

44 años dedicados al bebé y la familia

Ser Padres

Noviembre, 18
3,95 €
Only Spain.
IVA incluido

**¿POR QUÉ
REPITE
SIEMPRE
LO MISMO?**

PARTO
Cómo actuar
si se retrasa

**STOP A LOS
MALES DEL
INVIERNO**

**TRIPLE
SCREENING**
¿Qué es?

**TIPS
CONTRA
SU DOLOR
DE TRIPA**

Educación
contra la violencia
de género





¿Cómo explicarles vuestra separación?

España es uno de los países de Europa que cuenta con una mayor tasa de divorcios, en especial en el mes de septiembre. En numerosas ocasiones estas rupturas no solo suponen la separación de la pareja, sino la ruptura de la unidad familiar.

*Trucos
de Mamás*

Pero, ¿cómo tenemos que actuar los padres ante esta situación? ¿Qué debemos decir a los hijos para que esta ruptura influya lo menos posible en sus vidas?

Aunque la ruptura no haya sido amistosa (lo que ocurre en la mayor parte de los casos), la pareja debe estar unida y mostrarse tranquila para poder explicar a los hijos la nueva situación. El primer paso consistirá en reunirse con los hijos para contarles, con las palabras adecuadas a su edad, lo que va a ocurrir a partir de ahora. Antes de esta primera reunión con los hijos es importante que los padres hayan hablado sobre el tema y decidan lo que van a contar y cómo lo van a hacer. Es fundamental que los dos muestren coherencia con lo que están diciendo y que expliquen la misma historia.

Se tiene que tener muy en cuenta la edad de los hijos cuando se produce el divorcio: no es lo mismo explicar a un niño de dos años que sus

● Conducta de los padres tras la separación

Después de la separación también es importante que los padres no adopten una actitud ofensiva ante la otra parte de la pareja ante los niños. En este sentido también es conveniente que hablen con otros componentes de la familia (abuelos, tíos etc.) para que ellos también eviten las críticas al otro miembro de la pareja. Hay que tener en cuenta que la ruptura es una cuestión de pareja, y no por ello se tienen que ver afectadas las relaciones que el niño ha mantenido hasta el momento con los demás miembros de la familia. Los padres también tienen que facilitar que los niños hablen todos los días con su otro progenitor por teléfono u otro medio.

padres ya no van a estar juntos que contárselo a un adolescente.

Ahora mismo, en gran parte de los casos de divorcio, los niños se quedan viviendo en su residencia habitual, y son los padres los que van y vienen del domicilio dependiendo del convenio que hayan firmado. Si es este el caso, hay que dejarles claro que van a seguir viviendo en su casa, durmiendo en su habitación, seguirán yendo al mismo colegio y que también podrá seguir jugando en el mismo parque con sus amigos de siempre. Pero que en su casa estarán viviendo su padre o su madre (dependiendo del acuerdo al que hayan llegado) y que algunos días irá con uno o con el otro.

■ Respetar sus hábitos

Cuando se produce el divorcio, hay ocasiones en las que uno de los progenitores se va de la casa y también de la ciudad. Si esto ocurre es conveniente que los niños no sean trasladados de centro escolar al menos hasta que se haya asentado la situación. Si cambiamos al niño de colegio también perderá otro pilar importante en su vida como son los amigos y profesores del colegio. Si hay que hacer un cambio de colegio es mejor realizarlo al finalizar el año académico.

Es fundamental que cuando se esté explicando al niño que los padres se van a divorciar que tenga claro que él o ella no tiene nada que ver con la separación, ya que, sobre todo en niños que no tienen muy buena conducta, muchas veces se culpabilizan. También tiene que quedarle muy claro que no hay ningún culpable en esta separación. Por último también los padres deben dejar claro que siempre podrá contar con ambos para lo que necesite. Algunos ejemplos de frases con las que se puede iniciar la conversación, si son muy pequeños, pueden ser... "Juan, tu madre y yo queremos contarte una cosa, pero antes de nada debes saber que tu seguirás en el mismo cole con tus amigos del colegio y del parque, viviendo en tu casa y sabes que mamá y papá siempre van a estar junto a ti, lo único que va a cambiar es que cada uno de nosotros vivirá en una casa distinta y tu irás de vez en cuando a la otra casa... Si ya el niño es más mayor se puede hablar con una mayor propiedad.

Reacciones ante un divorcio

- **De 3 a 5 años:** En esta edad se suelen dar las conocidas "rabietas", en las que el niño se enfurece, grita y llora de una forma más exagerada de lo habitual. También puede ocurrir que se vuelva más violento, que duerma mal o que no quiera quedarse con nadie. Algunos niños reaccionan volviendo a hacerse pis (en ocasiones) y otros muestran un estado general de abatimiento.

- **De 6 a 8 años:** necesita que se le den respuestas fáciles, rápidas y directas que pueda entender. Suele echar mucho de menos al miembro de la pareja que no está con él y en ocasiones el niño también piensa que está traicionando a ese padre o madre. Otras reacciones que se pueden dar son las de volverse retraído o agresivo. A diferencia de cuando son más pequeños, en esta etapa suelen tener fantasías de que sus padres volverán a estar unidos.

- **De 9 a 12 años:** el niño que está pasando por el divorcio de sus padres puede adoptar una actitud retraída o agresiva, además es frecuente que

el niño comience a dormir mal. En esta etapa los amigos son una parte importante de la vida de los niños, por lo que se recomienda que se hable con los padres de sus amigos para que sus propios compañeros le puedan ayudar a expresar lo que siente. También es frecuente que el niño tienda a aliarse con uno de los miembros de la pareja. Lo que es muy importante es que el niño sienta que los dos padres se preocupen por él. Una buena manera de hacerlo es que acudan juntos a las reuniones con los tutores, le acompañen en los acontecimientos importantes de su vida.

- **Adolescencia:** esta época puede ser más complicada que las anteriores, ya que aquí pueden aparecer problemas de alcohol o drogas. En esta etapa más que en ninguna es importante que los padres estén unidos y establezcan idénticos objetivos. Además no deben sentir que su hijo tenga actitudes "de mayor" o que tome partido por alguno de los miembros de la pareja.

M Carmen y Susana Sanz. Periodistas y creadoras del blog www.trucosdemamas.com
Fernando Miralles Muñoz. Doctor en Psicología y Profesor de la Universidad CEU San Pablo de Madrid. www.fernandomiralles.es