



Los niñ@s ante las separaciones y/o divorcios

Psicología, 20/08/2012



Hay tres preguntas que se repiten cada vez que impartimos el tema de “separaciones y/o divorcios”.

La primera cuestión que nos plantean es si los [niñ@s](#) se dan cuenta de lo que está ocurriendo entre sus padres.

Con frecuencia se tiende a pensar que un niñ@, por ser pequeño, no es capaz de darse cuenta de lo que está pasando y lo cierto es que ellos, al no tener las herramientas que tenemos los adultos, manifiestan su malestar, hablan a través de actos, de acciones y de síntomas.

¿Y cuáles son estos síntomas?, es la segunda pregunta que nos hacen.

Cada niño y cada niña expresará su malestar de una forma. Al ser demasiadas las variables que determinan el modo en que cada uno responde ante la situación, no es fácil definir unas condiciones generales.

Podemos exponer las reacciones más habituales, dejando claro que su aparición, gravedad o frecuencia dependerá de la edad, del temperamento y de otros muchos factores.

Entre 2 y 6 años

- Son habituales las conductas regresivas (vuelven a chuparse el dedo, a querer dormir con los padres, vuelven a tener miedos que ya no tenían, etc.).

- También se dan rabiets, necesidad de llamar la atención constantemente, ansiedad de separación cuando se les deja en el

colegio o en otro sitio.

- Pueden pasar de la agresividad a la búsqueda de un afecto incondicional (abrazos, besos, promesas de que se portarán bien, etc.)

- Alteran el patrón de comida y de sueño.

- Tienen quejas somáticas como dolor de cabeza o de barriga, sin justificación.

- Se niegan a ir a casa de uno de los padres.

- Sienten apatía (no tienen ganas de nada), se vuelven más introvertidos, tienen dificultad para relacionarse o jugar.

Entre 7 y 12 años

- En estas edades ya tienen más recursos verbales y eso les permite exteriorizar sus sentimientos.

- Pueden presentar conductas de recriminación a los padres con la esperanza de que vuelvan a unirse. Los manipulan y les presionan para que se junten de nuevo y al ver que no lo consiguen se frustran, se vuelven más agresivos, disminuye su autoestima, etc. Les cuesta aceptar la realidad.

- En estos años, se dan cuenta de que tienen un problema y que les duele, pero no saben cómo reaccionar ante ese dolor.

- También puede ocurrir que los niños que antes eran buenos estudiantes comiencen a tener dificultades.

Adolescencia.

- La adolescencia es una etapa complicada donde se suele magnificar los problemas que se tienen.

- Suelen tener más miedos que el resto de chicos y chicas de su misma edad, se sienten solos y culpables.

- Dudan de sus habilidades para casarse y para mantener una relación.

Para terminar, nos piden algunas pautas que hagan más fácil y saludable la situación de separación y/o divorcio:

· Tener claro que lo que se disuelve es la pareja y no los lazos de familia.

· Buscar la forma más saludable de llevar a cabo el proceso de separación.

· Promover el diálogo, enfocar la atención de los niños/as en lo que les une más que en lo que les separa.

· Que los niños/as perciban complicidad y compromiso incondicional aunque sus padres ya no vivan juntos.

· No hablarles mal del otro miembro de la pareja y evitar cualquier discusión delante de ellos.

· No colmarles de juguetes y regalos para ganarse su afecto. El afecto de un hijo/a se gana dedicándole tiempo, comprensión y afecto incondicional.

· No utilizar al niño/a como mensajero o espía de lo que sucede en casa del otro progenitor.