

MANUAL

Los hijos frente a la separación de sus padres





ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

ICEPH

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
HIJOS FRENTE A LA SEPARACIÓN DE LOS PADRES.....	5
DUELO DE LOS HIJOS FRENTE A LA SEPARACIÓN DE LOS PADRES	6
SITUACIONES QUE NO AYUDAN A AFRONTAR DE FORMA SALUDABLE LA SEPARACIÓN DE LOS PADRES.....	8
LOS EFECTOS DE LA SEPARACIÓN DE LOS PADRES EN LOS HIJOS	11
¿A QUÉ SE DEBEN LOS EFECTOS EMOCIONALES NEGATIVOS DEL DIVORCIO?	16
REDUCIENDO LOS EFECTOS NEGATIVOS DE LA SEPARACIÓN DE LOS PADRES SOBRE LOS HIJOS.....	21



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

INTRODUCCIÓN

La decisión de divorciarse o separarse, genera cambios profundos dentro del núcleo familiar, pudiendo conllevar sentimientos mezclados que muchas veces generan angustia, frustración y confusión en cada uno de los integrantes, específicamente en los niños más pequeños y que son los más vulnerables, pues no son lo suficientemente maduros para expresar lo que les pasa, lo que sienten frente a la ruptura.

Los padres y madres necesitan estar al pendiente del proceso que viven los hijos durante esta situación, es decir, esencialmente deben anteponer el bienestar de sus hijos por encima de las emociones que experimentan hacia el otro padre, específicamente si son de animosidad, puesto que una ruptura mal orientada puede colocar a los niños en una clara situación de riesgo, comprometiendo seriamente su estabilidad emocional y su proceso madurativo.

Son los adultos los responsables de evitar tales consecuencias, afrontando el proceso de manera responsable y cuidadosa, pues esto les permitirá aprender nuevos modelos de relación con sus hijos, así como también con la ex pareja. Si afrontan el proceso de separación de buena forma, asegurarán en gran medida el bienestar de los hijos.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

HIJOS FRENTE A LA SEPARACIÓN DE LOS PADRES

La familia es considerada un sistema cuya función del núcleo va más allá de garantizar la supervivencia de sus miembros y favorecer el desarrollo físico de los hijos, pues más bien es el principal escenario para el establecimiento de relaciones de vinculación afectiva o de apego de un niño o niña (NNA) con sus progenitores o figuras que se encarguen de su crianza. Se podría decir que los NNA en la infancia tienen una base de seguridad y si cuentan con figuras parentales, desarrollan y afianzan un sentimiento de confianza en sí mismos para relacionarse con el mundo de manera sana y establecer relaciones seguras y cercanas en el futuro. Sin embargo, esta necesaria estabilidad afectiva y emocional puede verse amenazada por la separación o divorcio de los padres, la cual puede a la vez repercutir en el desarrollo social de los niños/as al fracturarse las redes de apoyo social que les sostenían hasta entonces.

Cuando una pareja comienza el camino de una vida en conjunto, es evidente que ninguno de ellos lo hace pensando en la separación. No obstante, esta es una realidad que ocurre y con demasiada frecuencia. Tomar la decisión de concluir un proyecto de vida en conjunto nunca es algo fácil, independiente del tiempo que hayan permanecido juntos, las causales de término o si existen hijos de por medio.

Cuando se produce este quiebre en la relación y de la que resultaron hijos en común, la unidad familiar por completo se ve en la obligación de enfrentarse a una profunda reestructuración,, la que resulta muy compleja de asumir para los hijos.

El proceso de divorcio o separación de los padres constituye un proceso de duelo en los hijos e hijas, implica en ellos una gran pérdida, pues la perciben como si la estructura familiar que han conocido desde siempre hubiese muerto, esto sin contar los enormes cambios que se les presentan.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

DUELO DE LOS HIJOS FRENTE A LA SEPARACIÓN DE LOS PADRES

Como se identificó anteriormente, el proceso de divorcio o separación de los padres constituye un proceso de duelo en los hijos e hijas, implica en ellos una gran pérdida, sin embargo, si bien es una etapa difícil y dolorosa, también es natural y normal, ya que es la forma común de expresar el dolor.

Los NNA en duelo por la separación de sus padres pasan por diferentes etapas, es decir estados mentales que actúan como referencia para entender cómo se va produciendo su evolución, desde el momento en el que saben de la separación de los padres, hasta que aceptan esta nueva situación.

Generalmente son cinco las etapas por las que pasan, aunque se debe de esclarecer que no es que pasen por cada una de ellas una por una, pues más bien, cada una de las etapas son formas distintas en las que las personas tratan de procesar la pérdida, por lo que pueden presentarse en cualquier orden o incluso repetirse.

1. Negación:

Suele ser la primera en aparecer frente a un duelo y se caracteriza por negar la realidad y actuar como si todo continuara igual. Esto se produce como resultado, de que cuando se presenta el impacto de la separación de los padres, la negación se transforma en una forma en la que la mente de los NNA se protege para no recibir el shock de golpe.

En los hijos se puede reconocer esta etapa porque actúan como si nada hubiese pasado. Muchos padres al ver a sus hijos en esta etapa, manifiestan expresiones como *“parece que no le ha afectado”* o *“está muy chiquito y no entiende las cosas”*, esto es un error, ya que simplemente el hijo o hija está en negación respecto de lo que está pasando.

