

# Divorcio

La separación o el divorcio de los padres puede ser un evento muy difícil para los niños. Pueden reaccionar de diversos modos: los niños pequeños pueden deprimirse, mientras que los más grandes pueden experimentar enojo o rabia. La mejor manera de ayudar a su hijo a adaptarse al divorcio es asegurándose que él o ella continúa en contacto con ambos padres, y evitando conflictos con su ex marido o esposa.

## ¿Cómo debo reaccionar ante el divorcio?

La experiencia de un divorcio o una separación puede ser muy dura y difícil para su familia. Cuando se considera la posibilidad de un divorcio, los padres se preocupan por el efecto que tendrá en los hijos. Las reacciones de los hijos dependerán de varios factores, incluyendo su edad y su temperamento, así como también la manera como la familia funcionaba antes de la separación. Otro factor importante es la habilidad de los padres para concentrarse en la reacción del niño durante este triste y estresante período.

El divorcio puede tener efectos perjudiciales en el niño. Sin embargo, hay maneras de ayudar a que se adapte al cambio. Lo más importante es evitar ponerlo en el medio de los conflictos familiares. Asimismo, debe permitírsele el tener contacto con los padres, en cuanto sea posible. En caso necesario, el consultorio de su médico puede ponerlo en comunicación con un profesional de la salud mental u otras personas que pueden dar asistencia a la familia.

## ¿Cómo reaccionan los niños frente a un divorcio?

Cada niño es diferente y, según la edad, tiende a reaccionar de diversas maneras:

- Los niños muy pequeños (menores de 5 años) pueden experimentar angustia, tristeza o irritación. Son comunes los trastornos de la conducta. Por ejemplo, el niño puede comenzar a actuar como un bebé (estado llamado a veces regresión).
- En niños en edad escolar, la reacción puede ir desde la indiferencia hasta la depresión o rabia. La mayoría de los niños tienen la esperanza de que la separación y el divorcio no se concreten. Pueden sentirse culpables, como si él o ella fuera el causante de la ruptura. A veces, tratan de proteger a los padres asumiendo la culpabilidad. Pueden manifestar trastornos de la conducta o síntomas de enfermedades en un intento de mantener a los padres juntos.

- Los niños más grandes y los adolescentes generalmente están enojados o airados, y pueden sentirse desilusionados y abandonados por la madre, el padre o los dos. Frecuentemente hay conflictos en el hogar, bajo rendimiento en la escuela, abuso de alcohol o drogas y otros problemas de la conducta.

## ¿Cuál es el impacto a largo plazo de un divorcio en los niños?

Obviamente el divorcio puede tener un efecto negativo en los niños. Algunos pueden permanecer infelices y descontentos con la vida familiar en los años que siguen al divorcio. Durante la edad adulta, algunos pueden tener dificultad para formar relaciones íntimas por miedo a repetir las experiencias de los padres.

Sin embargo, otros niños y sus familias se adaptan bien al divorcio; aunque es algo muy triste, se dan cuenta de que su vida es mejor sin las peleas y conflictos que fueron la causa del divorcio. Las reacciones de los padres –tanto en el momento en que se produce la ruptura como en los meses y años que siguen– tienen un gran impacto en la manera en que el niño va a reaccionar.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a adaptarse después del divorcio?

- La separación inicial es a menudo la más dura y difícil para los niños y sus padres. Todos van a experimentar una gran tristeza, sensación de pérdida, frustración y estrés.
- Procure que el niño continúe su rutina diaria –incluyendo su escuela y sus amistades– en cuanto sea posible. Por parte del niño, espere que mantenga una buena conducta, cumpla con sus deberes en la casa, sus responsabilidades y su disciplina.
- Permita que el niño exprese sus sentimientos. Asegúrele que el divorcio no ha ocurrido por culpa de él o ella, y que no hay nada que pueda hacer para juntar a los padres nuevamente.
- Los padres deben cuidarse, mantener su salud y permanecer en contacto con su sistema de apoyo social, como sus amigos y su familia.
- No critique o se queje de su esposo o esposa delante del niño. Aun si está furiosa, es perjudicial el insultar al padre o a la madre o esperar que el niño tenga preferencias por uno u otro.
- Lo mejor que puede hacer para promover una adaptación saludable a la nueva situación es evitar conflictos con el ex esposo o esposa y permitir que el niño siga en contacto con él o ella. Los hermanos y hermanas y otros miembros de la familia son fuentes de apoyo muy importantes.

## 18 ■ Divorcio

- Recuerde que un divorcio es un proceso dinámico. A medida que el niño crece y se desarrolla, el impacto de la situación familiar también cambia.
- La psicoterapia puede ser muy útil. Nuestro consultorio le ayudará a comunicarse con profesionales de la salud mental, tanto para su hijo como para usted.



### ¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Si su familia está experimentando una separación, un divorcio u otros problemas, el hablar con su médico puede ser útil. Él podrá recomendarle los mejores servicios para su hijo y el resto de su familia.