REFLEXIONES-ORIENTACIONES SOBRE EL DIVORCIO

Es indiscutible e inevitable: El divorcio impacta a los/as niños/as

Marisol Muñoz-Kiehne, Ph.D.

- Sin embargo, la violencia familiar y el abuso son más dañinos a los/as niños/as que el divorcio.
  Los/as niños/as en familias intactas con altos niveles de conflicto sufren más que los/as niños/as de familias divorciadas en las cuales no hay mucho conflicto.
- La calidad y cantidad del impacto del divorcio en los/as niños/as depende de: la cantidad y el tono del contacto con el padre con quien no convive, el nivel de ajuste psicológico y el apoyo del padre con quien convive, las destrezas de crianza de niños/as que tengan los padres, el nivel de conflicto entre los padres antes y después del divorcio, el grado de problemas económicos que afecten a los/as niños/as, el número de eventos estresantes que acompañan y siguen al divorcio (mudanza, cambios de escuela, segundos matrimonios de los padres)

Gran parte del impacto depende de la capacidad de los padres para manejar el estrés relacionado con el divorcio

- Los/as niños/as sufren menos cuando los padres cooperan por su bien.
- Los/as niños/as sufren más cuando uno o ambos padres abandonan las responsabilidades de la crianza de los/as niños/as.

Es difícil y necesita tiempo: El ajuste de los/as niños/as al divorcio envuelve varias tareas importantes y complejas

- Aceptar la disolución del matrimonio como una realidad
- Recuperar un sentido de dirección y libertad de proseguir con sus actividades diarias (juego, escuela)
- Lidiar con los sentimientos de pérdida y rechazo
- Perdonar a los padres por divorciarse
- Aceptar el divorcio como algo permanente
- Desarrollar relaciones (con cada padre por separado, padrastros, madrastras, hermanastros/as, otros familiares)

El Divorcio Según las Etapas del Desarrollo de los/as niños/as

Bebés (0-1 año):

- No comprenden las razones del conflicto, pero se dan cuenta del clima emocional del hogar, sienten la tensión y el descontento
- Se dan cuenta de los cambios en los niveles de energía y en el estado emocional de los padres
- Se dan cuenta de cuando uno de los padres ya no está en el hogar
- Dependen totalmente de los adultos que los cuidan
- Comienzan a desarrollar confianza en otros/as y en el mundo
- El tiempo que se pase con los bebés determina la formación de los lazos afectivos
- Fíjese si muestran señales de malestar- Si se manifiestan más irritables, nerviosos/as, si demuestran más rabietas, pérdida de apetito, o retrasos en su desarrollo.
- Hágales sentirse seguros/as demostrándoles afecto, meciéndoles, tocándoles, hablándoles con cariño.
- Mantenga sus juguetes y objetos favoritos a la mano

Programa de Orientación Educativa/ Material recopilado por Psicóloga Romina Xicali Romero

- Mantenga las rutinas lo más posible
- Introducir personas nuevas gradualmente

Niños/as pequeños/as (1-3 años):

- Necesitan estabilidad y predictibilidad
- Son egocéntricos/as- creen que causan todo lo que pasa
- Fíjese si muestran señales de malestar- Llanto excesivo, apego extremo, dificultades al dormir, pesadillas, ansiedad de separación, regresión a comportamientos más inmaduros
- Ofrecerles más atención y cariño, especialmente a la hora de separarse
- Hablar sobre el divorcio a un nivel que puedan comprender
- Hacerles sentir seguros/as con muestras de afecto verbales y físicas
- Demostrar que comprenden su malestar
- Mantener las rutinas lo más posible
- Introducir personas nuevas gradualmente

Niños/as de edad infantil (3-5 años):

- Necesitan estabilidad y predictibilidad
- Son egocéntricos/as- creen que causan todo lo que pasa, piensan que pueden controlar los acontecimientos, se sienten responsables o culpables del divorcio
- Tienen fantasías sobre la reconciliación de los padres
- Fíjese si muestran señales de malestar- tristeza, confusión, preocupaciones, temores, pesadillas, agresión, regresión a comportamientos más inmaduros, aislamiento, apego extremo, quejosos/as…
- Hablar sobre el divorcio a un nivel que puedan comprender
- Hacerles sentir seguros/as con muestras de afecto verbales y físicas
- Leerles libros sobre el divorcio
- Animarles a hacer preguntas y a hablar sobre sus sentimientos y pensamientos
- Demostrar sensibilidad a sus temores
- Decirles repetidamente que no son responsables por el conflicto o el divorcio
- Apoyar la relación de los/as niños/as con el otro padre, a menos que sea peligroso
- Mantener las rutinas lo más posible
- Introducir personas nuevas gradualmente

Niños/as de escuela primaria (5-12 años):