Lo importante es que los padres eviten creer la negación, pues muchas veces sucede que en un principio, creen que el divorcio no afecta a sus hijos, pero cuando ciertas malas conductas empiezan a presentarse, no se dan cuenta que los hijos simplemente han pasado a otra etapa del duelo.



2. Ira:

Es la etapa que se identifica con mayor facilidad, puesto que los hijos e hijas pueden manifestar malas conductas, así como hostilidad y descontento hacia todo. Si en la fase anterior el niño no quería aceptar la realidad, ahora siente una tremenda frustración por lo que ha ocurrido entre sus padres.

3. Negociación:

En esta etapa los hijos hacen ofertas para que las cosas regresen a ser como antes, ya sea prometiendo a los padres portarse mejor o rezar a dios todos los días. Esta etapa es la adecuada para que los padres les señalen a los hijos, que la separación no es algo que dependa o mucho menos que haya sido causada por ellos como hijos, y si bien no es una situación fácil, no está en sus manos cambiar esa realidad.

4. Depresión:

La etapa de la depresión no se refiere a una enfermedad mental, sino de una etapa de tristeza y desesperanza. Los hijos en esta etapa del duelo pueden aislarse, dejar de hacer cosas que les gustan o incluso bajar radicalmente el desempeño académico.

A los padres suelen dolerles mucho ver a sus hijos en esta etapa, sin embargo, si tratan de ahuyentar la tristeza de los niños, estos más se aferran a ella, por lo que lo mejor, es demostrarles a los hijos que se quiere escucharlos y que se quiere entenderlos, evitando cuestionar lo que sienten, o expresando frases como “*pero ya no estés triste*”, pus solamente cuando los hijos estén listos y sus corazones hayan procesado la tristeza, saldrán de esta etapa.

5. Aceptación:

Después de pasar las etapas del duelo, los niños aceptan que las cosas han cambiado, aunque esto no necesariamente implica que estén felices con la separación. Pero para llegar a esta etapa, se debe haber comprendido las anteriores.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

El proceso de duelo puede llevar alrededor de seis meses en completarse, por lo que los padres no deben de esperar que de un día para el otro, los hijos e hijas lo hayan resuelto.

Ahora bien, respecto de estas etapas, cabe precisar que cada una de ellas se vive de forma diferente por los hijos, puesto que depende muchas veces de los factores que influyen en cómo los padres están enfrentando este proceso de separación.

SITUACIONES QUE NO AYUDAN A AFRONTAR DE FORMA SALUDABLE LA SEPARACIÓN DE LOS PADRES

Como se logró entender en líneas anteriores, frente a la separación de una pareja, la unidad familiar completa tiene que enfrentarse a una profunda reestructuración y sus miembros a retos como la elaboración emocional de la nueva situación y de la separación física. Para los niños esta situación es aún más difícil que para los adultos, puesto que no se encuentran preparados para todo lo que sea inevitable y doloroso, así que, cuando se encuentran con alguna limitación, su frustración es tan grande y sus recursos son tan escasos que la posibilidad de una elaboración adecuada de la situación se hace tremendamente difícil, aún más cuando existen situaciones desfavorables que no los ayudan a afrontar la separación de la forma más sana posible.

Dentro de estas situaciones desfavorables que son posibles reconocer, se encuentran las siguientes:

➤ **Disputas o conflictos legales entre los padres:**

Luego de que la separación ocurre producto de los conflictos entre la pareja, la disputa no termina ahí, puesto que comienzan las recriminaciones, réplicas, ofensas y defensas. Numerosas parejas entran en un ciclo perpetuo de alto conflicto y utilizan los juzgados como medio para el mantenimiento de sus controversias, entrando en un círculo vicioso que satura los tribunales y que hacen que los hijos queden en el medio de estos conflictos, puesto que la disputa entre progenitores, surge principalmente por no querer compartir los cuidados de los hijos y que el padre no custodio no disfrute de los momentos que tiene derecho a compartir con



estos, es una “lucha de poder” por la propia pertenencia de los/as hijos/as (Bolaños, 2006).

Los hijos en estas separaciones conflictivas, terminan quedando inmersos en una triangulación que se caracteriza por las dobles parentalidades y conflicto de lealtades. Estas situaciones abusivas son altamente nocivas, pudiéndoles provocar diferentes consecuencias físicas y psicológicas, y ciertos aprendizajes vicarios por parte de los menores de edad en relación a los roles que están percibiendo en sus entornos más próximos.

- **Disminución de la acción del padre con el que no conviven los hijos:**

Muchas veces producto de la separación de la pareja, sucede que el padre no custodio comienza progresivamente a alejarse de sus hijos, o que el padre custodio comience mediante diferentes estrategias a obstaculizar la relación directa y regular. Esto tiene mucho que ver con el estancamiento del conflicto parental y el que genera enormes daños en los hijos, pues sus sentimientos de pérdida, miedo al abandono y culpa aumentan todavía más.

