

# CONSECUENCIAS DE LA SEPARACIÓN EN LOS HIJOS

## Hasta los 6 años

- Temor a ser abandonados
- Tristeza
- Sentimiento de pérdida, duelo
- Negación
- Trastornos del sueño y la alimentación
- Conductas regresivas
- Dificultad en la relación con los demás
- Sentimientos de culpa
- Inseguridad

## Desde los 6 a los 9 años

- Sentimientos de rechazo
- Fantasías de reconciliación
- Conflictos de lealtad

## Desde los 9 a los 12 años

- Sentimientos de vergüenza por el comportamiento de los padres
- Ira y rabia
- Intentos de reconciliar a sus padres
- Descontrol de los hábitos adquiridos
- Problemas somáticos

## Etapa adolescente

- Ocupar el lugar del progenitor que no está, adquiriendo sus responsabilidades
- Problemas con la conducta, las normas y la disciplina.
- Problemas con la identificación con el rol sexual.
- Conflicto en las relaciones de pareja.
- Baja autoestima

**COSAS QUE  
CONVIENE  
RECORDAR  
ANTE LOS  
PROCESOS DE  
SEPARACIÓN**

Dra. Ana Cristina de Pablo Elvira  
Dña. Luisa Maestro Perdices

Los padres cumplen diferentes funciones en relación con el desarrollo de la personalidad del niño ( las menciones genéricas en masculino que aparecen en este documento se entenderán referidas también a su correspondiente femenino):

- Al principio deben cuidar y satisfacer las necesidades del bebé con el cariño adecuado.
- Durante los primeros años de vida, ayudan a construir la personalidad de los pequeños, facilitando el autoconcepto y la consecuente autoestima que permitirá un desarrollo armónico posterior.
- Juegan un rol importante como figuras de identificación. Los hijos interiorizan los valores, las normas de sus padres. **La capacidad para establecer relaciones íntimas y estables dependerá de cómo hayan sido los lazos afectivos dentro de su familia.**

La separación de la pareja implica una pérdida y, al mismo tiempo un proceso que afecta a toda la familia y que todos sus miembros deben afrontar. Es un proceso de crisis y de cambios a los que adaptarse.

- Los niños sufren tanto o más que los padres durante el divorcio. Experimentan pena, confusión, ira, fracaso, culpa. En muchas ocasiones, este es el acontecimiento principal de la infancia e implica consecuencias que, para algunos, llegan a la edad adulta.
- Del lado de los padres, las tensiones que origina esta situación afectan normalmente a sus funciones con respecto a los hijos. Aumenta la agresividad de algunos, lo que incrementa las posibilidades de que aparezcan problemas de conducta.
- La separación implica un fracaso en el ofrecimiento de los padres de una vida familiar estructurada y adecuada para sus hijos.

**No existe un divorcio total para las parejas con hijos**

En el caso de que usted establezca una nueva relación sentimental, sea cuidadoso a la hora de involucrarlo en la relación con sus hijos. Valore la estabilidad de esa pareja y el tiempo transcurrido desde la separación.

### ABUELOS

Es conveniente que los niños mantengan contacto con todos los abuelos. La experiencia nos muestra que pueden pasar varias cosas:

- Que los niños pierdan contacto con ellos.
  - Que los abuelos asuman tareas de padres, tratando de sustituir a la figura ausente.
- Ninguna de las dos opciones es buena. Lo adecuado es que los abuelos sigan siendo **SUS ABUELOS.**

### RELACIÓN CON LOS PROFESIONALES

**La solución no siempre pasa por buscar profesionales (abogado, psicólogo, médico...) que nos resuelvan los problemas. Todo tiene un tiempo y en el fondo, cada uno debe hacerse responsable de su vida**

Su abogado no decide. **ES USTED QUIEN DECIDE.** Un buen abogado es aquel que busca el acuerdo entre las partes y no el conflicto.

