. También se aportarán unas orientaciones básicas para guiar a los padres en todo este proceso.

2- Los nuevos sistemas y circunstancias familiares.

Hasta no hace mucho, la familia tradicional, se constituía en torno al matrimonio de un hombre y una mujer que debían permanecer casados hasta la muerte de uno de ellos. Su función fundamental era la de tener hijos, cuidarlos y educarlos. Dentro de la familia, el padre asumía el papel de cabeza del grupo y se le concedía mayor autoridad de forma más o menos explícita. Los hijos, en todo caso, debían obedecer a los padres, al menos hasta la mayoría de edad, aunque las costumbres de la época solían alargar ese tiempo hasta que se casaban.

Evidentemente, este sistema, a día de hoy, puede parecernos antiguo, restrictivo o limitador de los derechos individuales, pero lo cierto es que era también estable por ley, por costumbres y por moral. Todo ello ofrecía un marco claro para los futuros conyugues y sus hijos. No se discutía la autoridad jerárquica de los padres abalados además por los modelos educativos en la escuela. No se contemplaba la separación y, por tanto, había pocos hijos fruto de esas situaciones. La excepción la constituían los niños nacidos fuera del matrimonio o los abandonados que eran susceptibles de sufrir cierta marginación.



a) Las nuevas familias

Actualmente, la familia se ha convertido en una de las instituciones sociales que más ha cambiado tanto desde el punto de vista legislativo como en el social. Para empezar el núcleo de la familia ya no tiene que ser necesariamente heterosexual. Puede haber también parejas de hecho con hijos, madres o padres solteros con hijos o nuevas familias surgidas de divorcios previos que comparten hijos de otras parejas anteriores. Esta libertad, hoy en día, para vincularse y desvincularse afectivamente puede considerarse un logro para las personas adultas que ejercen sus derechos individualmente. Igualmente una separación o divorcio puede suponer evitar que algunos hijos sigan sufriendo las consecuencias de un entorno excesivamente conflictivo. No obstante, no es menos cierto, que los hijos pueden sentirse desorientados, ansiosos, ser objeto de manipulaciones y, en definitiva, ser también víctimas cuando se produce la separación parental. La ganancia de los derechos individuales de los adultos no siempre va asociada a beneficios psicológicos para nuestros hijos.

Todo ello configura un panorama variable y complejo que puede afectar a los hijos de diferentes formas y que trataremos de ir explicando.



b) Cambios en las relaciones padres-hijos

Paralelamente a los cambios de vinculación en las relaciones de los adultos, los padres han ido incorporando cierta simetría en la educación de sus hijos y en aplicar la disciplina. Ha ido creciendo cierta idealización de los estilos democráticos. Sin duda, este estilo, basado en el



saber escuchar y ser equitativo en la toma de decisiones, con frecuencia se ha mal interpretado y ha supuesto en la práctica un fracaso.

Uno de los puntos clave es el creer que *hay que ser amigos de los hijos*. Esto es totalmente erróneo. Creemos que los padres deben saber escuchar, proporcionar afecto incondicional y por supuesto orientarles en su toma de decisiones en especial durante la adolescencia. Sin embargo, no somos sus amigos en el sentido literal. Este papel deben desempeñarlo sus iguales o compañeros. Si creemos que, ante todo, somos sus amigos, significa privarles de algo más valioso: ser sus padres.

Otro error habitual es creer que *nunca debemos imponer las cosas*, que siempre debemos negociar. Esto puede ser deseable hasta cierto punto pero teniendo en cuenta que no es incompatible el hablar las cosas, con la exigencia del cumplimiento de las normas y respeto a los límites marcados en el propio sistema familiar.

Con cierta frecuencia un exceso de buena voluntad y/o amiguismo por parte de los padres acaba en fracaso y los jóvenes acaban rompiendo un sistema que perciben confuso, laxo o, simplemente, intenta hacer prevalecer sus derechos y exigencias por encima de las de sus padres.