- **Uno de los padres predispone al hijo en contra del otro progenitor y su familia extensa:**

Existen diversas situaciones en las que se puede mezclar a un hijo en el conflicto, como cuando se busca reunir a la pareja a través de él o cuando se le utiliza de intermediario mediante pequeños “chantajes”, amenazas encubiertas, reproches continuados y preguntas insistentes sobre la vida de la ex pareja. En estas situaciones lo que se consigue es que el NNA se vea obligado a recurrir a mentiras, engaños, consuelos o culpabilidades. Se convierte, aun sin quererlo en el aliado de uno contra otro, en el instrumento que vehiculiza los continuos ataques que se lanzan después de la ruptura.

Si en una familia se buscan alianzas entre distintas generaciones (un progenitor con su hijo/a excluyendo al otro progenitor) y se busca que el hijo tenga una disposición negativa hacia el otro padre y su familia, se vulnera directamente el derecho del padre y el del hijo a seguir unidos aunque la pareja se haya disuelto. Y cuando esto se impide, el niño se siente rehén o aliado de uno de los progenitores.



Por lo general, el que efectúa esta predisposición negativa del hijo contra su otro padre y familia, es el progenitor custodio, esto como consecuencia de; su incapacidad para aceptar la ruptura de la pareja, en su intento de mantener la relación mediante el conflicto, ante su deseo de venganza, así como de evitación del dolor, autoprotección, culpa, miedo a perder al hijo o a perder el rol parental principal.

Esta situación en la que un progenitor transforma la conciencia de su hijo/a con el fin de obstaculizar o destruir su vínculo con el progenitor/a con que se ha llevado a cabo una mala disolución psicoafectiva, se le conoce como “Síndrome de Alienación Parental” o “Prácticas Alienadoras”.

La alienación parental es un maltrato psicológico que vulnera la parentalidad como un derecho fundamental y asimismo transgrede perjudicialmente los derechos inalienables de los hijos/as, a causa del proceso de programación que uno de los progenitores pretende generar por medio de la transformación de la conciencia de sus hijos, mediante estrategias que obstaculizan y destruyen los vínculos con el otro progenitor, así como de la familia de éste.

Muchos padres que efectúan estas prácticas para lograr quebrantar el vínculo de su hijo con el otro progenitor, lo hacen al sentirse autosuficientes, ya que piensan que los hijos no necesitan de su otro padre o madre, ya que se sienten capaces de brindarles por ellos mismos un desarrollo sano y funcional. Este pensamiento egoísta, les impide identificar que estas prácticas son un tipo de maltrato psicológico grave, que vulnera los Derechos de la Infancia, y que produce efectos nocivos en los niveles afectivos y sociales de los niños y niñas.

- **Cambio de residencia, escuela y amigos:**

El divorcio o separación de los padres conlleva cambios importantes en el entorno de los hijos, como el tener que cambiarse forzosamente a un nuevo colegio o lugar de residencia. El impacto que tiene este factor en el desarrollo y ajuste social del niño es muy importante.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

- **Convivencia forzada con un padre o con miembros de la familia de alguno de ellos:**

Si bien frente a un proceso de divorcio o separación los tribunales de familia velan por el interés superior de los NNA y porque se queden a cargo de la persona con que están viviendo actualmente, no siempre esta elección es la que los niños quieren.

La familia de los separados frecuentemente apoya el trabajo adicional y aporta el apoyo necesario para que el padre que se hace cargo del niño pueda realizar sus actividades laborales o de ocio, conllevando esto que los niños convivan con adultos que muchas veces no les aportan vivencias enriquecedoras.

- **Introducción de parejas nuevas de los padres:**

Es un factor con una tremenda importancia en la adaptación de los hijos y tiene un efecto importantísimo en la relación padre/hijo.

Si se dan, además factores emocionales en los padres los efectos negativos en los hijos pueden multiplicarse.

LOS EFECTOS DE LA SEPARACIÓN DE LOS PADRES EN LOS HIJOS

Según lo establecido, todos niños y niñas hacen frente al proceso de separación de diferente manera, pues depende de su resiliencia, capacidad de adaptación y por sobre todo, de la forma en que los padres gestionan emocionalmente la ruptura. Sin embargo, aun así es posible identificar algunas reacciones comunes frente a este proceso de ruptura (Ros & Godoy, 2002):

- ✓ Tristeza, abatimiento.
- ✓ Ansiedad y miedo a nuevas pérdidas
- ✓ Culpa.
- ✓ Hiperresponsabilidad.
- ✓ Ira y agresividad



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

- ✓ Aislamiento social
- ✓ Problemas escolares
- ✓ Problemas de alimentación
- ✓ Alteraciones del sueño
- ✓ Síntomas psicossomáticos

Ahora bien, para poder identificar estos efectos mejor, a continuación se darán a conocer a partir de la edad de los niños.

1. El recién nacido:

- El niño de pecho o recién nacido descubre la separación parental a partir de la ausencia física del progenitor que ya no vive con él.
- De los seis a los nueve meses de edad, responde con llanto cada vez que el progenitor abandona la habitación, y así descubre la ausencia.
- En ocasiones puede llamar “papá/mamá” a todas las mujeres u hombres que se encuentran, como si hubiese asimilado las características corporales femeninas/masculinas de su progenitor, pero sin recordarlas con precisión, lo que lleva al NNA a buscar a su progenitor en las figuras de su entorno.
- Es sensible al estado psicológico de sus padres, favorece el surgimiento de estados depresivos o de ansiedad que perturban la disponibilidad del adulto con el niño.