- Se dan cuenta de lo que pasa, pero carecen de las destrezas necesarias para lidiar con los conflictos
- Pueden comprender el concepto de divorcio
- Lamentan la pérdida de la familia como era antes del divorcio
- Pueden sentirse rechazados/as por los padres
- Tienden a culpar a otros, a menudo a uno de los padres
- Hablar sobre el divorcio a un nivel que puedan comprender
- Fíjese si muestran señales de malestar- Tristeza, problemas académicos y/o sociales en la escuela, comportamiento inapropiado, achaques físicos, conflictos entre hermanos/as por competencia
- Hacerles sentir seguros/as con muestras de afecto verbales y físicas
- Leer libros sobre el divorcio
- Animarles a hacer preguntas y a hablar sobre sus sentimientos y pensamientos
- Demostrar sensibilidad a sus temores
- Decirles repetidamente que no son responsables por el conflicto o el divorcio
- Apoyar la relación de los/as niños/as con el otro padre, a menos que sea peligroso
- Mantener las rutinas lo más posible

Programa de Orientación Educativa/ Material recopilado por Psicóloga Romina Xicali Romero

- Introducir personas nuevas gradualmente

Adolescentes (13-17 años):

- Están más envueltos/as con su grupo de pares y dependen menos de sus padres que los/as niños/as menores
- Les preocupa el impacto del divorcio en sus relaciones
- Sienten dudas de sus propias capacidades de establecer relaciones a largo plazo
- Pueden tratar de aprovecharse de los padres
- Fíjese si muestran señales de malestar- Ira y hostilidad extrema, actitud desafiante, preocupación por asuntos financieros u otros asuntos de adultos, auto-concepto disminuido, aislamiento, problemas académicos o sociales en la escuela, comportamientos impredecibles o arriesgados
- Mantener abiertas las vías de comunicación
- Ser justo y razonable al asignarles responsabilidades
- Apoyar la relación de los/las muchachos/as con el otro padre, a menos que sea peligroso

El Divorcio y Nuestros/as Niños/as: ¿Qué hacer? ¿Qué evitar?

Lo que ayuda

- Observar atentamente para reconocer señales de malestar
- Escuchar a los/as niños/as constantemente
- Comunicación abierta
- Dar explicaciones que los/as niños/as puedan comprender
- Comunicar mensajes: No es tu culpa, no puedes resolver nuestros problemas porque no los causaste, aún te queremos, no nos estamos divorciando de ti, los cambios son difíciles, pero las cosas mejorarán
- Cumplir con los compromisos y las promesas
- Pasar tiempo agradable con cada niño/a regularmente
- Proveer estructura y límites razonables en el hogar
- Ser consistentes al disciplinar
- Mantener la predictibilidad y las rutinas
- Continuar la celebración de días festivos y ocasiones especiales
- Animar la participación en actividades según su nivel de desarrollo e inclinaciones
- Leer, escribir en diario, expresión con arte, música, baile, etc.
- Ser buen ejemplo y permitir la expresión de emociones
- Manejar los conflictos con el otro padre de manera civilizada
- Librar a los/as niños/as de estrés innecesario
- Apoyar el que los/as niños/as mantengan relaciones con los familiares, a menos que sea peligroso
- Tener paciencia en cuanto a los ajustes, tiempo y esfuerzo
- Utilizar las fortalezas, habilidades, y talentos individuales y familiares
- Desarrollar y utilizar una red de amistades y recursos para recibir ayuda práctica y emocional para toda la familia
- Buscar asesoramiento y ayuda profesional cuando sea necesario

Lo que no ayuda

- Pedirle a los/as niños/as que escojan entre sus padres
- Pedirle a los/as niños/as que asuman una posición en cuanto al conflicto entre los padres
- Hablar mal del otro padre
- Volcar nuestras frustraciones en los/as niños/as
- Volvernos a los/as niños/as en busca de apoyo o guía
- Poner a los/as niños/as en el medio
- Exponer a los/as niños/as a las discusiones

- Envolver a los/as niños/as en las disputas entre los padres
- Usar a los/as niños/as de mensajeros
- Usar a los/as niños/as de espías
- Usar a los/as niños/as de confidentes
- Usar a los/as niños/as de peones o de munición
- Decirle a los/as niños/as cómo deben sentirse
- Negar o descontar los sentimientos de los/as niños/as
- Pedirle a los/as niños/as que guarden nuestros secretos
- Descuidar las necesidades de los/as niños/as
- Exigirle demasiado a los/as niños/as
- Sentar expectativas no razonables para los/as niños/as
- Expresar la ira inapropiadamente
- Expresar amargura, falta de respeto, u hostilidad hacia el otro padre
- Demostrar incapacidad de comunicarse efectivamente con los/as niños/as o con el otro padre