

¡Mis padres se han separado!

Cada vez es más frecuente que las parejas se rompan. Se habla de que la mitad de ellas se van a separar. Esto va a ser una de las situaciones más duras en la vida de un niño. Aunque esta separación es para solucionar un conflicto en la pareja, al niño le va a crear una serie de dificultades emocionales.

Si además de la separación hay otros problemas, pueden surgir dificultades psicológicas, emocionales o síntomas físicos. Esto les puede llevar a tener conflictos escolares o acudir a los servicios de salud.

Antes de separarse [los padres tienen que dejar claro](#) a los hijos cómo va a ser su vida a partir de la separación o divorcio.

Los niños necesitan seguridad. Tienen que saber dónde van a vivir, con quien van a vivir, quien se va a cambiar de casa y dónde se va a vivir el otro progenitor, cómo va a ser el contacto con él. Debe saber si va a haber cambios sustanciales, en la situación escolar o económica.

¿Cómo viven los niños la separación o divorcio?

[El divorcio](#) de los padres es un proceso de [duelo](#) para el niño. Lo llena de sentimientos de inseguridad, abandono, rabia y desconfianza. Lo vive como una ruptura de la familia.

En algunos casos los niños pueden vivir un duelo anticipado. Se debe a las dificultades que se van dando en el propio proceso de separación.

El duelo o dolor es una respuesta normal y natural cuando hay una pérdida. En el caso de la separación se puede acompañar de reacciones emotivas y de comportamiento. A veces también de reacciones físicas.

El duelo es aprender a vivir con los padres separados. Es aceptar la realidad de los cambios. Es aprender a vivir de una forma diferente. Tiene una función adaptativa, que puede durar de 1-2 meses a 1 año.

¿Qué problemas pueden tener?

La edad y otros factores pueden hacer que los problemas de comportamiento duren más tiempo.

- **Preescolares:** Son los que más sufren en las separaciones. Desde el punto cognitivo no comprenden cual es el problema.

Sueño, alimentación, muchas veces inapetencia. Sufren regresiones transitorias: chupete, enuresis, rabietas. Sufren ansiedad, tristeza, agresividad, irritabilidad, negativismo.

- Niños de 5-10 años:

Problemas de sueño, alimentación y conducta. Tristeza.

Problemas orgánicos (somatizaciones): Cefaleas, dolores de abdomen, musculares o de pecho.

- **Adolescentes:** Suelen exteriorizar más sus dificultades.

Entre ellos se dan más las alteraciones del comportamiento, los enfados, peleas, conductas violentas, etc.

Las adolescentes interiorizan más y se quejan de dolores abdominales o de cabeza. Desarrollo de trastornos alimentarios, depresiones...

¿Qué problemas pueden darse en la escuela?

La escuela es el espacio donde el niño pasa más tiempo después de su casa. Y es donde el niño va a mostrar cuál es su conducta y cómo se encuentra afectivamente. Se pueden detectar:

- Cambio de comportamiento en la escuela.

- Menor rendimiento escolar.

Puede ser que la familia haya informado sobre la separación. Si el maestro, tutor u orientador lo sabe puede dar apoyo al niño. O puede que ellos sean los que noten estos cambios y que consulten con la familia para saber si hay algún problema.

¿Qué situaciones se aconseja no vivan los niños?

- Pérdida de contacto con los padres o con uno de ellos.

- Meses sin llamar o ver al padre o a la madre. Una de las peores cosas de la infancia es sentirse abandonado. Olvidado por sus padres como si el niño ya no fuera hijo de esos padres, o no les importara nada.

- Cambio en el entorno y condiciones de vida.

- Hostilidad entre los padres. Manipular el acceso a alguno de ellos.

- Intrusión del sistema legal en la familia, los múltiples litigios y denuncias, por los que atraviesan algunas personas separadas.

¿Qué podemos decirles a los padres en esta situación?

Aquí se dan unos consejos para que las parejas que pasan por este trance las tengan en cuenta y las repercusiones negativas en la vida de sus hijos sean las menos posibles. También puede ayudar a los familiares de los padres, abuelos, tíos e incluso amistades más cercanas. Ellos también tienen un papel relevante en la vida de los niños. También son muy importantes en el manejo adecuado de la separación.

A veces, los padres consultan con el pediatra. O hablan con el maestro o maestra antes de decírselo a los niños solicitando orientación y para informarse.

- Explicar la decisión los dos padres a la vez. El mejor momento es cuando esté reunida la familia y se tengan las cosas claras sobre el futuro. Así se podrá responder con cierta seguridad a las preguntas del niño o niña.
- Ningún niño es demasiado pequeño. A todos se les puede contar con palabras adecuadas a su edad lo que pasa y responder a lo que pregunte. Explicar de forma simple el porqué de la ruptura. No entrar en detalles escabrosos.
- Eliminar la esperanza de reconciliación
- Eliminar sentimientos de culpa. Hay que dejar muy claro a los hijos que ellos no han sido los culpables de lo que ha pasado.
- Favorecer la comunicación y la relación. Es muy importante que comprendan que la separación es de la pareja. Que no hay separación como padres.
- No hablar mal de la ex pareja.
- No sonsacarle información.
- Consensuar y mantener unas normas básicas.
- Mantener informada a la ex pareja.
- No tratar de ganar el afecto del niño.

¿Cuándo se debe aconsejar a la familia que consulte con el pediatra?

El duelo por separación varía en el tiempo desde pocas semanas a 1 año. Es importante saber si algún factor de riesgo puede hacer que el duelo dure más tiempo o no sea normal.

La forma en que reaccionan depende de su edad, personalidad y las circunstancias concretas del proceso de separación y divorcio.

Problemas de elaboración del duelo:

- Dificultad de concentración, apatía, cansancio, poca energía.
- Ansiedad, intranquilidad, irritabilidad y susceptibilidad excesiva.
- Emotividad excesiva, Pasar de la ira al llanto muy fácilmente.
- Problemas para conciliar el sueño, durante el día, somnolencia durante el día.
- Alimentación alterada. Desde tener poco apetito a comer de forma compulsiva.
- Baja autoestima.
- Síntomas depresivos de retraimiento y exclusión, soledad y tristeza profunda,
- Comportamientos de oposición, de ruptura con la sociedad y antisociales. Esto afecta a su vida de relación y a su

rendimiento escolar.

Conclusión

Ante todo, ofrece a tu hijo tu apoyo. Ayúdale a expresar con palabras sus sentimientos antes que ofrecerle otras formas materiales de sentirse mejor.

Un único consejo para mitigar estas experiencias infantiles: que el niño sepa que, por encima de las desavenencias entre los padres, a él se le sigue queriendo igual.

Fecha de publicación: 17-01-2016

Autor/es:

- [Guadalupe del Castillo Aguas](#). Pediatra. Unidad de Atención Infantil Temprana. Centro de Salud 'Colonia Santa Inés'. Málaga