2. El niño de dos a tres años de edad:

- El duelo de la separación puede perturbar el desarrollo psicomotor del NNA, por lo cual disminuye su capacidad para explorar nuevos terrenos, como son caminar, jugar y controlar esfínteres.
- Se produce un retraso en la aparición del lenguaje, transformándose en una dificultad para el NNA comunicarse con sus padres y los demás adultos.
- El bloque al nivel del lenguaje puede ser la manifestación de una actitud de repliegue sobre sí mismo del NNA y de inhibición.



3. El niño de tres a cinco años:

- Cree que la separación se debe a su culpa, al no haber hecho los deberes o al no haber comido. Su pensamiento mágico le lleva a tomar responsabilidades tremendamente imaginarias.
- Teme quedarse solos y abandonado. Se debe recordar que en estas edades los padres constituyen el universo entero de los niños y que la relación en la pareja es el medio en el que ellos están cuidados y mantenidos.
- Es común que los niños pequeños esperen la reconciliación durante varios años.
- Pueden experimentar conductas regresivas, como: orinarse en la cama, succionar el pulgar, hablar como bebé o portarse mal
- Sienten miedo ante el derrumbe de la estructura familiar.
- Sienten miedo a no ver más al padre que se va de la casa o a que el otro lo abandone.
- Sienten miedo a que los padres dejen de quererlo. Miedo al rechazo.
- Sienten enojo, que manifiestan golpeando o rompiendo sus juguetes
- Sienten tristeza, depresión, baja autoestima.

4. El niño de 6 a 12 años:

- Los niños se dan cuenta de que tienen un problema y que duele y no saben cómo reaccionar ante ese dolor.
- Creen que los padres pueden volver a juntarse y presionan o realizan actos que no llevan más que a un sentimiento de fracaso o a problemas adicionales en la pareja.
- No relacionan en un principio la conducta de sus padres con la disolución de la familia. Piensan que sus progenitores se volvieron locos, sienten miedo, angustia y desconcierto; se sienten confundidos, tratan de comprender quienes son y a dónde pertenecen. Cuando los padres se separan, los niños se sienten solos, impotentes, profundamente tristes, pero también con rabia y enojo.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

- A menudo se encuentran tristes, distantes y esquivos, aunque les vaya bien en la escuela. Los síntomas incluyen mal humor, enojo y peleas. Habitualmente estos síntomas no son considerados una evidencia de depresión, pero generalmente los son.
- Idealizan al padre ausente y agreden aquél con el cual conviven.
- Sienten que sus padres son egoístas por no haber conservado la familia.
- Sienten que sus padres los han traicionado.
- El miedo puede derivar en problemas de conducta.
- Se preocupan por el padre que se va, no importa cómo haya sido su relación con él,
- Otras veces sienten que el padre que se va de la casa los abandona deliberadamente.
- Sienten que los padres no los quieren.
- No pueden usar la fantasía para negar (como hacen los más pequeños). No son lo suficientemente maduros como para entender el proceso de duelo.
- Anhelan volver a unir a sus padres.
- Se distraen con facilidad, presentan dificultades para concentrarse en el juego y en las tareas escolares.
- Pueden convertirse en "cuidadores" de un padre (generalmente al que ven más sólo o más débil) o asumir un rol parental en el hogar.
- Lloran fácilmente, tienen pesadillas, dolores en la panza o de cabeza.
- Otras veces, dicen que "todo está bien", niegan la tristeza y la incomodidad o inventan historias sobre el padre ausente.
- Pueden tornarse demandantes para compensar lo que les falta.
- En los "divorcios destructivos" deriva en el desarrollo de patrones de comportamiento perjudiciales a largo plazo: mentira, robo o agresión.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

- Pueden tener conductas manipuladoras y aprovecharse de las fisuras entre los adultos para satisfacer sus caprichos.
- Hay niños que ven a sus padres violar las normas que ellos mismos les enseñaron y les da vergüenza cuando los escuchan pelear.
- Cuando la tensión familiar crece, desarrollan síntomas físicos (vómitos, dolor de cabeza, de panza) que a modo de "bracke" separan a los contrincantes para ocuparse de ellos.

5. El adolescente:

La adolescencia es una compleja etapa de la vida que señala la transición de la infancia a la edad adulta, con todo lo que ello implica de transformaciones psicológicas, fisiológicas y sociales. La separación parental, cuando sobreviene en esta etapa del desarrollo, puede experimentarse como un "sinsentido": es al adolescente a quien le corresponde dejar a sus padres, no a la inversa.

- Presenta dificultad para tolerar la nueva vida sexual de sus progenitores, que se coloca en posición de rivalidad ante ellos. (se reactiva el complejo de Edipo).
- Busca la seguridad afectiva en los grupos de jóvenes marginados.
- Siente la vigorosa necesidad de pertenecer a un grupo cuanto mayor es su rechazo a pertenecer a una familia.
- El adolescente puede comenzar a consumir alcohol y drogas, así como tener pensamientos suicidas. También puede sufrir de anorexia, bulimia, deriva sexual o mal comportamiento/rendimiento escolar.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

¿A QUÉ SE DEBEN LOS EFECTOS EMOCIONALES NEGATIVOS DEL DIVORCIO?

