



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

El niño ante el divorcio de sus padres

Autor/es: Miguel Romero González. Psicólogo Interno Residente. UGC Salud Mental. Hospital Universitario Virgen del Rocío. Sevilla.

[Volumen 8. N.º1. Marzo 2015](#) [1]

Palabras clave: [separación](#) [2], [divorcio](#) [3], [alineación parental](#) [4], [parentificación](#) [5], [niños y separación](#) [6]

Introducción

En la última década, la separación o el divorcio de parejas ha dejado de ser una situación excepcional para pasar a ser bastante habitual. En este artículo se analizan los factores de riesgo que determinadas condiciones de los procesos de separación pueden generar en los menores, así como se facilitan una serie de recomendaciones generales que puedan orientar cuando una pareja ya ha decidido poner fin al matrimonio.

¿Cómo afecta la ruptura de pareja a los hijos?

La decisión de una separación o un divorcio en una pareja supone un estado de incertidumbre y malestar, en adultos y en niños. Sin embargo, es importante señalar que la decisión de unos padres de poner fin a su relación sentimental supone una alternativa mucho más protectora para sus hijos (y para ellos mismos) que la de prolongar la convivencia entre ambos a pesar de encontrarse en una situación de divorcio emocional.

Es preciso que los progenitores se esfuercen por impedir que el conflicto entre ellos nuble las funciones como padres. La pareja se disuelve, pero es necesario que continúen unidos como padres.

Las consecuencias que sufre el hijo por la separación de sus padres estarán relacionadas con los conflictos familiares previos y con los conflictos asociados a la separación y, sobre todo, con el papel que hagan jugar al niño o niña en el conflicto, más que con la propia separación. Esto, junto con la edad y la madurez del propio niño, condicionarán la forma en cómo esta separación influirá en su desarrollo. En la *Tabla 1* se exponen las repercusiones más frecuentes en los niños y las niñas, en función del momento evolutivo.

¿Cuáles son los riesgos para los menores ante la separación?

Los **conflictos entre los padres** suponen el factor de riesgo principal para los hijos afectados. Las parejas que deciden poner fin a su relación, en su mayoría, están inmersas en una serie de conflictos relacionales de larga

evolución que, normalmente, son difíciles de resolver de manera inmediata. Por tanto, es muy importante que los padres aprendan a gestionar el nivel de enfado que expresan, y cómo lo expresan, ya que el grado de estrés que padezca el niño va a depender de cómo afrontan el conflicto los adultos.

Todo **intento de devaluar la imagen del otro progenitor** será perjudicial para la adaptación del menor al proceso de separación. En ocasiones, el niño puede verse atrapado en un verdadero **conflicto de lealtades**, una situación en la que le resulta imposible agradar a dos personas con intereses contrapuestos. Quiere ser leal a los dos, no quiere defraudar a ninguno.

La versión más desafortunada la encontramos en el llamado **Síndrome de Alienación Parental**: El niño desarrolla una actitud crítica hacia uno de sus progenitores, negándose a mantener relación con él, manipulado por el otro. Se trata de una situación que une a un progenitor con el hijo, en contra de la otra figura. Impedir que el niño vea al progenitor no custodio, programar actividades que exigen al niño elegir entre uno de los dos, o tratar de sustituir al padre/madre con otra pareja son ejemplos de situaciones que ponen en riesgo la estabilidad emocional del menor afectado.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es la aparición de **discrepancias en las pautas educativas** entre los padres, que, en ocasiones, están ya presentes antes de la separación marital. Los menores necesitan que permanezcan unas normas y unos límites estables y consistentes, independientemente de que los padres se hayan separado. Por ello, es fundamental que los padres generen una capacidad de negociación sobre las pautas que emplean para educar a sus hijos e hijas, que incluya tanto la muestra de afecto y seguridad como la disciplina y la capacidad de ejercer la autoridad.

No es infrecuente que algunos padres utilicen a sus **hijos como intermediarios** para comunicarse entre ellos, como forma de eludir conflictos. Esta situación convierte al hijo en un “mensajero” que envía y recibe los mensajes que los padres no son capaces de transmitirse. En ocasiones, los niños se ven obligados a hablar de la manutención, retrasos en el ingreso de las mensualidades, etc. De esta forma, los niños se hacen cargo de la dificultad de sus padres para gestionar sus propias diferencias. Es muy importante que los padres mantengan contacto entre ellos para resolver determinadas cuestiones, como la económica.

Finalmente, es importante destacar que el malestar de alguno de los padres, reactivo a la separación, es también factor de riesgo para sus hijos. Este malestar puede tomar forma de alteraciones moderadas del estado de ánimo (ansiedad, depresión) en el adulto. Adaptarse a la nueva situación puede suponer una tarea difícil. Un padre o una madre sumergidos en un proceso depresivo pueden no ser capaces de actuar como padres de forma adecuada, escapándose a veces del propio control del afectado. En estos casos, es fundamental la búsqueda de apoyo para superar la pérdida, a veces acudiendo a un profesional de la salud mental. Lo fundamental para minimizar el impacto de esta situación sobre los menores es no utilizarlos como únicas figuras de apoyo, ya que esto puede suponer una inversión de roles, siendo el niño el que cuide de su progenitor en lugar de a la inversa. Esta situación de “*parentificación*” de los menores puede colocarlos en situación de riesgo de desequilibrios emocionales futuros.