Puede ser adecuado hablar con el tutor o profesor de su hijo. En muchas ocasiones se producen cambios en los comportamientos escolares. La atención en las tareas disminuye, existen dificultades de concentración. También las relaciones con los compañeros y con los adultos pueden verse alteradas. Aparecen problemas de disciplina, retraimiento. Cuanto antes se capte el problema, antes pueden darse orientaciones para resolverlo.

A los servicios sanitarios pueden acudir por igual el padre y la madre. La información se ofrece a los dos, puesto que ambos comparten el cuidado del hijo. El deber de informar al otro progenitor es de quien ha acudido a la consulta.

Los profesionales no estamos del lado de ninguna de las partes. En la misma línea, sólo se realizan informes que solicita el juez.



## A TUS HIJOS PUEDEN SURGIRLES PREGUNTAS:

### ¿QUÉ ESTA PASANDO?

- Es bueno para los hijos que la noticia se la den los dos padres juntos, evitando los reproches y acusaciones innecesarias. Hay que adaptar lo que contamos a la edad del niño.
- Tal vez él o ella quieran preguntar algo. Debe responderse con sinceridad. Incluso es adecuado decir "no sé" cuando así sea.
- La situación debe explicarse de forma escalonada. Quizás, en un primer momento, no sea bueno dar TODA la información.
- Según la edad que tengan los hijos, a lo mejor existen cosas que no se le pueden contar ahora. No pasa nada por dejar para más adelante algunos puntos.
- En estos momentos es adecuado permitirle expresar sus sentimientos.

### ¿POR QUÉ?

- Según la edad del niño puede ocurrir que no entienda la situación. Lo más probable es que busque algún responsable de todo esto. En algunos casos, se atribuye a sí mismo la culpa de lo que pasa. **Es importante insistir en que él no es culpable.**
- Cuando los hijos son mayores pueden entender que la separación inicialmente es penosa pero que se ha tomado esa decisión como la única y mejor alternativa a la situación de conflicto existente hasta ahora en la familia.

**Los padres tienen que hacer un GRAN ESFUERZO para reducir el malestar y el estrés de sus hijos y para darles el apoyo necesario que les ayude a manejar adecuadamente esta situación.**

## DESPUÉS DE LA SEPARACIÓN

Una vez que se ha tomado la decisión definitiva de separarse y se ha explicado a los hijos, es conveniente preparar y elegir el momento más adecuado para que se produzca la separación REAL: cuando el padre, la madre o todos deben cambiar de domicilio. No abandonar de forma inesperada el hogar.

Si es posible, permitan que los hijos sigan asistiendo al mismo colegio y mantengan sus amigos.

Aquellas rutinas que ya habían sido incorporadas a la vida cotidiana previamente, deben seguir funcionando de igual forma que hasta este momento: Los horarios de ir a dormir, de comidas, de actividades de ocio, reparto de tareas...

La educación, el cuidado, la atención al menor sigue siendo compartida (autoridad familiar).

El diálogo y la comunicación son las mejores vías para resolver cualquier conflicto sobre la custodia, visitas o manutención de los hijos.

Asegure a su hijo que el cariño que ambos padres le tienen no se verá afectado por el proceso de la separación.

Es importante transmitir al niño que la decisión de separarse tiene un carácter permanente. Durante algún tiempo los niños fantasean con la idea de que sus padres pueden volver a vivir juntos. Esto puede ocurrir incluso cuando uno de los progenitores ha iniciado o mantiene de forma estable una nueva relación.

**Los padres deben respetarse mutuamente, sin hablar mal del otro progenitor, desautorizarle o acusarle. Si el otro lo hace, no haga usted lo mismo. Con un problema es suficiente.**

## SOBRE LA CUSTODIA

**Custodia** significa cuidar a los hijos.

**Autoridad familiar** (patria potestad): son los derechos y deberes que tienen los padres y madres, independientemente de la situación de la pareja.

Tener la custodia no da derecho a todo. Las decisiones deben ser consensuadas y compartidas.

Respete el **plan de relaciones familiares** (régimen de visitas). Si no está de acuerdo, póngalo en conocimiento del juez. Es el único que puede modificarlo.