En referencia a los estados emocionales negativos que se identificaron anteriormente en los niños, los expertos señalan que estos se podrían deber a seis grandes grupos de estresores asociados a la ruptura; seis grandes causas que pueden contraer efectos negativos (Beyebach, 2009):

- 1. Experiencia de pérdida:** El estado emocional del niño se ve aún más agravado cuando uno de los progenitores pierde la custodia y por tanto el niño ve limitada la relación con él a un estrecho margen temporal.

En un sentido relacional y emocional el menor de edad pierde en buena medida al padre, por mucho que el progenitor intente compensar con calidad la pérdida de la cantidad de contacto. El régimen de custodia compartida amortigua estos sentimientos de pérdida y equilibra las relaciones con ambos progenitores, pero aún así el menor sigue perdiendo el contacto anterior, que era con ambos padres.

- 2. La propia dificultad de concebir y entender la separación:** Para los niños que son muy pequeños puede llegar a ser el doble de difícil comprender que se rompió la unidad “papá/mamá” que conocían, y a la vez, comprender por qué sucedió. En este punto es importante que los menores de edad puedan desarrollar una historia coherente, una narrativa (White & Epston, 1989) que dé cuenta del divorcio (Dowling & Gorell, 2000).

Lo relevante es que esta historia no sea culpabilizadora; *“Mamá y papá se separan porque mamá ha sido mala y se ha ido con otra persona”* y especialmente que no culpabilice al niño; *“Mis papás se separan porque yo siempre me portaba mal y por eso se peleaban”*, sino abierta a posibilidades; *“Mamá y papá ya no se quieren y por eso se separan. Pero me siguen queriendo a mí, y siempre seguirán siendo mi papá y mi mamá”*.

- 3. Mensaje que reciben de sus padres acerca de la separación:** Refiere a los mensajes que recibe el menor de edad respecto de la culpa de la separación, del futuro cercano y de la estabilidad de los afectos. Diferentes investigaciones



confirman que los niños que se culpabilizan por la ruptura de los padres tienden a tener un ajuste peor tras el divorcio.

- 4. Infrfuncionar como padre:** Regularmente los padres no custodios se ven con pocas posibilidades reales de intervenir en la educación de los hijos, mientras que el progenitor custodio queda sobrecargado con la crianza. Respecto a esto, diversos estudios muestran que la depresión de la madre se asocia a un peor ajuste de los hijos (Amato, 2000).

El conflicto continuo tras el divorcio también interfiere en la capacidad parental conjunta, y además puede absorber hasta tal punto a los adultos que éstos pierden capacidad empática y dedicación al niño (Bream & Buchanan, 2003). Esto conlleva para el hijo una pérdida adicional de presencia de sus padres, lo que a su vez alimenta en los más pequeños su temor de que el divorcio no sea más que el anticipo de un abandono total de ambos progenitores. A veces esta desatención se convierte en su contrario, una sobreimplicación que tampoco es aconsejable.

- 5. Sufrimiento vicario:** El dolor de los padres también puede ser perjudicial para sus hijos por otra vía, igualmente indirecta, como es el sufrimiento vicario que acarrea para ellos. La Psicología Social ha demostrado que presenciar el sufrimiento de un ser querido genera un tipo de sufrimiento muy similar en quien lo observa y así, por ejemplo, el hijo que presencia los continuos llantos del padre corre el riesgo de aumentar su propia tristeza e incluso depresión. Además, presenciar el sufrimiento y de uno o ambos progenitores aumenta la sensación de indefensión del menor, y aumenta el riesgo de que se coloque en una posición hipermadura de protección o se sienta culpable por no saber evitar el sufrimiento de su padres y/o de su madre.
- 6. Posición relacional que el niño ocupa en la relación entre los padres:** Si el hijo se ve en la difícil tesitura de tener que “espiar” a la madre por encargo del padre celoso, al que debe informar sobre la nueva pareja de su madre, qué cosas hacen juntos, etc, es probable que termine desarrollando síntomas que traduzcan su malestar por tan incómoda posición. Así también, si una hija es utilizada como confidente y consuelo de un padre deprimido que no supera la separación, corre más riesgo de terminar también ella deprimida y desbordada. Un ejemplo distinto



sería el del hijo cuya agresividad en casa se ve alimentada por cómo el progenitor no custodio le indispone contra el custodio.

Aunque los menores de edad pueden en ocasiones contribuir activamente a asumir esa posición, por lo general son los progenitores los que les van empujando a ocuparlas. En cualquier caso, la responsabilidad de modificar estas configuraciones relacionales y liberar a los menores de edad de su papel corresponde por entero a los adultos (Minuchin, 1974).

A continuación se describirán brevemente algunas de las posiciones perturbadoras y patógenas en las que a menudo se encuentran los NNA tras la separación de los padres (También antes y durante la misma) (Ros, Godoy & Beyebach, 2009):

A. El niño escindido:

A menudo los hijos de padres divorciados se ven obligados a actuar ante cada progenitor (y a veces también ante la familia de éste) como si el otro no existiese. El adulto dolido por la separación, decide actuar como si su ex pareja no existiera y transmite esta exigencia a su hijo. Así por ejemplo, un niño puede no sentirse libre de enseñar a su padre las fotos de su cumpleaños en las que aparece el otro progenitor. En definitiva, el niño no recibe el “permiso psicológico” (Ros & Fernández, 2002) de un progenitor para relacionarse libremente y querer al otro. El resultado de esto termina en que el niño no se siente aceptado en su totalidad, por cuanto tiene que ocultar una parte importante de su vida a sus seres queridos, con el efecto de minar su autoestima y su seguridad personal.