Todo ello se hace más evidente en las situaciones de separación o divorcio de los padres y es aquí donde deberemos poner especial atención.

c) El trabajo y el consumo como prioridad

En la sociedad actual asistimos a un generalizado deseo de triunfar profesionalmente y asegurar unas ganancias para poder establecer y mantener un adecuado nivel de vida. El problema es que con cierta frecuencia ello se hace a costa de dedicarle excesivo tiempo y por ende no poder atender de forma eficaz a los hijos. Podemos delegar en muchas personas competentes cierta parte de la educación de nuestros hijos pero no hay substitutos de la función de padres para crear una vinculación afectiva adecuada con ellos y evitarnos problemas futuros.

En la base de muchas separaciones nos encontramos con padres que se creen con el derecho y el deber de priorizar el trabajo, la formación, la superación profesional anteponiéndolos al hecho de tener pareja y, sobre todo, a tener hijos y cuidarlos. Cuidarlos no significa sólo proveerles de las materias primarias vitales (comida, techo, etc.) sino proporcionarles una seguridad emocional y afectiva para que crezcan sanos psicológicamente y se conviertan en personas seguras, con una buena autoestima y capaces de crecer en su entorno educativo y



social eficazmente.

Como padres debemos ser capaces de buscar dedicación y tiempo de calidad con los hijos desde la infancia. Ello no es incompatible con la dedicación al trabajo y debemos encontrar un equilibrio entre ambas necesidades, especialmente cuando se ha producido la separación y nuestros hijos necesitarán un apoyo emocional extra.



3- Cómo afecta la separación a nuestros hijos.

No resulta sencillo determinar unas consideraciones generales. Hay demasiadas variables que pueden determinar la forma con que cada niño expresa su malestar ante la ruptura de sus padres. Algunos padres pueden pensar que es lo mejor para sus hijos dado que el ambiente en casa era muy malo. Otros afirmarán imprudentemente que a sus hijos no parece haberles afectado dado que no suelen hablar del tema. Sea como fuere, la realidad es que siempre hay consecuencias, sea en el presente o en el futuro. Uno de los factores más determinantes es la edad en la que se produce la separación. Algunos estudios avalan la hipótesis de que cuanto más pequeños son los niños, más importantes son las consecuencias (a partir de los 2 años aproximadamente). Otros estudios recientes (Cantón y otros 2.007) parecen demostrar que la separación o divorcio de los padres tienen efectos negativos importantes en los hijos que lo sufren. A continuación exponemos algunas de las reacciones habituales, si bien, su aparición, gravedad o frecuencia, dependerá de la edad del niño, su temperamento y otras circunstancias de su entorno.



Infancia (2 a 6 años)

-En los más pequeños son habituales conductas regresivas como volverse a hacer pipí en la cama, chuparse el dedo, infantilismo, querer dormir con los padres, miedos, ansiedad, etc. También rabietas, necesidad de llamar la atención constantemente, ansiedad de separación (al dejarlo en la escuela u otros). Vinculación excesiva normalmente con la madre que se ve desbordada y no entiende lo que pasa. En ocasiones, el niño, pasa de la agresividad y/o menosprecio hacia las figuras de vinculación a la búsqueda de un afecto incondicional (abrazos, besos, promesas de que se portará bien, etc.).

-Alteraciones en el patrón de las comidas y el sueño.

-Quejas somáticas: dolor de cabeza, estomago, etc. no justificadas.

-Negarse a ir a casa de uno de los progenitores (normalmente el padre).

-Apatía, introversión, mutismo ante nuevas personas. Dificultades para relacionarse o jugar.

Niños (6 a 10 años)

En esta franja de edad, los niños ya disponen de mayores recursos verbales lo que en cierto modo les ayuda a exteriorizar sus sentimientos.

