

## RECETAS PARA EDUCAR

# Padres separados, ¿hijos desesperados?

## Cuando se produce la ruptura, los niños experimentan una especie de duelo

© Juan Carlos López

Correo electrónico:  
juancarlos68vc@hotmail.com

Partamos de la premisa que separarse no debe ser odiarse. Se debe asumir como una situación difícil y dolorosa, pero que debe abordarse con madurez y civismo. No siempre es fácil porque hay engaños, celotipia, y desigualdad emocional en la situación. Pero si hay hijos de por medio, se debería hacer un esfuerzo por tener un comportamiento maduro.

Los padres deben de ofrecer a sus hijos modelos de respeto de tolerancia, de optimismo, y de responsabilidad.

¿Qué pasa generalmente con un niño que tiene sus padres separados?

Cuando se produce la separación, los niños experimentan una especie de duelo, por la pérdida de la vida con los padres juntos y el rompimiento de la estabilidad familiar. La primera reacción de los hijos es el desconcierto.

En la primera etapa de la separación los niños pueden sufrir trastornos de sueño, sentir miedo al abandono de ambos padres, estar irritables, o tener conductas regresivas, como hacerse pis, no jugar, rabietas, pesadillas. Asimismo, pueden mostrarse más re-

traídos o agresivos.

Poco después, los pequeños suelen negarse a admitir lo que ya es un hecho: insisten en la reconciliación de los padres o protestan cada día porque no pueden ver al progenitor que se ha ido de casa. Hasta que no aceptan que esto no va a ser posible, se muestran tristes e infelices. Se sienten abandonados, cuando su madre o padre sale. Pueden experimentar sentimiento de culpa por pensar que pudieron ser los responsables de la separación. Otros pueden encerrarse en sí mismos como mecanismo de defensa. O mostrar rebeldía y descenso en el rendimiento escolar.

Entre los tres y siete años pueden llegar a idealizar al padre ausente y fantasear con la nueva reconciliación de la pareja.

De ocho a diez años aumentan los sentimientos de culpa por el rompimiento de la familia, disminución de la autoestima y signos más claros de depresión, unidos a un sentimiento de abandono o pérdida de amor, sus conflictos pueden expresarse volviéndose callejeros, o bien tornándose hiperresponsables, intensa ira contra uno de sus padres, deterioro de la relación con sus compañeros.

En la adolescencia surgen sentimientos depresivos, absentismo escolar.

Si sus padres son criticados, los

modelos de estos no le sirven, tampoco de aquellos que critican.

¿Qué ocurre si las visitas no son regulares?

Cada vez que el papá -o la mamá- dice que viene y no lo hace, o bien llega mucho más tarde, los niños vuelven a vivir el abandono que sintieron cuando supieron que los padres se separaban.

Una situación similar se produce cuando la madre o el padre, que vive con el hijo se opone a que éste vea a su progenitor, ya que lo priva de un cariño necesario.

Algunos se acuerdan del otro progenitor, cuando el que está con ellos les regaña; y desean tanto estar con el otro, que incluso pueden llegar idealizar más al otro progenitor, al ausente, pues sólo recuerda los buenos ratos pasados con éste.

### ERRORES HABITUALES

- ✳ Engañar al niño.
- ✳ Criticarse mutuamente frente al hijo. La gente que se critica genera odio, venganza, revancha y falta de respeto.
- ✳ Poner al hijo de parte de uno o de otro, intentando que rechace a uno de los progenitores.
- ✳ Caer en la sobreprotección del hijo.
- ✳ Llenarlos de cosas materiales para tratar de llenar espacios de afecto.
- ✳ Fomentar la fantasía de reconciliación que pueden tener los hijos.

Es importante mantener una actitud abierta, explicar sinceramente lo que está pasando

