

“ LA SEPARACION EN LA FAMILIA. CÓMO AYUDAR A SUS HIJOS A AFRONTAR ESTE MOMENTO”

Autor: Aída Cantos Restrepo

Psicóloga. Especialista en psicoterapia individual, familiar y de pareja. Directora del Centro Psicológico Itinere. Psicóloga del equipo especializado de familia del Ayuntamiento de Villaviciosa de Odón.

El fenómeno de la separación y/ divorcio de las parejas en nuestra sociedad española, es una realidad que va en aumento. Las cifras actuales proporcionadas por el Consejo General del Poder Judicial hablan de 80.000-100.000 separaciones/divorcios al año. Se trata de una decisión difícil, tomada por los adultos por variadas razones, que conlleva generalmente un impacto emocional importante tanto en los adultos como en los hijos. Es importante recordar, que la separación es el resultado de determinados conflictos familiares, por lo que es mejor afrontar una separación que se lleva a cabo de manera cuidadosa y adecuada, que mantener una relación conflictiva y deteriorada que daña y afecta a todos los miembros de la familia.

¿CÓMO AFECTA ESTA DECISIÓN A LA FAMILIA?

Con respecto a los adultos, esta decisión lleva consigo niveles importantes de estrés y ansiedad, junto con una cascada de emociones y ambivalencias: sentimientos de tristeza y fracaso, tranquilidad por el pensamiento de “aquí acaban todos mis problemas”, sentimientos de soledad, miedos (al futuro, reacciones de los hijos etc etc), irritabilidad, enfado, problemas de concentración y rendimiento en el trabajo...

En lo que respecta a los hijos, las reacciones van a depender de varios factores, entre los más importantes destacamos: la edad de los niños, la situación previa a la separación (nivel de tensión y conflicto entre la pareja), si se trata de una separación acordada o no, y muy especialmente del comportamiento de los padres antes, durante y después de la separación.

En general, el impacto emocional en los niños es importante.

Algunas de las reacciones características de los niños son las siguientes:

-Niños menores de 6 años: Es posible que presenten algunos comportamientos regresivos y manifiesten comportamientos que ya habían superado (como chuparse el dedo, pérdida del control de esfínteres entre otros), miedo a que los vayan a abandonar, pesadillas, necesidad de contacto mayor con los padres. Es frecuente , en esta edad , el sentimiento de culpa, pueden pensar que la separación se produce porque “he sido malo”, por eso es muy importante insistir en un tiempo largo en que ellos no tienen nada que ver en la decisión, ni son culpables de nada .

-Niños entre 6-12 años: En esta edad, los niños pueden presentar sentimientos de tristeza, inseguridad y rabia. Los sentimientos pueden verse reflejados en un peor rendimiento académico, dificultad en las relaciones con amigos en el colegio, aislamiento.

-Adolescencia: En este momento, el adolescente puede encontrarse desconcertado; en ocasiones resulta difícil saber como se sienten y que piensan, porque no lo comparten. Es positivo para ellos el apoyo de los amigos, aspecto que los padres hacen bien en favorecer.

PAUTAS PARA AYUDAR A SUS HIJOS:

1-ANTES DE LA SEPARACIÓN.

Es importante decirles lo que está pasando. Pueden resultarles útiles estas recomendaciones:

-Sea sincero: adecue su lenguaje a la edad de su hijo, al igual que hace en los demás asuntos. Haga que su hijo entienda lo que está diciendo, no es necesario explicar por qué se separan de manera minuciosa, lo más importante es explicar en qué consiste, que va a pasar a partir de este momento, aclare que no es culpa suya ni de nadie, apoyele y reacuérdle que le quieren y que estarán siempre cerca para responder a sus preguntas.

-Evite las discusiones frente a sus hijos. Este momento, se caracteriza por la tensión y angustia en muchos casos en los adultos, por lo que es importante controlarse delante de los hijos, y buscar espacios e incluso ayuda profesional si es necesaria para llegar a acuerdos sobre la custodia, régimen de visitas, pensión alimentaria etc.

-Pase tiempo con sus hijos. Este hecho les tranquilizará tanto o más que cualquier palabra. Necesitan su cercanía y apoyo.

-Busquen una relación cordial entre ustedes. Los padres son las dos personas que más quiere su hijo, una relación cordial le ayudara mucho. Ustedes dejan de ser pareja, pero siempre serán padres de sus hijos, es muy importante para ellos que continúan presentes y coordinados en cuanto a pautas y normas y compartan los eventos importantes en la vida de sus hijos, estarán ayudando de forma profunda en la constitución de una personalidad segura y sana.

-Tenga paciencia. No es posible resolver las dudas y temores de sus hijos en una conversación, prepárese para escuchar sus preguntas, estar atento a sus señales, y entender que es difícil para el.

2-DESPUÉS DE LA SEPARACIÓN:

-Evite hablar negativamente del otro padre. Es posible que usted se encuentre mal, angustiado y sobrecargado. Busque ayuda en la familia, amigos, personas queridas, esto le ayudará a no descargar estos sentimientos en sus hijos y de esta manera estará protegiéndolos y cuidándolos. No hable con sus hijos como un adulto, no son su confidente.

-Escúcheles: Sus hijos le hablarán de muchas maneras, a veces con la palabra a veces de otras maneras: con las peleas con otros niños, problemas en el colegio, dificultades académicas...esté atento a sus señales, su apoyo y atención será fundamentales para guiarle y acompañarle en este proceso, que si bien es difícil, también se afronta y supera.

Es frecuente que esperen que ustedes, sus padres, vuelvan a reconciliarse. Entiéndales, hableles de ese sentimiento como algo normal, pero acláreles que no es posible que eso ocurra.

-No tiene la culpa: recuérdesele. Especialmente si es pequeño, es posible que no pueda verbalizarlo, pero es frecuente que los niños pequeños lo piensen, si el día que lo dijeron, resulta que no ordenaron su cuarto pueden quedar fijados a la idea de que fue por esto que ocurrió.

-Ambiente estable: En la medida de lo posible, evite los cambios, especialmente el primer año, mantener su colegio, sus amigos, su cuarto , todo aquello que es seguro, estable y familiar para el le ayudará sentirse mejor. Las rutinas y horarios desempeñan este mismo papel estabilizador y tranquilizante para ellos.