

## LOS NIÑOS Y LA SEPARACIÓN DE SUS PAPÁS



La separación de los padres es una situación normal, en la que dos personas que habían decidido compartir su vida hasta ese momento, dejan de hacerlo y desean proseguir cada uno por su lado. En muchas ocasiones, es un mal menor o incluso un escape necesario para los miembros de la familia. Cuando la situación es insostenible y el ambiente en casa ya no es agradable y el clima no es de amor, calidez y tranquilidad puede ser mejor separar las vidas para que cada uno en su hogar implante ese ambiente sosegado tan necesario para poder funcionar con estabilidad y sobre todo, para poder educar con más armonía.

La separación de los padres no tiene por qué ser un trauma para los niños. Es cierto que al principio, a los hijos no les agrada que las dos personas a las que más quiere se separen y vivan en casas distintas, pero los niños se adaptan muy bien a los cambios, mucho mejor que los adultos y son capaces de ver las situaciones con normalidad, si los padres así se lo transmiten.

Cuando un niño pequeño se entera de que sus papás se separan, hay un gran desconcierto porque él todavía no lo puede entender. El hijo ha visto a sus padres siempre juntos y se niega a admitir que esta situación cambie. Es una situación difícil para todos y el niño también nota las tensiones entre los cónyuges y no acaba de entender qué es lo que ocurre en su casa. Pero, si los padres actúan con normalidad y sin excesivas tensiones, el niño acabará comprendiendo que sólo es un cambio en su vida y que a partir de ahora va a tener dos hogares y va a ver a mamá y a papá por separado...

Pero, ¿qué repercusiones puede tener la separación de los padres en un niño pequeño?

- Reacción de ansiedad**, e incluso angustia, durante el conflicto y tras la separación de los padres.
- Lloran a menudo**, y esto les tranquiliza. Hay que acompañarles en ese momento y favorecer esa expresión del dolor que sienten.
- Se sienten **tristes y solos**. Sienten más miedos, sobre todo a que lo abandonen y se quede totalmente solo.
- Insisten una y otra vez en el deseo de que **los padres vuelvan a estar juntos**. Hasta que no aceptan que esto no es posible, se muestran muy tristes e infelices. Acabarán aceptando que esto no es más que una fantasía, dándose cuenta de que es real.
- Algunos **se acuerdan del otro progenitor**, cuando el que está con ellos les regaña. Pueden llegar a idealizar al que no está en casa pero sólo es para huir de las normas que el otro le pone. Cuidado con el chantaje emocional que los niños son capaces de hacer a los padres.
- Problemas de **rabietas y de rebeldía**.
- Problemas de **sueño, alimentación y control de esfínteres**. Son como regresiones a etapas anteriores, están más inmaduros e infantiles.
- Problemas de **atención y concentración en el cole**.

- Menos ganas de jugar** y de salir a divertirse. Falta de interés por las cosas.
- Cuanto más pequeño es el niño, dispone de menos mecanismos para elaborar lo que está pasando. En consecuencia, suelen aparecer manifestaciones a través del cuerpo, como **molestias abdominales, dolores de cabeza, vómitos...**
- Cuando el niño es algo mayor, puede sentirse la causa de dicha separación y **sentirse culpable**.

Todos estos comportamientos son sólo señales que nos avisan que nuestro hijo necesita ayuda y que debemos hablar con ellos, por pequeños que sean de lo que está sucediendo en casa. Lo normal es que estos efectos psicológicos empiecen a remitir en cuanto la situación se normalice, por ello es tan importante que los padres mantengan una separación lo más tranquila posible, al menos delante de sus hijos.

El principal factor que ofrece *un buen resultado en la separación, es la continuidad en la relación del niño con sus padres*. Es decir, cuando la relación con ambos padres es estable, y puede contar con ellos sin problemas. El niño necesita ahora mucho más afecto, está deseoso de recibir muestras de cariño y de amor por parte de todo el entorno. Necesitan también comunicarse más, contar sus problemas, secretos... aunque muestren que no lo necesitan y parezca que no lo busquen.

Estas son algunas de las pautas a seguir para los papás:

- No cambiar radicalmente la forma habitual de vida del niño.
- No hablar mal del otro padre. Ser neutro.
- Comprender los trastornos temporales emocionales del niño, porque tiene que adaptarse a la nueva situación.
- Pactar las visitas, sin horarios rígidos, escuchando la opinión del niño.
- Evitar tipos de educación distintos. La educación debe ser coherente, consistente y rígida por parte de ambos.
- Explicar al niño los cambios por los que atraviesa, y mucho diálogo.
- No forzar al niño a que repudie al otro progenitor o a su familia.
- Ayudar a establecer una red de apoyo alrededor del niño.
- Facilitar al niño los encuentros con el otro padre.
- Hacer que el niño tenga la seguridad de que las personas que le rodean lo quieren.

Lo más importante y prioritario es que la familia apoye, comprenda y atienda al máximo a los niños, porque requieren únicamente: **atención positiva, elogios, aprobación y amor**. Con ello, cualquier situación por difícil que sea se acabará solucionando.

Pilar Rodríguez Rubio.  
Psicóloga Infantil