¿Qué se puede hacer para facilitar la adaptación de los hijos a la separación?

En la otra cara de la misma moneda, encontramos una serie de factores de protección que pueden contribuir a que los hijos se adapten favorablemente a la nueva situación de divorcio/separación de sus padres. El principal factor de protección es que el niño tenga **buena relación al menos con uno de los progenitores**, aunque lo más favorable es que mantenga relación continuadas con ambos.

Es preciso **evitar discusiones y conflictos abiertos** entre los padres en presencia de sus hijos, en especial en aquellas diferencias que tienen que ver con el cuidado del menor, como los acuerdos económicos, régimen de visitas, etc. Es necesario poner en primer plano los intereses de los hijos, en lugar de anteponer los intereses personales de padre y madre.

Fomentar una **comunicación abierta** sobre el acontecimiento que se está produciendo. Es importante ayudar a los niños a entender que la separación de sus padres no implica una merma en la continuidad del cuidado y el afecto hacia ellos.

Transmitir la importancia del otro progenitor, evitando hablar mal de la ex pareja, independientemente de los factores personales implicados. Es importante también evitar que otras personas de la familia, como los abuelos o

El niño ante el divorcio de sus padres

los tíos, traten de devaluar la imagen del otro progenitor.

Mantener una comunicación abierta entre los progenitores en todo aquello que tenga que ver con el ejercicio de su función como padres, evitando utilizar a sus hijos como intermediarios entre sus interacciones.

Minimizar los cambios familiares, escolares y en todo lo relacionado con la rutina diaria. Así se favorece el proceso de adaptación al medio, tratando de mantener las condiciones lo más similares posibles a la situación previa de la separación. Es importante que los hermanos permanezcan unidos la mayor parte del tiempo. Una actitud privilegiada en alguno de los hijos por uno de sus padres puede ocasionar una situación de desequilibrio percibido en el complejo familiar.

Mantener la función de padres, estableciendo acuerdos de educación entre ambos, a través de estrategias de negociación. Evitar la sobreprotección o el establecimiento de estilos demasiado permisivos, que puedan influir en la aparición de conductas exigentes, caprichosas e incluso violentas.

Bibliografía

- Canton J., Cortés M. y Justicia, D. (2012). *Conflictos matrimoniales, divorcio y desarrollo de los hijos*. Madrid: Pirámide.
- Fernández y Godoy (2002). *El niño ante el divorcio*. Madrid: Pirámide
- Vallejo Nájera, A. (1993). *Hijos de Padres Separados*. Ed. Temas de hoy
- Méndez Benavente, I. (2000). *Los niños ante la separación de los padres*. Clínica de Psicología
- Gobierno de Aragón. Departamento de Servicios Sociales y Familia. *Nos hemos separado... ¿y nuestros hijos? Guía de actuación para progenitores*.

ANEXO 1: Tabla 1. Reacción de los niños al divorcio en función de la etapa evolutiva

Etapa de Desarrollo	SITUACION COGNITIVA	RESPUESTA EMOCIONAL 0 – 2 AÑOS TRAS DIVORCIO
GUARDERIA Y PREESCOLAR 4-5 AÑOS	Entienden la separación física como algo temporal. Comprenden lo que es una relacion entre dos personas	Miedos, regresión, aturdimiento fantasías negativas, juego alterado/ inhibido, Mayores necesidades emocionales. Sentimientos de culpa.
6 A 8 AÑOS	Comprende finalidad del divorcio Aprecia efectos físicos y psíquico de los conflictos parentales.	Apenado, añoranza de la figura ausente, conflicto de lealtades, inhibición o agresión a la figura paterna.

El niño ante el divorcio de sus padres

9 A 12 AÑOS	<p>Comprensión psicológica de los motivos del divorcio.</p> <p>Reconoce la perspectiva de cada figura.</p> <p>No se autocolpabilizan.</p>	<p>Alteraciones de la identidad, somatizaciones, ansiedad.</p> <p>Tienden a alienarse con una de las figuras parentales.</p>
12 A 14 AÑOS	<p>Aprecian la complejidad de la comunicación.</p> <p>Entienden la estabilidad de las características de personalidad</p>	<p>Cambio en las relaciones</p> <p>Triste y decaído</p> <p>Conflicto de lealtades</p>
15 A 18 AÑOS	<p>Explican el divorcio como incompatibilidad parental</p> <p>Separa conflictos parentales de características personales</p>	<p>Cambios en participación familiar</p> <p>Riesgo de parentificación</p>