



### FAMIPED

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

## O neno ante o divorcio de seus pais

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

**Traductor/a:** Botóns.eu - Portal Galego de Educación.

[Volumen 8. Nº1. Marzo 2015](#) [1]

**Palabras clave:** [separación](#) [2], [divorcio](#) [3], [parentificación](#) [4], [alienación parental](#) [5], [nenos e separación](#) [6]

### *Introdución*

Na última década a separación ou o divorcio entre parellas deixou de ser unha situación excepcional para pasar a ser bastante habitual. Neste artigo analízanse os factores de risco, que determinadas condicións dos procesos de separación poden xerar nos menores, así como facilitar unha serie de recomendacións xerais que poidan orientar cando unha parella xa decidiu poñer fin ao matrimonio.

### *Como lle afecta a ruptura de parella aos fillos?*

A decisión dunha separación ou dun divorcio nunha parella supón un estado de incerteza e malestar, en adultos e en nenos. Con todo, é importante sinalar que a decisión duns pais de poñer fin á súa relación sentimental supón unha alternativa moito máis protectora para os seus fillos (e para eles mesmos) que a de prolongar a convivencia entre ambos malia atoparse nunha situación de divorcio emocional.

É preciso que os proxenitores se esforcen por impedir que o conflito entre eles nubre as funcións como pais. A parella disólvese, pero é necesario que continúen unidos como pais.

As consecuencias que sofre o fillo de pais separados estarán relacionadas cos conflitos familiares previos e cos conflitos asociados á separación, e sobre todo co papel que fagan xogar ao neno ou nena no conflito, máis que coa propia separación. Isto xunto coa idade e a madurez do propio neno, condicionarán a forma en como esta separación influirá no seu desenvolvemento. Na Táboa 1 expóñense as repercusións máis frecuentes nos nenos e as nenas, en función do momento evolutivo.

### *Cales son os riscos para os menores diante da separación?*

Os **conflitos entre os pais** supoñen o factor de risco principal para os fillos afectados. A maioría das parellas que

deciden poñer fin á súa relación, están inmersas nunha serie de conflitos relacionais de longa evolución, que normalmente son difíciles de resolver de xeito inmediato. Xa que logo, é moi importante que os pais aprendan a xestionar o nivel de enfado que expresen, e como o expresan, xa que o grado de estrés que padeza o neno vai depender de como afrontan o conflito os adultos.

Todo **intento de desvalorizar a imaxe do outro proxenitor** será prexudicial para a adaptación do menor ao proceso de separación. En ocasións o neno pode verse atrapado nun verdadeiro **conflicto de lealdades**, unha situación na que lle resulta imposible agradar a dúas persoas con intereses contrapostos. Quere ser leal aos dous, non quere defraudar a ningún.

A versión máis desafortunada atopámola na chamada **Síndrome de Alienación Parental**: O neno desenvolve unha actitude crítica cara a un dos seus proxenitores negándose a manter relación con el, manipulado polo outro.. Trátase dunha situación que une a un proxenitor co fillo, en contra da outra figura. Impedir que o neno vexa ao proxenitor non custodio, programar actividades que lle esixen ao neno elixir entre un dos dous, ou tratar de substituír ao pai/nai con outra parella, son exemplos de situacións que poñen en risco a estabilidade emocional do menor afectado.

Outro aspecto importante a ter en conta, é a aparición de **discrepancias nas pautas educativas** entre os pais, que en ocasións están xa presentes antes da separación marital. Os menores necesitan que permanezan unhas normas e uns límites estables e consistentes, independentemente de que os pais se teñan separado. Por iso, é fundamental que os pais xeren unha capacidade de negociación sobre as pautas que empregan para educar aos seus fillos e fillas, que inclúa tanto a mostra de afecto e seguridade como a disciplina e a capacidade de exercer a autoridade.