Pueden seguir presentes los diferentes síntomas antes expuestos en uno u otro grado. No obstante, hay que añadir, según las características del niño las siguientes:

-Comportamientos y conductas de recriminación a los padres con la esperanza de intentar unirlos de nuevo si siguen sin aceptar la realidad.

-Conductas manipulativas, de menosprecio o rencor a alguna de las figuras paternas paralelamente a la idealización de la otra (asimetría emocional). Esto puede agravarse según las actitudes que tomen los adultos que rodean al niño.

-Sentimientos de culpa, conductas de riesgo, baja autoestima, dificultades en las relaciones con sus iguales, baja tolerancia a la frustración, agresividad.

-Pueden aumentar la hiperactividad e impulsividad.

-Deterioro en el rendimiento escolar. Niños que habitualmente eran buenos estudiantes empiezan a tener dificultades.



Adolescencia

Es una época complicada para los jóvenes y en la que se suelen amplificar los diferentes problemas que se arrastran o producen.

Durante esta etapa, los jóvenes que afrontan la separación de los padres pueden incrementar sus conductas de riesgo (alcohol, sustancias, drogas). Si hay discrepancias educativas entre los padres, pueden producirse dinámicas manipulativas con ambos progenitores en el intento de conseguir sus demandas (salir por la noche hasta más tarde, eludir responsabilidades, obtener dinero o regalos, etc.).

En niñas parece que puede producirse, en algunos casos, precocidad en las relaciones sexuales y también conductas de riesgo. Necesidad de vincularse afectivamente a una pareja pero con poca capacidad para mantener una relación estable y equilibrada.

Dificultades en las relaciones con los iguales. Predominio de la impulsividad y poca capacidad para la resolución de conflictos de forma dialogante.

Baja autoestima, agresividad, baja tolerancia a la frustración. En los casos más severos puede derivar a un trastorno disocial.



4- Afrontar el problema

Tal como hemos ido comentado, no es posible plantear unas orientaciones generales que nos sirvan para todas las familias, todos los procesos de separación y que obedezcan a las diferentes realidades de cada pareja e hijos. Cada caso requerirá la aplicación de



unas u otras estrategias en función de todas las variables existentes. En muchas ocasiones, deberá ser el profesional de la psicología el que sirva de punto de referencia para mediar en todo el proceso. A partir de aquí intentaremos aportar algunos de los puntos básicos que deberemos tener en cuenta para minimizar los riesgos en el sufrimiento de nuestros hijos y el propio cuando se produce la separación.

- ✓ Toda separación supone un proceso de duelo, de readaptación a nuevas circunstancias vitales. No obstante, los más pequeños son las víctimas más propicias. A la poca comprensión de lo que sucede se les une, en muchas ocasiones, las constantes batallas legales por la custodia de los hijos con cambios constantes de domicilio (según régimen de visitas) y en los que el niño se convierte en una especie de paquete que viaja de un lado a otro. Es el perfecto escenario para menoscabar su seguridad emocional y que empiecen a aflorar todos los síntomas de una vinculación insegura.
- ✓ Es básico que independientemente de las diferencias que como adultos tengan, los padres sepan ofrecer al niño un marco único, un mensaje claro de que siguen siendo lo más importante para ellos. Que pese a no vivir juntos estarán unidos en sus necesidades y proyectos y que incondicionalmente estarán a su disposición.
- ✓ En niños de 2 a 5 años es fundamental, tras la separación, que en la medida de lo posible introducir los menos cambios posibles (visitas, escuela, casa, etc.) al menos de entrada. Los pequeños necesitan reforzar su vinculación con la principal figura de referencia (normalmente la madre) tras la separación y la partida de uno de los progenitores. Ello es debido a la necesidad de compensar una situación que no comprenden pero que la viven con angustia (en especial si han presenciado discusiones acaloradas, insultos o malos tratos).





