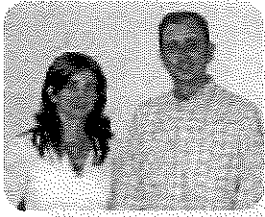


6-11 años. Afrontar la separación y el divorcio: el bienestar infantil



DRA. AINHOA MANZANO FERNANDEZ
DR. JUAN LUIS MARTIN AYALA

ETXADI

Centro Universitario de Psicología de la Familia



El número de separaciones y/o divorcios ha aumentado considerablemente: separarse está pasando de ser algo excepcional a una situación a la cual se enfrentan muchas familias. **Esta serie de acontecimientos supone una fase de estrés y sufrimiento para todos los miembros de la familia, aunque los/las hijos/as son los principales afectados/as** y el deber de los progenitores es el tratar de minimizar los efectos que su decisión producirá en ellos/as.

Hay que recordar que los/las niños/as quieren que su madre y su padre permanezcan juntos, pero **hay circunstancias en las que la separación y/o el divorcio son una medida necesaria**, cuando la relación se ha vuelto muy conflictiva, cuando tiene repercusiones graves sobre los hijos/as o cuando se han agotado los recursos para solucionar la situación.

En función de la edad, las vivencias de los/las hijos/as serán distintas, dada su distinta comprensión de la situación.

Así, mientras los bebés aprecian las alteraciones que la separación provoca en sus progenitores y que de alguna forma le transmiten, los/las niños/as de hasta 6 años parecen ser los que más ansiedad muestran, porque comprenden menos la complejidad de los sentimientos implicados, tienen una mayor tendencia a culpabilizarse y a verla como temporal.

¿Cómo afecta la separación en hijos/as de entre 6 y 11 años?:

- Pueden expresar pasividad y desinterés por las cosas que antes les interesaban.
- Disminuye el rendimiento escolar por el impacto emocional que tienen estas situaciones.
- Pueden aparecer comportamientos característicos de edades anteriores.
- Posible aparición de problemas de conducta como rebeldía, desobediencia, baja autoestima e inseguridad.
- En ocasiones, puede que sufran problemas somáticos: dolores de cabeza, de estómago...
- Perciben la separación como un rechazo hacia ellos/as y temen verse reemplazados/as.
- Si los conflictos entre los progenitores han sido graves, pueden experimentar una lucha entre sus afectos por ambos.
- Expresión de tristeza y nostalgia por el/la que se ha ido.
- Pueden manifestar vergüenza y rabia por el/la que tomó la decisión de separarse.
- Esperanzas de reconciliación.

Para intentar que la disolución de la pareja sea lo menos dolorosa posible para los hijos/as de esta edad, las **recomendaciones** son:

- Informar al hijo/a de lo que está pasando, y no pensar "que no se entera".
- Es conveniente que ambos miembros de la pareja ex-

pliquen la nueva situación utilizando un lenguaje adecuado a su edad.

- Resolver las dudas que el niño/a pueda tener cuantas veces sean necesarias.
- Aclararle que no tiene ninguna culpa.
- Informar de que la separación es definitiva, para que pueda empezar a adaptarse a la nueva situación. Evitar dar mensajes contradictorios y las expectativas infundadas de reconciliación.
- Despejar desde el principio su temor al abandono (lo manifieste o no), dejarle claro que se separan ellos, no el niño/a.
- Los niños/as pueden necesitar expresar la rabia o tristeza que sienten. Facilitar la expresión de estos sentimientos.
- Transmitir serenidad y tranquilidad, ya que esto a los hijos/as les da seguridad.
- Mantener una imagen positiva del otro miembro de la pareja. Los padres y madres deben esforzarse en mantener una actitud de cooperación en la educación y el cuidado de los/as hijos/as.
- Intentar no involucrar a los/as niños/as en discusiones sobre temas económicos, con quien prefiere ir, nuevas relaciones...
- No sobreproteger por pena, se ha de seguir tratándole como a un/a niño/a de su edad. De lo contrario, no le ayudaremos a crecer y puede comportarse de manera más infantil de lo que le corresponde.
- Planificar el futuro. Alcanzar acuerdos relativos a los aspectos que afecten a la vida cotidiana de los/las hijos/as.

En la medida en que van afrontando estas tareas, los niños y las niñas van recuperando el equilibrio, ya que los efectos del conflicto entre la pareja, la separación y el divorcio son, en general, negativos pero no irreversibles. La separación es una buena solución, sobre todo, si interrumpe la exposición de los niños/as al conflicto.

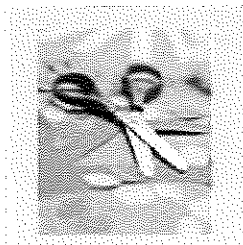
Por último, **parecen ser los adolescentes**, ya que tienen una mayor comprensión de una separación y sus motivos, **los que mejor se adaptan a esta situación**. Además, disponen de mayores apoyos afectivos fuera del hogar, lo que les hace emocionalmente menos dependientes de la familia, aunque es conveniente estar atentos a la aparición de comportamientos de riesgo (consumo de drogas, actividad sexual precoz o comportamiento antisocial).

Libros recomendados para madres y padres

- Feliú, M.H. (2000). Acabar bien. Cómo afrontar la separación y el divorcio. Ed. Martínez Roca.

- Largo y Czernin (2005). Hijos felices de padres separados. Sobre la separación y cómo afecta a los niños. Ed. Medici.

- Mac Gregor. (2006). El divorcio explicado a los adolescentes. Cómo ayudar a los adolescentes a afrontarlo. Ed. Obelisco.



Una página para visitar

www.bilbao.net (Educar y crecer en familia)