### Carta de un hijo a sus padres separados

- No tratéis de disipar mi dolor con regalos y diversiones. Me duele el corazón y éste no sana con risas sino con caricias. Todo lo que necesito es la garantía de que, aunque estéis separados, ninguno de los dos me abandonará.
- Decidme con palabras y actitudes que puedo seguir amando a los dos y ayudadme a mantener una relación estrecha con ambos. Después de todo, fuisteis vosotros quienes se escogieron mutuamente como mis padres.
- No me pongáis de testigo, de árbitro ni de mensajero en vuestras peleas. Tened en cuenta que todo lo que hagáis para perjudicarnos mutuamente, en primer lugar me lastimará personalmente a mí. No os criticéis ni os menospreciéis delante de mí, aunque todo lo que digáis sea la verdad.
- No peleéis a ver cuál se queda conmigo, porque no soy de ninguno, pero los necesito a los dos.
- No me pongáis en situaciones en que tenga que escoger con quién irme, ni de qué lado estoy. Siento que si elijo a uno le estoy faltando al otro.
- Decidme que no tengo la culpa de la separación, que ha sido vuestra decisión y que yo nada tengo que ver.
- Entended que cuando llego furioso después de estar con mi padre/madre, no es porque él/ella me envenene sino que estoy triste y tengo rabia con ambos porque ya no puedo vivir permanentemente con los dos.
- Nunca me incumpláis una cita o una visita que hayáis prometido. No tenéis idea de la ilusión con la que espero su llegada, ni el dolor tan grande que me causa ver nuevamente que habéis fallado.
- Dadme permiso de querer a la nueva pareja de mi padre/madre. Aunque en el fondo del alma me duele aceptarla, yo quiero ganármela para no perder al padre/madre que pienso que me dejó por ella.
- No me pidáis que sirva de espía ni que os cuente cómo vive o qué hago con mi otro padre. Me siento desleal para con él.
- No me utilizéis como instrumento de su venganza, contándome todo lo "malo" que fue mi padre/madre.
- Aseguraos que comprendo que aunque la relación matrimonial haya terminado, nuestra relación es diferente y siempre seguirá vigente. Recordad que aunque la separación pueda constituir para vosotros una oportunidad para terminar con un matrimonio desdichado o para establecer una nueva relación, para mí constituye la pérdida de la única oportunidad que tengo para criarme al lado de las personas que más amo y necesito: mi papá y mi mamá.
- Nunca olvidéis que lo mejor que podéis hacer por mí, ahora que ya no os amáis es que os améis mutuamente.



y el porqué, sin culpar a nadie y mucho menos a los hijos.

### BUEN USO DEL LENGUAJE

Es bueno utilizar un lenguaje y unos argumentos que los niños puedan comprender. Si es posible, consensuar entre los padres cómo y cuando lo van a comunicar y, hacerlo juntos. No presentar ni de lejos el problema según la dialéctica buenos - malos, vencedores - vencidos. Cada uno debe presentar ante los hijos la mejor imagen posible del otro.

Hay que asegurar a los hijos que sus papás siguen queriéndolos y los querrán siempre, que podrán verse cuando lo deseen.

Destacarles que al igual que los padres, ellos cuentan con otras personas que también los quieren y se preocupan por ellos como abuelos, tíos, otros familiares o amigos, vecinos, maestros, etc. Como forma de reasegurarlos en su autoestima.

No utilizar al niño como mensajero, ni interrogarlo para explorar qué hace la otra persona, ni amenazarlo por mal comportamiento con llevarlo o dejarlo con el otro progenitor. No someterlo a la difícil situación de escoger con quien quiere quedarse. Si existe una nueva pareja, darle tiempo para adaptarse y que sea él quien decida como llamarla. La nueva pareja debería tomar el papel de amigo o amiga sin asumir otras responsabilidades.

Es saludable que el niño conozca cómo es la vida diaria de su papá o mamá.

Lo más recomendable es el contacto frecuente, al menos vía telefónica, para que así la visita de fin de semana no sea algo extraordinario.

Que los encuentros se destaquen por ser de buena calidad, que se disfruten, que el niño esté bien, tranquilo, que se sienta acompañado.

Respecto al colegio, es aconsejable que, compartan todo lo relacionado con él. Informe a los maestros de la situación que está viviendo. Conserve buenas relaciones con las familias de origen de ambos.

Los puntos más conflictivos de los padres tras la separación suelen ser: los hijos, el dinero y las nuevas relaciones. Trate de ser objetivo y no intente poner al hijo de su parte.

Los niños sólo se sentirán seguros si existe un clima de confianza, respeto y afecto entre sus padres.

El cónyuge con quien habitualmente no viven los niños ha de evitar el "mal educar" al niño mientras permanezca con él.

No olvidemos que la primera flecha que un padre o madre lanza a su cónyuge atraviesa primero el corazón del hijo antes de llegar a su destino. Y que no haces daño a tu esposa o marido sino a la madre o padre de tu hijo.