5-Orientaciones básicas a tener en cuenta:

- Es fundamental que los padres sepan desvincular sus problemas como adultos (procesos judiciales, régimen de custodia, etc.) de las necesidades de sus hijos ante una separación. Es decir, independientemente de nuestras diferencias personales, hemos de ser capaces de consensuar un proyecto educativo común. Los niños deben percibir complicidad y compromiso incondicional de sus progenitores hacia ellos aunque ya no vivan juntos.
- Una de las peores situaciones que se puede producir es que uno de los padres intente manipular al hijo en contra del otro (hablarle mal, culpabilizar a la otra parte, crear incertidumbres, etc.). También que alguno de ellos (quizás con mayor poder adquisitivo) le colme de regalos o juguetes para ganar su afecto. El afecto de los hijos sólo se gana dedicándoles tiempo, comprensión y afecto incondicional, nunca con bienes materiales exclusivamente.
- Evidentemente deberemos evitar cualquier discusión delante de ellos y crear más angustia. No obstante, desde el mismo momento de la separación deberemos hablar con nuestros hijos y enfatizar especialmente aquello que nos une más que lo que nos separa. Explicar (adecuándolo a



su edad) la decisión tomada y que, en todo caso, ellos van a seguir disponiendo incondicionalmente de sus padres. Que es mucho lo que les une y seguirá uniendo. Evitar excesivos detalles de las causas de la misma. Procurar también que los hijos no se sientan en una u otra medida culpables de la situación.

- No caer en el error de utilizar al niño como mensajero o espía de lo que sucede en casa del otro progenitor.
- Ambas figuras paternas son importantes para el niño. La madre, pero, es la principal figura de vinculación, especialmente hasta los 5 o 6 años. Por tanto, es muy arriesgada, una separación maternal traumática (aunque sea temporal) y sólo debería contemplarse en casos extremos de evidente incompetencia o enfermedad física o mental de la madre.
- Recordemos que la separación en los hijos, especialmente en los más pequeños, produce una pérdida de los referentes principales que los mantienen seguros delante el mundo exterior. Su forma de reaccionar, según edad, puede pasar de un incremento de miedos, inseguridad y baja autoestima a manifestaciones de tipo conductual (rabietas desobediencia, etc.). La forma, pues, de combatirlo es precisamente reforzando la vinculación afectiva. Una forma de hacerlo es mantener unos espacios comunes en los momentos de transición de un hogar al otro. Por ejemplo, es habitual que la madre deje al niño por la mañana en la escuela y por la tarde lo recoge el padre. En la medida de lo posible se aconseja que durante la transición de hogar ambos padres dediquen un espacio común (aunque sea corto) para intercambiar información del niño y transmitir la sensación de complicidad e interés por su futuro. Esto puede hacerse mediante una breve merienda o encuentro en algún parque.
- Otro de los problemas que suelen surgir es el papel de las nuevas parejas de los respectivos padres. Estas figuras pueden establecer también vínculos afectivos con los hijos de sus parejas pero también ser una fuente de problemas si cuestionan algunos de los principios educativos establecidos por los padres. En todo caso no podemos imponer la aceptación de nuestra nueva pareja a los hijos y forzar un nuevo padre o



madre. No obstante, la vinculación afectiva hacia unos u otros dependerá de los recursos que cada uno dedique al niño y así lo perciba.

- La separación produce al igual que otras pérdidas en la vida un proceso de duelo. El período de duración dependerá de cómo se ha afrontado por parte de los diferentes agentes y de la edad del niño. Normalmente antes de un año los niños suelen haberse adaptado a su nueva situación y no deberían presentar problemas significativos al respecto, siempre y cuando tengamos controlados los factores de riesgo antes mencionados.



Sergi Banús Llord (Psicólogo clínico infantil y juvenil – Colegiado 12.617 C.O.P.C.)

Gabinete Psicodiagnosis (Tarragona)

Más información:

www.psicodiagnosis.es

www.psicodiagnosis.cat

www.psicologoniños.es

info@psicodiagnosis.es



Gabinete Psicodiagnosis – TARRAGONA- www.psicodiagnosis.es