B. El niño mensajero:

Es probablemente una de las posiciones más habituales. Los progenitores recurren al hijo para comunicarse entre ellos. *“Dile a tu madre que no puedo recogerte mañana a las 6, que vendré a las 9”, “Dice mamá que está harta de que no laves mi ropa cuando estoy contigo” o “Mamá dice que si no le pasas la pensión esta semana no vengas a recogerme el viernes”* son formas muy desafortunadas de eludir la necesaria comunicación entre los padres y de implicar al hijo en el conflicto post-separación. Esta situación tiende a generar en el niño una gran ansiedad, especialmente cuando los mensajes que se ve obligado a transmitir son de índole



más emocional y más críticos. Así también, el niño puede valerse de su posición de mensajero para manipular a los padres modificando u omitiendo ciertos mensajes. En este caso, el efecto negativo sobre el menor de edad deriva del exceso de poder que se le proporciona.

C. El niño espía:

Es un grado más del niño mensajero. Aquí, uno o ambos progenitores se valen del menor de edad para averiguar detalles de la vida de su ex pareja, a menudo incluso sobre detalles íntimos; “*¿Cómo está con su nuevo novio? ¿Se besan mucho? ¿Hasta qué hora salió él por la noche? ¿Sabes con quién estaba?*”. El niño se ve colocado en un conflicto de lealtades, especialmente cuando percibe que quien le sonsaca puede utilizar la información contra el otro progenitor, a nivel emocional o incluso a nivel legal. A menudo, la única escapatoria de esa posición es tratar de responder con evasivas o incluso negarse a contar nada a un progenitor sobre lo que hace con el otro. Aunque eso protege temporalmente al niño de tener que “traicionar” a uno de los padres, previsiblemente aumente la incertidumbre de quien le está preguntando y genere interrogatorios más intensos o más “disimulados”. La ansiedad, el mutismo y la desconfianza de los adultos son posibles resultados.

D. El niño colchón:

En este caso, el niño asume la responsabilidad de tratar de minimizar el conflicto entre sus padres, algo que probablemente ya intentaba hacer antes del divorcio: si el padre critica a la madre por algún descuido de ésta, tratará de defenderla “sin que se note” asumiendo él la culpa; si la madre critica al padre, hará lo propio para defenderle a él. Esta posición obliga al niño a una hipervigilancia constante, pendiente siempre de no indisponer aún más a un progenitor contra el otro. Al final, es el niño quien, desde el punto de vista emocional, se lleva todos los golpes.

E. El niño edredón:

Refiere al niño parentalizado que trata de proteger, consolar y reconfortar al progenitor al que percibe como más débil (y que a menudo está utilizando una posición de víctima precisamente para atraer al hijo). En algunos casos, el niño o la niña llega a suplantar el papel del otro progenitor, actuando como pequeños



“mariditos” o “mujercitas” que acompañan a la madre o al padre, asumen tareas domésticas inapropiadas para su edad, etc. (Ros & Fernández, 2002). El problema de esta posición es que da al niño un nivel de responsabilidad excesivo para su nivel de desarrollo (Minuchin, 1974), obligándole a veces a actuar como un “adulto en miniatura” en vez de seguir viviendo de acuerdo con su etapa de niño. La hiperresponsabilidad, la obsesividad y la ansiedad pueden ser el resultado de esta situación, y si el niño no llega a la altura que se espera de él, se sentirá culpable.

F. El niño bate de beisbol:

Refiere con este calificativo al niño al que sus padres directamente utilizan como arma para agredir a la ex pareja. Un ejemplo de esto es cuando el padre no compra la ropa que la madre cree que debe comprar a su hija, esto hace que la madre meta en la maleta el disfraz para la fiesta del colegio; el padre se reafirma en su posición y la hija acaba yendo a la fiesta sin disfraz y en respuesta a esto, la madre se niega a modificar el horario de visitas y la niña se pierde la siguiente fiesta en el colegio. El niño involucrado no sólo sale perjudicado a nivel práctico, sino que acaba aprendiendo que sus necesidades son relegadas en virtud de la pelea entre los adultos. El mensaje de “tú no importas” repercute en la autoestima y confianza del niño.

G. El niño invisible:

Se trata del niño que es ignorado por uno de sus progenitores, generalmente el no custodio, que básicamente abandona a su hijo. En la mayoría de los casos el abandono psicológico de un niño es, o bien consecuencia del desapego o la irresponsabilidad del padre no custodio, o bien el resultado del alejamiento al que le somete el progenitor custodio. Sin embargo, en el peor de los casos esta constelación puede ser un paso más de la situación anterior: un progenitor “castiga” a su ex pareja tomando la represalia de despreciar e ignorar al hijo o hijos de ambos. El menor de edad que sufre las consecuencias suele ser precisamente el que está más aliado al progenitor custodio. También es posible que en este terreno se diriman juegos relacionales más complejos, en los que también puede intervenir la variable de género. Por ejemplo, el padre aliado con su hijo de 10 años, le recoge



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

a él para las visitas, pero se niega a llevarse a la niña de 8, a la que percibe como la aliada de la madre.

