



## FAMIPED

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

# Orientaciones básicas para las familias de separados y/o divorciados de cara a la atención de los hijos

**Autor/es:** Luis Rodríguez Molinero. Pediatra y Orientador Familiar. Centro de Salud Huerta del Rey. Valladolid.

[Volumen 4. Nº 1. Febrero 2011](#) <sup>[1]</sup>

Los conflictos que afectan a las parejas que quieren separarse no deberían afectar a los hijos. La separación-divorcio, a pesar de lo doloroso, puede ser una experiencia muy útil de la que se salga fortalecido para una nueva vida. Sin duda, la única salida que tienen los conflictos de muchas parejas es la de la separación y el posterior divorcio. Pero se sabe que, en muchos casos, dichos conflictos pueden superarse con ayuda de terapias individuales, de pareja o con la ayuda de la mediación familiar.

Sin embargo, cuando la separación no se realiza con un mínimo de condiciones, puede ser perjudicial, a corto y a largo plazo, para todos los miembros de la familia.

No hay que olvidar que, aunque los padres se separen, siguen siendo padres, y, como tales padres, tienen obligaciones legales y morales con sus hijos.

El papel más importante de los padres es el educativo. Educar es formar en las emociones, los conocimientos y las normas.

Los hijos necesitan un modelo en que basarse para realizar su vida hasta que tengan autonomía y capacidad propia para elegir, aceptar o rechazar. El mejor modelo no es sólo hablar, exigir o explicar, sino la forma de vivir como expresión de la coherencia con lo que pensamos.

Cuando los padres se separan, pasan un proceso largo y doloroso que les hace olvidar las necesidades de sus hijos. Los buenos padres son capaces de, a pesar de sus circunstancias personales, pensar en sus hijos y seguir el mismo estilo educativo que existía antes. O, en caso de que no existiera ese estilo, crear un ambiente que ayude a proteger a los hijos de las consecuencias de la separación.

Educar no es ceder a los "caprichos" que los hijos tienen, sino saber decir "no" a muchas cosas que no son necesarias en su vida, sobre todo cuando estos son muy jóvenes.

Los hijos tienen necesidades físicas, psíquicas y sociales. Igual que necesitan alimentarse adecuadamente, precisan afecto, cariño, ternura, estímulo y comprensión para su equilibrio mental. Además de medios y recursos para realizar sus pequeños proyectos, que les harán soñar e ilusionarse.

Una de las experiencias más duras de la infancia es sentirse abandonado y olvidado por sus padres, como si el niño ya no fuera hijo de esos padres, o no les importara nada. Cuando los niños o adolescentes se sienten así, adoptan comportamientos de oposición, de ruptura con la sociedad y antisociales. Es la expresión de su rabia e impotencia ante lo que viven como una injusticia. Otra manera de reaccionar es interiorizando esas emociones, lo que afecta a su vida de relación y a su rendimiento escolar.

Una de las áreas donde más se nota este cambio de conducta es en el rendimiento escolar. Estudiar y aprender requiere estabilidad emocional, concentración, comprensión y atención, además de un mínimo de recursos ambientales que lo faciliten. Cuando la familia se rompe, estas condiciones básicas para que el rendimiento escolar sea satisfactorio se alteran.

Muchos hijos de padres separados, ante esta situación, reaccionan con tristeza, depresión, alteración de las relaciones sociales con sus amigos, y culpabilizan a los padres o se culpabilizan a sí mismos.

Los padres, ante la nueva realidad de sus hijos, deberían responder:

Manifestando su interés y preocupación. Explicando que, aunque el matrimonio se haya disuelto, los padres siguen apoyando, protegiendo y queriendo a los hijos.

Manteniendo el mismo interés por la escuela o colegio, para proteger la relación con los amigos y el ambiente social de siempre.

Alabando los esfuerzos que hacen por superar la separación de sus padres.

Buscando lugares y oportunidades para hablar sobre los problemas que aparecen cada día.

En ocasiones, los padres pueden sentirse desorientados. Para eso existen profesionales, gabinetes y lugares de ayuda a personas en trámites de separación o ya divorciados.

Si se siguen estas orientaciones de una manera constante, los hijos guardarán un buen recuerdo de los padres. En caso contrario, se lamentarán de la mala suerte que tuvieron, o puede que maldigan la familia en la que nacieron. Sería bueno recordar que "los hijos, al principio, quieren, luego juzgan y a veces perdonan".

Bibliografía recomendada:

1.- Divorcio y los hijos. Guía de uso. Disponible en: <http://www.murciasalud.es/recursos/ficheros/3915-611-EldivorcioMIXT.pdf> <sup>[2]</sup>

2.- Hijos de padres separados. Vallejo-Nájera, A. Ed. Temas de hoy. Madrid 1999