

13-11-2007

CÓMO EXPLICAR A NUESTROS HIJOS QUE NOS SEPARAMOS

1. OBJETIVOS DE LA CHARLA

Ofrecer pautas de actuación para minimizar los efectos negativos en los hijos del proceso de separación de sus padres e incrementar las posibilidades de aprendizaje positivo de esa experiencia.

2. INTRODUCCIÓN

La vida es un proceso en el que el cambio es constante, aunque a veces nos pase desapercibido. Los conflictos, a veces con nosotros mismos y a veces con los demás, también forman parte natural de nuestra existencia. Es imprescindible aprender a resolverlos y extraer la sabiduría que siempre encontraremos si profundizamos en ellos.

Y uno de los conflictos que nos presenta la vida a muchos de nosotros es la separación o el divorcio. Esta situación, independientemente de los factores que la hayan desencadenado, supone un proceso difícil y duro para todos. Se trata de una etapa de grandes cambios, tanto para los adultos como para los niños. Y es muy importante la forma en la que nos comportamos, lo que les decimos y cómo actuamos con y delante de ellos. En definitiva, nuestra manera de afrontarlo. ¿Por qué?

Nosotros somos el modelo más importante para nuestros hijos. Extraer de los conflictos y los cambios un aprendizaje positivo que nos permita el crecimiento de todos los miembros de la familia se convierte, especialmente en esta etapa de la vida, en nuestro objetivo esencial.

Los padres tenemos una gran influencia en la forma en la que nuestros hijos afronten y superen la ruptura. Los niños no olvidarán lo que hicimos, cómo, cuándo y qué les dijimos en relación con el término del matrimonio. Un mensaje de seguridad, optimismo y afán de superación calará profundamente en sus vidas. No debemos olvidarlo...

3. ANTES DE LA SEPARACIÓN

3.1. DEBEMOS TENER EN CUENTA

- Es conveniente saber que **la separación es un proceso con distintas etapas y diferentes estados emocionales vinculados a cada una de ellas**. Dependiendo de la forma en la que los padres actúen durante estos cambios, tenemos que tener en cuenta que los hijos actuarán de igual manera.

FASE	COMPORTAMIENTO	EMOCIONES
Antes del divorcio	Distanciamiento	Infelicidad
Una vez tomada la decisión	Inicio de las acciones	Muchas emociones intensas y profundas (ansiedad, odio,...)
Separarse	Un cónyuge se marcha	Dolor
Mirando al futuro	Comenzar una nueva vida	Pesar

Tomado de "Los hijos y el divorcio" de Long y Forehand (2002)

- Una separación es más fácil para toda la familia si se planifica que si se precipita en un momento de tensión, porque hay cuestiones legales de las que informarse y decisiones importantes que tomar (vivienda, pensiones, tipo de custodia, régimen de visitas, división de bienes...) y es preciso pensar tranquilamente acerca de ello.

También debemos **acordar quién va a comunicar a los hijos la separación y qué le van a decir al respecto**. Hablar con los niños de la ruptura no es nada fácil, por lo tanto, lo mejor es **reflexionar y planificarlo de antemano** siempre que sea posible.

Debemos tener en cuenta que en los divorcios realmente desagradables, o con problemas muy complejos, o en todos aquellos casos en los que no nos sentimos capaces de atravesar este proceso de la separación por nosotros mismos, es importante y muy recomendable por el bien de todos, buscar ayuda profesional.

- **En cuanto a la relación entre los padres**, será esencial **aspirar a la mayor calidad** posible para conseguir el bienestar y desarrollo de sus hijos. Siempre que haya hijos existirá una relación entre los dos padres. Como esta no va a ser la misma que cuando están casados, tendrán que trabajar por establecer una nueva relación entre los dos. Es decir, trabajar juntos para educar a los niños sin permitir que influyan los sentimientos negativos que tienen el uno del otro. Esta es una tarea muy difícil pero hay muchos padres que lo han conseguido.

En la mayoría de las separaciones hay alguien que abandona y alguien abandonado. Cada uno tiene de la situación una perspectiva diferente y sentirán unas necesidades de acercamiento al otro distintas, y no existe el mismo grado de intensidad emocional en cada uno. Por otro lado, también se suelen producir luchas de poder por cualquier tema: económico, educación de los hijos... y todo esto lleva al conflicto.

Es conveniente reflexionar sobre ello e intentar ponerse en el lugar del otro, comprender nuestros sentimientos y los de nuestra ex-pareja. Es preciso tomar distancia emocional, romper los lazos afectivos (tenle afecto como persona, no como pareja) y redefinir la relación. Hay que entender el fondo de algunas discusiones (podemos buscar a alguien que nos oriente o no), abandonar la necesidad de venganza, e intentar resolverlas.