REDUCIENDO LOS EFECTOS NEGATIVOS DE LA SEPARACIÓN DE LOS PADRES SOBRE LOS HIJOS

Es importante esclarecer que el tratar de reducir los efectos negativos de la ruptura de la pareja en un hijo, no implica que el niño ya no experimentará dolor. Las situaciones que emergen a raíz de una crisis de este tipo irremediablemente movilizan fuertes y profundos sentimientos en niños y niñas. Incluso, la ausencia de sentimientos respecto a la situación vivida debe ser motivo de atención, ya que es muy improbable que esto ocurra (si ocurre, muy probablemente sea fruto de la reacción de hipermadurez). Por lo tanto, más que evitar el dolor, los padres deben de acompañarlos en este proceso desde la tranquilidad, desde una comunicación efectiva y tratando de reducir al mínimo las alteraciones en sus rutinas cotidianas.

Dentro de los factores que ayudan en gran medida a reducir los efectos negativos de la separación, es la cooperación entre los padres y la creación de una historia coherente que dé sentido a la experiencia.

1. La colaboración entre los padres:

Es fundamental que los adultos superen el conflicto y sobre todo que no instrumentalicen a los hijos en él. Utilizar al hijo como arma contra el excónyuge es una fuente garantizada de sufrimiento para el niño, a corto, medio y largo plazo. En cambio, la colaboración entre los padres es el protector más importante (Hetherington & Kelly, 2002). La colaboración entre padres significa seguir actuando conjuntamente en todo lo que atañe a la educación del hijo, pero específicamente en facilitar todo lo posible una buena relación del niño con el otro progenitor; Apoyando un régimen de visitas amplio y flexible o, mejor aún, un régimen de custodia compartida, - Propiciando la involucración activa del otro progenitor (especialmente si es un progenitor no custodio), - Dando “permiso psicológico” explícito para que el niño disfrute del otro progenitor y lo quiera, - Reforzando la imagen positiva del otro progenitor como padre/madre y Apoyando la autoridad del otro progenitor.



Sin embargo, estas pautas aparentemente tan simples resultan por lo general complicadas de seguir para los padres, ya sea por desconocimiento, porque el enganche emocional negativo con su ex pareja les dificulta actuar con el sosiego y la perspectiva necesarias o simplemente porque si se han separado de su pareja es precisamente porque les resultaba muy difícil cooperar. En este sentido, es importante destacar algunos de los factores relacionales que facilitan la cooperación de los padres tras el divorcio (Beyebach, 2009):

- **Nivel de cooperación anterior al divorcio:** Si durante la convivencia el padre estaba periférico y poco implicado en la educación de sus hijos, evidentemente será más difícil que coopere tras la separación que en una situación donde se compartían las responsabilidades educativas. En este sentido, también si antes de la ruptura ya había constantes desacuerdos educativos, indudablemente será más fácil que los desacuerdos se manifiesten también tras la separación. Sin embargo, no se debe pensar que la situación previa determina la respuesta tras la separación, pues hay padres y madres que mejoran claramente en su función de tales tras la ruptura. Negar a un padre (o a una madre) el contacto con su hijo porque antes del divorcio/separación no funcionaba como padre no es una respuesta adecuada.
- **Información:** Otro elemento fundamental es que los progenitores tengan información precisa acerca de los efectos negativos que su actitud de enfrentamiento produce en los hijos y que conozcan los beneficios para sus hijos de la colaboración. Es mucho más probable que los padres dañen a sus hijos por ignorancia que por maldad. Aquí, un profesional de la orientación familiar o de la mediación en divorcio puede hacer una importante contribución.
- **Las circunstancias del divorcio:** Estas también pueden facilitar o dificultar en gran medida el ajuste posterior. Aunque es improbable que ambos cónyuges recorran el proceso de divorcio a la misma velocidad (Góngora, 2000), es ciertamente diferente que haya un cierto consenso sobre la imposibilidad de seguir como pareja a que un cónyuge decida abandonar al otro, que en realidad sigue aferrado a la relación. En general, cuanto más traumático y violento es el divorcio/separación, más difícil resulta la cooperación posterior.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

