

## **CÓMO ENFRENTAR LA SEPARACIÓN DE LOS PADRES CON LOS NIÑOS**

Fuente: [PadresOK](#)

**Unos ojos pequeños y dulces miran con incomprensión a mamá y papá, quienes no van a estar más juntos.**

**Al menos así se lo comunicaron y, a su corta edad el niño no entiende por qué. Piensa que ahora todo va a cambiar y tiene miedo.**

**La separación de un matrimonio es una de las situaciones más difíciles que se pueden enfrentar en la vida: implica una ruptura y, por lo tanto, dolor, confusión, rabia y frustraciones.**

**Es duro y complejo de aceptar para toda la familia.**

Generalmente, los padres desean evitar el sufrimiento a sus hijos. No saben cómo comunicarles su decisión y temen a la reacción que puedan tener.

Sin embargo, hay formas de ayudar a los niños a atravesar el proceso. Lo más importante es darles explicaciones claras, sin inmiscuirlos en los problemas del matrimonio.

“Un niño es capaz de entender siempre. Aún si es pequeño. Quizás no puede expresarse muy bien, pero comprende si se le explica en términos simples y claros”, afirma la **psicóloga Tania Donoso**, especialista en problemas familiares, quien el año pasado publicó un libro dedicado a ayudar a padres e hijos a afrontar la ruptura con tranquilidad y recobrar la alegría tras la crisis.

### **Permitir que se expresen**

Es inevitable que la separación de los padres cause un efecto en los hijos, a cualquier edad. Ellos lo viven como un duelo, porque es una pérdida e implica un cambio de vida.

Los padres no pueden evitar que los hijos sientan dolor. Sólo pueden ayudarlos a superarlo, y para ello es imprescindible que los dejen expresar todos sus sentimientos, escucharlos, apoyarlos y contestar las dudas.

Los más pequeños reaccionan con mucha rabia, porque es un cambio que no desean, y miedo, ya que sienten inseguridad ante la nueva situación.

Generalmente se produce una regresión, es decir, se vuelven más infantiles y dependientes, quieren dormir con la mamá o vuelven a hacerse pipí, por ejemplo.

Los niños en edad escolar pueden bajar el rendimiento y desinteresarse por lo

que sucede a su alrededor. Todo ello tiene que ver con el temor a perder el cariño de los papás.

También tienden a sentirse culpables de la ruptura, aunque no lo digan. “Hasta los seis años tienen un pensamiento que no es lógico y hacen relaciones que no tienen mucha conexión. Por ejemplo, ‘yo me porté mal y mis papás se separaron’. Así también, pasan mucho tiempo tratando de encontrar formas de que los padres vuelvan a juntarse”, dice la psicóloga.

Por eso es tan importante que desde el comienzo se les cuente la verdad, dejando claro que ellos no tuvieron nada que ver es esta decisión de los padres y nada de lo que hagan va a hacer que vuelvan.

No hay que olvidar remarcar que siempre los han querido y que, aunque ahora no estén todos juntos, los seguirán queriendo igual.

A medida que van creciendo se pueden dar explicaciones más complejas.

Está absolutamente contraindicado ocultar información con frases como “el papá está de viaje” o “nos vamos por un tiempo a la casa de la abuelita”, ya que el niño empieza intuir que algo pasa, y vive todo el proceso con mucha angustia.

Además se crea falsas expectativas que harán que nunca pueda asumir bien la separación.

Con los adolescentes el panorama cambia levemente. Si bien, son capaces de entender mejor los motivos, la rabia y el dolor del impacto los golpea por igual. “A esta edad, el principal objetivo del desarrollo es el logro de la identidad, lo que se les dificulta con un cambio tan grande. Como está enojado con su mundo, puede reaccionar encerrándose en sí mismo o teniendo conductas desadaptativas que antes no manifestaba”, dice la especialista.

Para ellos la receta es la misma: mucha sinceridad, comunicación y cariño de parte de sus padres.

### **Brindar estabilidad**

Hay que tener especial cuidado en no involucrar a los hijos en los problemas de la pareja. Los niños no deben tomar partido en la situación.