Constante Ahron de la Universidad de California y R. H. Rodgers de la Universidad de Columbia establecen cinco categorías en las relaciones entre parejas separadas:

Compañeros perfectos	Siguen siendo amigos y comparten las decisiones sobre los hijos
Colegas Cooperativos	No siguen siendo amigos pero cooperan por el bien de sus hijos
Socios Furiosos	Han creado un muro de ira que afecta a la relación actual disminuye la capacidad de colaboración.
Enemigos Feroces	Están tan encolerizados que no se produce ninguna colaboración.
Dúos disueltos	Dejan de tener contacto tras el divorcio

Las cualidades positivas de una relación tras la separación son cosas como: cooperación, amabilidad, respeto por la intimidad personal. Debe ser una relación de apoyo en lugar de destrucción para los niños. El objetivo de esta relación es centrarse en criar correctamente a los hijos.

Hay que pensar que la adaptación de los niños a la ruptura y la separación será mejor, más fácil, si las relaciones que mantienen entre sí se encuentran dentro de las dos primeras posibilidades.

- **Si uno de los padres se desentiende**, a pesar de nuestro esfuerzo por fomentar la relación con él, piensa que realmente no le necesitáis. Una relación positiva fuerte con un padre amortigua el impacto negativo de tener una relación pobre o no tenerla con el otro. Además puedes involucrar a otras personas que le sirven como referentes: un tío, abuelo, amigo,... Y ayuda a tu hijo a expresar sus sentimientos. No le conviene mantener su tristeza o enfado reprimido.

3.2. DEBEMOS EVITAR

- **Que se produzcan enfrentamientos delante de los hijos (acusaciones, amenazas, gritos, insultos, agresiones...)**

Los conflictos entre padres que van a separarse o que están separados ya, se pueden producir por diversos temas: dinero, propiedades, custodia, visitas, la educación de los hijos... Y también por asuntos de menor importancia, por ejemplo, que un padre llegue cinco minutos tarde para visitar a su hijo. Cualquier motivo puede ser igual de intenso y acalorado, como si no hubiera temas de poca importancia entre ellos.

Los efectos perjudiciales del conflicto en los niños cuyos padres se están divorciando no se producen exclusivamente cuando los padres e hijos se encuentran juntos, puede ser también cuando discuten por teléfono y los hijos se encuentran a un lado de la conversación.

Debemos aprender a controlarnos. Si nos resulta difícil, el apoyo profesional puede ser de ayuda.

Se han relacionado las disputas que los padres tienen delante de sus hijos con problemas psicológicos como agresividad, ansiedad, depresión, poca autoestima, dolencias físicas y problemas en el colegio. Y además, está siendo testigo de la incapacidad de sus padres de arreglar los conflictos de una manera madura. Hay que tener en cuenta que los principales

educadores y modelos de los que va a aprender a enfrentarse a los problemas de la vida, son sus padres.

- **No utilizar a los hijos en contra del otro progenitor ni utilizarlos de aliados**

Muchos padres presionan a sus hijos para que se alíen con ellos intentando que se pongan de su parte en ciertos temas relacionados con el divorcio, de manera directa a veces, y en otras ocasiones de forma más sutil, por ejemplo “si tu madre no me deja cambiar la noche que nos vemos la semana que viene no podré llevarte al partido” o “voy a ir al juzgado para intentar conseguir que tu padre nos dé más dinero cada mes. Si no conseguimos ese dinero, no podremos ir de vacaciones este verano o comprarte ropa nueva”. Los padres usan esa presión para intentar que sus hijos los vean como “los buenos” frente al otro padre que sería “el malo”. Y también hay que evitar preguntar al niño a ver a quién quiere más, con quién desea pasar las vacaciones, etc. Esto genera tensión, le obliga a decantarse por uno de los dos y le perjudica. El necesita querer a los dos.

4. CÓMO COMUNICARLES QUE NOS SEPARAMOS

- **Dependiendo de la edad** de los niños, su nivel de **entendimiento será diferente**. La forma de decirlo por tanto debe adecuarse a esa capacidad para asegurarnos de que os están comprendiendo.