- **Integrar adecuadamente la ruptura matrimonial:** Unido a lo anterior, para una buena cooperación como padres es fundamental que éstos hayan integrado adecuadamente la ruptura de pareja. Entre otras muchas cosas, ello supone reconocerla, aceptarla y hacer el duelo por la pérdida, además de renegociar las relaciones con el entorno familiar y social. Aquí la autoculpabilización como la acusación constante al otro, interfieren en una adecuada integración de la ruptura. En este punto, puede ser necesario que uno o ambos padres reciban psicoterapia para ir elaborando la separación.
- **Asumir y aceptar la separación de hogares:** Otra cuestión importante es que los padres asuman y acepten la separación de hogares. La madre no puede pretender que cuando el hijo esté con el padre, el progenitor actúe con el hijo exactamente de la misma forma en que lo haría ella, y viceversa. Así también, no es sensato pretender controlar la relación que los hijos tengan con la nueva pareja del padre o su madre. En este sentido, los progenitores separados deben de asumir que hay una parte de la vida y de la educación de los hijos que no pueden controlar, incluso aunque mantengan una comunicación fluida y constante con el otro progenitor. Sólo desde este reconocimiento a los límites de la cooperación es posible negociar y llegar a acuerdos.
- **Ajuste de los progenitores tras la separación:** Este ajuste de los progenitores también es fundamental, tanto a nivel individual como a nivel sistémico. Un padre deprimido y aislado tendrá dificultades para ejercer adecuadamente su papel, y una madre sobrecargada y estresada tampoco estará en las mejores condiciones para ello. Aquí, puede ser necesario contar con apoyo psicológico para restablecer un nivel adecuado de funcionamiento personal y si más adelante se reconstituyen las familias, puede ser también necesario contar con un terapeuta familiar que ayude a negociar las nuevas y complejas relaciones que se establezcan entre unos y otros.
- **Contexto social:** La cooperación entre los padres requiere también de un contexto social que la favorezca. En este sentido resultan contraproducentes los discursos sociales culpabilizadores, tanto de las rupturas en general (básicamente, los discursos que erróneamente equiparan la ruptura de pareja



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

con fracaso personal y familiar) como de las circunstancias concretas de cada ruptura en particular (asignando a una de las partes el papel de víctima y a otra el de bárbaro) (Coltrane & Adams, 2003).

- **Marco legal:** Es también importantísimo el marco legal en el que se produzca la ruptura. Un convenio regulador que ambas partes perciban como justo facilita la cooperación entre los padres. No es fácil que se muestre colaborador un padre que se siente echado de su casa (cuya hipoteca sigue pagando), que ve cómo en ella se instala la nueva pareja de su ex pareja y que comprueba que esa otra persona pasa mucho más tiempo con sus hijos que él/ella, o que sea colaborador un progenitor que tras la separación se quedó casi sin recursos económicos y que comprueba cómo el otro padre (cuyos ingresos no figuran en los registros) dispone de mucho más medios para hacer cosas divertidas con sus hijos. En este sentido, desde un marco legal, se entiende que la cuestión de la custodia incide de lleno en los juegos de poder que tanta importancia tienen en el proceso de separación, es por esto, que el establecimiento de la custodia compartida es sumamente importante, pues no sólo facilita la presencia equilibrada para el hijo de ambos progenitores y promueve la implicación de los padres, sino que sobre todo crea un contexto que en cierto sentido fuerza la cooperación de los progenitores, que en un escenario de este tipo se ven abocados a entenderse.

2. La narrativa sobre la separación

Los padres tienden a subestimar la capacidad de sus hijos para entender lo que está ocurriendo. En otras ocasiones se sorprenden al percibir una madurez inesperada en sus respuestas y actitudes. Los niños pueden que no entiendan cuáles han sido las razones que han llevado a sus padres a separarse, pero entienden con facilidad que esto ha ocurrido y que trae consigo consecuencias en sus vidas.

Informarles a los hijos de que los padres se van a separar es tarea de ambos. Es por esto, que ambos progenitores deben hablar previamente y acordar lo que van a contarles, así como también tienen que elegir un momento en el que disfruten de intimidad con ellos, sin prisas. Ese momento de narrativa sobre la separación es para los niños y no debe mezclarse con expresiones emocionales de los propios progenitores.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

Lo relevante de este momento entre padres e hijos es no mentirles, pero tampoco darles más explicaciones de las que necesitan. Lo que los niños necesitan no es “La Verdad”, sino una verdad que les permitan salvaguardar la propia imagen y la de sus padres, integrar la experiencia del divorcio y mirar hacia el futuro con optimismo.

Una estrategia muy útil para averiguar qué contar y qué no, es preguntarse a uno mismo si lo que se le va a explicar a al niño le ayuda a entender lo que ocurre o, al contrario, le podría acarrear sentimientos negativos hacia cualquiera de sus padres. Se debe preguntar si lo que se le va a decir es algo que realmente necesita saber o, por el contrario, es algo que podría afectar a cómo ve a cualquiera de sus padres.

Lo que el niño necesita saber es que sus padres van a seguir ahí, va a poder disfrutar y disponer de ellos cuando lo necesite y le van a seguir queriendo.

Por el contrario a lo anterior, si no se le explica al niño con suficiente claridad lo que está pasando, podría ocurrir que el niño se eche la culpa de la ruptura. Atribuir culpables no aporta nada al niño. Y sus progenitores deben seguir siendo sus figuras de referencia, aquellos a los que sabe puede recurrir, sin importar si fallaron en la relación o perdieron el interés en seguir en ella. Si los padres demuestran que están tranquilos, lograrán que un hijo asimile con más facilidad la situación.

Así también, los padres deben de transmitirle al hijo que las decisiones que han tomado no tienen nada que ver con el amor que le tienen. Deben dejarle en claro que como hijo no tiene nada que decidir allí, que es una cosa de los padres. Con ello lo aparta de tomar decisiones dolorosas, como que forme parte del bando de uno de los padres.

En definitiva, el proceso de separación evidentemente es difícil, pero es trascendental hacer frente a la ruptura y comenzar a construir una nueva vida desde el mismo momento que se presenta la separación de la relación de pareja, puesto que esto ayuda a superar el trance y pondrá las condiciones para que los hijos sean felices.