Si se los hace participar en discusiones o si un padre les habla mal del otro, sentirán que están siendo desleales a uno de los dos, y así se quedan atrapados en un conflicto que no pueden resolver.

Los padres deben tratar de transmitir la mayor estabilidad posible.

Es difícil, porque ellos también están en crisis.

Entonces, es bueno recurrir a la ayuda de un psicólogo u orientador, idealmente antes de que la separación se concrete.

Como generalmente es la madre quien tiene la custodia, la tarea a veces se le hace bastante dura.

Muchos niños manifiestan su rabia contra ella. “Hacen pataletas, la culpan de la situación que les toca vivir. Esta actitud no significa que la quieran menos. En el fondo la rabia es contra ambos, pero con la mamá sienten un vínculo más seguro: ‘Ella está aquí, no se va a ir’.

Con el padre, en cambio, generalmente no se descargan, porque creen que si le hacen una ‘escena’ él se puede alejar aún más”, explica la profesional.

Se aconseja que los niños sigan viviendo en la casa que siempre han ocupado. Sin embargo, esto no siempre es posible, ya sea por motivos económicos o emocionales.

“En ocasiones para la madre o el padre resulta doloroso quedarse viviendo en la casa en que ocupó con su pareja. Es un sitio lleno de recuerdos, por eso a veces es mejor que se cambie, ya que al quedarse le cuesta más superar el dolor y volver a organizarse. Es muy importante que ella esté bien para que así pueda servir de real apoyo a sus hijos”, acota la psicóloga.

En el colegio, no se puede esperar que las notas sigan siendo iguales, pero las exigencias no deben disminuirse.

La psicóloga Patricia Fernández, quien lleva años trabajando con familias separadas en su consulta y con casos derivados de juzgados de menores, señala que es conveniente mantener los hábitos y exigencias, dentro de lo posible.

Si a los niños se les cambian todos los esquemas, sentirán la separación con mucho más impacto aún.

“No es bueno querer sobreproteger tanto a los hijos, porque la vida no se detiene. Tienen que seguir haciendo sus tareas y cumpliendo rutinas normales”, enfatiza.

También señala que ambos padres deben “comportarse a la altura” después de la separación.

Lo mejor es llegar a acuerdos para las visitas, cuidados y mantención de los niños, ya que es positivo para el niño seguir viendo y queriendo a su papá y mamá.

A continuación algunos consejos de ambas especialistas:

- Ambos padres deben estar presentes al momento de comunicar a los niños la noticia. Deben contarles todo de manera clara, dando explicaciones de acuerdo a la edad del niño.
- Recalcar que los niños no tuvieron nada que ver con la separación evitará que se sientan responsables de lo que ocurre.
- No hacerles falsas expectativas respecto a que los padres podrían volver a estar juntos.
- Insistir en que los seguirán queriendo y cuidando, y ser consecuentes con ese compromiso.
- Dejar que expresen sus sentimientos y explicarles que la pena, la rabia y el dolor pasarán.
- Nunca involucrarlos en las desavenencias de los padres. Es exclusiva responsabilidad de los adultos resolver sus problemas.
- Clarificarles lo que ocurrirá a futuro: con quién van a vivir, cuando van a ver al otro padre, si se cambiará de casa..
- Avisar a la profesora o parvularia, ya que deberá estar atenta a los cambios de conducta y rendimiento del niño y quizás darle un poco más de ayuda.
  - Utilizar redes de apoyo: abuelos, amigos, instituciones y profesionales.
  - Estar atentos a síntomas depresivos en los menores (dormir más de lo habitual, cambios en el apetito, falta de concentración, desmotivación, por ejemplo). Si los síntomas persisten es bueno buscar ayuda profesional.
  - Buscar acuerdos y no utilizar a los hijos como medio de presión sobre la ex pareja. Mientras más tranquilos actúen los padres, los hijos podrán enfrentar la separación de mejor manera.

**Corporación Padres por Siempre" Atendemos sus conflictos de familia"**  
**AHUMADA Nº 370 · OFICINA: 704 · TELÉFONO: 671 62 46 · SANTIAGO-**  
**CHILE**