Cuando el hijo vuelve con usted necesita un tiempo de readaptación. Va a notar que está diferente (más arisco, menos hablador, más rebelde, más mimoso...). Es normal. No es necesario intervenir

**Cuando el hijo se va con el otro progenitor, usted no puede controlar lo que hace, cómo está, qué le cuentan... Lo mejor es no angustiarse por ello.**



## EN RELACIÓN A LOS HIJOS

A veces, los padres por temor a que los hijos tomen preferencia por el otro, permiten que se comporte bajo unos patrones de excesiva tolerancia y permisividad. Esta no es la mejor forma de educar al niño.

Por supuesto, las pautas de disciplina de ambos padres, no tienen por que ser iguales. En cada casa, las costumbres y normas son distintas.

No utilice a su hijo como mensajero. Si quiere decirle algo a la otra parte, hágalo usted en persona, o por correo electrónico o a través de canales legales.

No interrogue a su hijo sobre las actividades, decisiones, vida privada... de su expareja.

Cuando el hijo esté en su casa, facilite el contacto telefónico o con otras tecnologías (whatsapp, instagram, facebook...) con el otro progenitor. **Respete la privacidad de esta comunicación.**

No intente ganarse el afecto de su hijo con regalos, compras o privilegios que no proceden.

Es conveniente que el niño mantenga el contacto con toda la familia: abuelos, tíos, primos... tal y como ocurría antes de la separación.

El padre/madre debe poder establecer una relación con sus hijos sin interponer la presencia de un tercero. Dedique un tiempo en exclusiva a su hijo.

## SOBRE NUESTROS SENTIMIENTOS

La angustia o la preocupación del padre o la madre, en ocasiones, la manifiesta el hijo, como un termómetro cuando se tiene fiebre. Tal vez, cuando se solicita ayuda para los niños, son los adultos quienes más la necesitan.

Con frecuencia, cuando se vive una situación estresante, los progenitores pueden sentirse bastante solos: al tomar decisiones, al desear compartir sentimientos, para aclarar dudas... No es bueno exteriorizar estas necesidades a los hijos. Resulta más conveniente buscar ayuda en otro adulto. Lo más correcto es acudir a un profesional.

Existen numerosos factores que influyen en la respuesta del niño ante el divorcio o separación:

- La intensidad de la dependencia emocional del niño con sus padres.
- Las características y duración del conflicto entre el padre y la madre.
- El grado en que los hijos sean el centro de los procesos emocionales familiares.
- La seguridad y continuidad en la relación con ambos progenitores después de la separación.
- La estabilidad emocional de ambos adultos después de la ruptura
- El estadio evolutivo del menor.
- La ausencia, presencia y tipo de información ofrecida al menor sobre la separación y las condiciones en que se genera.
- Cómo se produce el proceso de la separación.

**Es necesario que los problemas se resuelvan de la forma más sana y adecuada, con el fin de que interfieran lo menos posible en el desarrollo y afectividad de los hijos.**

ES MUY RECOMENDABLE RECURRIR A LOS SERVICIOS DE MEDIACIÓN FAMILIAR QUE NOS FACILITARÁN LA TOMA DE DECISIONES EQUILIBRADAS EN EL PROCESO DE SEPARACIÓN

## ANTES DE LA SEPARACIÓN

Es muy importante intentar que, mientras se permanezca viviendo toda la familia en la misma casa, no se produzcan enfrentamientos en presencia de los hijos. Si hay discrepancias que resolver puede aprovecharse cuando los niños ya están dormidos o se encuentran fuera del domicilio.

Buscar alianzas con alguno de los hijos para enfrentarse contra el otro progenitor es incorrecto y no beneficia a nadie. Aunque uno se sienta más fuerte de esta forma o capaz de vencer "al contrario", todos salen dañados de esta batalla.

Hay que intentar limitar la intervención de familiares y amigos en el proceso. Pueden resultar una ayuda cuando necesitamos apoyo (por ejemplo, quedarse con los niños cuando tenemos gestiones que hacer...) pero no es conveniente que se involucren activamente en el proceso de separación.