Non é infrecuente que algúns pais utilicen a seus **fillos como intermediarios** para comunicarse entre eles, como forma de eludir conflitos. Esta situación converte o fillo nun “mensaxeiro” que envía e recibe as mensaxes que os pais non son capaces de transmitirse. En ocasións os nenos vense obrigados a falar da manutención, atrasos no ingreso das mensualidades, etc. Desta forma, os nenos fanse cargo da dificultade de seus pais para xestionar as súas propias diferenzas. É moi importante, que os pais manteñan contacto entre eles para resolver determinadas cuestións, como a económica.

Finalmente, é importante destacar que, o malestar dalgún dos pais reactivo á separación é tamén factor de risco para seus fillos. Este malestar pode tomar forma de alteracións moderadas do estado de ánimo, (ansiedade, depresión) no adulto. Adaptarse á nova situación pode supoñer unha tarefa difícil. Un pai ou unha nai mergullados nun proceso depresivo, poden non ser capaces de actuar como pais de forma axeitada, escapándose ás veces do propio control do afectado. Nestes casos, é fundamental a procura de apoio para superar a perda, ás veces acudindo a un profesional da saúde mental. O fundamental para minimizar o impacto desta situación sobre os menores é non utilízalos como únicas figuras de apoio, xa que isto pode supoñer unha reversión de roles, sendo o neno o que coide do seu proxenitor en lugar de á inversa. Esta situación de “*parentificación*” dos menores pode colocalos en situación de risco de desequilibrios emocionais futuros.

*Que se pode facer para facilitarlle a adaptación aos fillos na separación?*

Na outra cara da mesma moeda, atopamos unha serie de factores de protección que poden contribuír a que os fillos se adapten favorablemente á nova situación de divorcio/separación de seus pais. O principal factor de protección é que o neno teña **boa relación polo menos cun dos proxenitores**, aínda que o máis favorable é que manteña relación continuada con ambos.

É preciso **evitar discusións e conflitos abertos** entre os pais en presenza de seus fillos, en especial naquelas diferenzas que teñen que ver co coidado do menor, como os acordos económicos, réxime de visitas, etc. É necesario poñer en primeiro plano os intereses dos fillos en lugar de antepoñer os intereses persoais de pai e nai.

Fomentar unha **comunicación aberta** sobre o acontecemento que se está producindo. É importante axudarlles aos nenos a entender que a separación de seus pais non implica unha redución na continuidade do coidado e o afecto cara a eles.

**Transmitir a importancia do outro proxenitor**, evitando falar mal da ex-parella, independentemente dos factores persoais implicados. É importante tamén evitar que outras persoas da familia como os avós ou os tíos traten de desvalorizar a imaxe do outro proxenitor.

## O neno ante o divorcio de seus pais

---

Manter unha comunicación aberta entre os proxenitores en todo aquilo que teña que ver co exercicio da súa función como pais, evitando utilizar a seus fillos como intermediarios entre as súas interaccións.

**Minimizar os cambios familiares**, escolares e en todo o relacionado coa rutina diaria. Así vaise favorecer o proceso de adaptación ao medio, tratando de manter as condicións o máis similares posibles á situación previa da separación. É importante que os irmáns permanezan unidos a maior parte do tempo. Unha actitude privilexiada nalgún dos fillos por un dos seus pais pode ocasionar unha situación de desequilibrio percibido no complexo familiar.

**Manter a función** de pais, establecendo acordos de educación entre ambos, a través de estratexias de negociación. Evitar a sobreprotección ou o establecemento de estilos demasiado permisivos, que poidan influír na aparición de condutas esixentes, caprichosas e ata 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*.

<u>ANEXO 1: Táboa 1. Reacción dos nenos ao divorcio en función da etapa evolutiva</u>	
<b>Etapa de Desenvolvemento</b>	
<b>XARDÍN DE INFANCIA E PREESCOLAR 4-5 ANOS</b>	

**6 A 8 ANOS**

**9 A 12 ANOS**

**12 A 14 ANOS**

**15 A 18 ANOS**