Comprensión básica del divorcio en los niños	
Bebés	No tienen entendimiento
Antes de andar	Entienden que un padre ya no vive en casa pero no saben porqué
Preescolares	Entienden que los padres están enfadados, disgustados y que no viven juntos pero no saben porqué
Primaria	Empiezan a entender lo que significa el divorcio
Secundaria y adolescencia	Entienden lo que significa el divorcio pero no necesariamente aceptan

Tomado de “Los hijos y el divorcio” de N. Long y R. Forehand (2002)

- Va a ser un momento muy emotivo, en medio de emociones muy intensas hacia la que va a dejar de ser tu pareja (puede haber odio, ansiedad, dolor,...) es importante, aunque sea muy difícil, **mantener la calma**, cuidando el tono que se utiliza y el lenguaje no verbal. Si te pones

demasiado emotivo o alterado también lo estarán ellos. Si muestras una **actitud segura** frente al divorcio, él también se sentirá seguro y menos preocupado. Naturalmente puedes decirle a tu hijo cómo te sientes pero en un tono que no le asuste, utilizando el **tono** más **neutral** posible.

- En el momento de comunicarle la decisión debéis prometeros **no discutir ni acusaros** ni culpabilizaros el uno al otro **delante de él** porque agravaría la situación, y la comunicación se bloquearía
- **Mejor si están presentes todos los miembros de la familia** (esto ayudará a que comprendan que aunque vuestra relación como pareja va a cambiar, va a continuar vuestra relación como padres con él)
- **Planificad cuándo, cómo y qué vais a decir** a vuestros hijos siempre que sea posible. Informadles de vuestra decisión cuanto antes, pero no antes de que hayáis llegado juntos a los acuerdos más importantes que luego deberéis comunicarles.
- Elegid un día y un momento en el que no tengáis prisa y dispongáis de **tiempo suficiente** para tratar todos los asuntos y responder a todas las preguntas que pueda tener. No debe haber **nada que interrumpa** o distraiga la conversación (no contestéis al teléfono, y apagad la televisión si estáis en casa)
- Se recomienda una **explicación sencilla, honesta y directa**. Un ejemplo:
“Hoy nos hemos reunido tu padre y yo para explicarte la situación que estamos viviendo en este momento. Durante el tiempo que hemos vivido juntos han surgido algunos problemas y diferencias entre nosotros. Hemos intentado solucionarlos pero no hemos podido y ahora queremos intentar ser felices viviendo separados. Es una situación difícil pero todo va a ir bien. Los dos te queremos muchísimo y seguiremos queriéndote y cuidándote siempre, eso nunca cambiará, aunque estemos en dos hogares diferentes...”
- Si los niños son pequeños, la explicación debe ser con palabras adecuadas a su edad, y podéis **apoyar la explicación con un dibujo** con colores vistosos (**dibujo de la casa**)
- También es una muy buena manera **utilizar un cuento (cuento de las tortugas)**.
- **Repite la información** las veces que sea necesario para que se entienda.
- **Anímale a hacer cualquier pregunta** para comprender y resolver dudas.
- **Infórmales de los puntos importantes** que necesita saber: qué permanecerá y qué cambiará, dónde vivirá todo el mundo, cuánto tiempo pasará con ambos padres.

- **No** debes explicarle a fondo los **detalles ni las causas del mundo adulto**. Eso forma parte de vuestra intimidad.

5. 10 MENSAJES ESENCIALES

1º SIEMPRE TE AMAREMOS

2º SEGUIMOS SIENDO UNA FAMILIA

3º NO DEBES PREOCUPARTE POR NOSOTROS

4º SIEMPRE TE CUIDAREMOS

5º NOS PUEDES QUERER A LOS DOS

6º NO ES CULPA TUYA

7º NO TE INVOLUCRAREMOS EN NUESTROS CONFLICTOS DE ADULTOS

8º SI SURGEN PROBLEMAS, YA LOS SOLUCIONAREMOS

9º PUEDES EXPRESAR TUS SENTIMIENTOS, TE COMPRENDEMOS

10º AUNQUE SEPARADOS, LA VIDA TIENE MUCHAS COSAS BUENAS QUE OFRECERNOS

6. BIBLIOGRAFÍA

Cómo explicar el divorcio a los niños R. Beber y K. Winchester. Ediciones Oniro. Barcelona, 2003

Los hijos y el divorcio N. Long y R. Forehand. Editorial McGrau-Hill. Madrid, 2002

El divorcio explicado a los niños C. MacGregor. Ediciones Obelisco. Barcelona, 2004

El divorcio explicado a los adolescentes C. MacGregor. Ediciones Obelisco. Barcelona, 2006

Cuentos para enseñar a tus hijos a entender el divorcio J. R. Johnston, K. Breuning, C. Garrit y M. Baris Ediciones Paidós. Madrid, 2002