

## El Divorcio y Nuestros Niños

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

*"Un buen divorcio es preferible a un mal matrimonio" pues "Mejor solos, que mal acompañados."*

### Es indiscutible e inevitable: el divorcio impacta a los niños.

Sin embargo, la discordia y violencia familiar son más dañinos que el divorcio. Los niños en familias intactas con altos niveles de conflicto sufren más que los niños de padres divorciados que no demuestran mucho conflicto. Los niños sufren menos cuando los padres cooperan por su bien; sufren más cuando uno o ambos padres abandonan sus responsabilidades como padres. Estudios señalan que el impacto del divorcio en los niños depende de:

- La salud psicológica del padre con quien convive
- La cantidad y el tono del contacto con el padre con quien no convive
- Las destrezas de crianza de niños de los padres
- El conflicto entre los padres antes y después del divorcio
- Los problemas económicos
- Los eventos estresantes que acompañan y siguen al divorcio
- Cuán bien los padres manejan el estrés relacionado al divorcio

### Es difícil y toma tiempo: Los niños enfrentan tareas duras y complejas.

Cuando los padres se divorcian, a los niños les cuesta aceptarlo como real y permanente, y lidian con sentimientos de pérdida y rechazo. Además, tienen que desarrollar relaciones nuevas con cada padre por separado, con padrastros, madrastras, y hermanastros.

La reacción de cada niño depende de su nivel de desarrollo, su temperamento, su estilo de aprendizaje, y sus fortalezas y necesidades únicas.

### Los niños piensan, sienten, y se preguntan...

- Los pensamientos infantiles tienden a ser simples (las cosas son buenas, o malas) y mágicos (sienten que sus pensamientos causan los eventos). Guardan recuerdos del matrimonio, y desean que los padres se reconcilien.
- Los niños sienten tristeza, soledad, ira, irritabilidad, vulnerabilidad, temor, culpa, vergüenza, celos, y alivio.
- Se preguntan: ¿Por qué?, ¿Es mi culpa?, ¿Qué tal si los dos me dejan?, ¿Qué va a pasar conmigo ahora?, ¿Qué se supone que haga yo?, ¿Puedo arreglar esto?, ¿De qué lado estoy?, y ¿Se normalizarán las cosas algún día?

Para aliviar el impacto del divorcio en los niños, **entendamos sus pensamientos, respetemos sus sentimientos, y respondamos a sus preguntas.** Es difícil y toma tiempo, pero ¡sí se puede!

### Lo que ayuda

- Observar y escuchar a los niños para reconocer señales de malestar.
- Mantener comunicación abierta, dando explicaciones que puedan comprender.
- Comunicar: No es tu culpa, no puedes resolver nuestros problemas, aún te queremos, no nos estamos divorciando de ti, los cambios son difíciles, pero las cosas mejorarán.
- Cumplir los compromisos y las promesas.
- Pasar tiempo agradable con cada niño regularmente, mantener las rutinas y continuar la celebración de días festivos.
- Proveer estructura y límites razonables en el hogar, y ser consistentes al disciplinar.
- Leer, escribir en diario, expresión con arte, música, baile, etc.
- Sentar buen ejemplo y manejar con sensatez los conflictos con el otro padre.
- Librar a los niños de estrés innecesario.

- Permitir que los niños mantengan relaciones con los familiares.
- Tener paciencia en cuanto a los ajustes- toma tiempo y esfuerzo.
- Utilizar las habilidades y talentos individuales y familiares.

#### **Lo que no ayuda**

- Poner a los niños en el medio o pedirles que escojan entre sus padres.
- Ventilar nuestras frustraciones en los niños o volvernos a ellos en busca de apoyo o guía.
- Exponer a los niños a las discusiones o involucrarlos en las disputas.
- Usar a los niños de mensajeros, espías, confidentes, peones, o munición.
- Decirle a los niños cómo deben sentirse, o negar o descontar sus sentimientos.
- Pedirles que guarden nuestros secretos.
- Descuidar las necesidades de los niños o exigirles demasiado.
- Expresar la ira inapropiadamente o expresar falta de respeto u hostilidad hacia el otro padre.

#### **Apoyo, educación y tratamiento**

- Respaldo de familiares, sostén religioso y espiritual, y grupos de apoyo.
- Consejería individual y grupal para los padres y los niños.
- Clases sobre la crianza de los niños, destrezas de comunicación, y resolución de conflictos.
- A través del juego, el arte, y actividades psico-educativas, los niños reciben apoyo y aprenden destrezas de lidiar y resolver problemas.

#### **Organizaciones y libros**

- Kids Turn, ayuda local para familias divorciadas, 1-800-392-9239, [www.kidsturn.org](http://www.kidsturn.org)
- *Cuando papá y mamá ya no viven juntos* (Laurene Johnson)
- *No es tu culpa, Coco Oso* (Vicki Lanski)
- *El divorcio de mamá y papá oso* (Cornelia M. Spelman, Kathy Parkinson)
- *Divorcio: Qué huella dejará en los hijos* (Mariano González Ramírez)
- *Cuentos para enseñar a tus hijos a entender el divorcio* (Janet R. Johnston)
- *Los hijos y el divorcio* (Nicholas Long, Rex Forehand)
- *Cómo explicar el divorcio a los niños* (R. Beyer, K. Winchester)

Para apoyar a nuestros niños después del divorcio, acordémonos de observarles, escucharles, explicarles, prepararles, cumplirles, protegerles, y abrazarles. Y procuremos apoyo y ayuda, pues es difícil y toma tiempo, pero ¡sí se puede!