



ES-
25 DE MAYO DEL 2013

14

Papá y mamá se separan

Texto Piergiorgio M. Sandri

La ruptura de la pareja no tiene por qué causar traumas irreparables a los hijos. Comunicarles la decisión de forma adecuada es el primer paso para enfrentarse a esta nueva etapa

CÓMO DECÍRSELO

- Nunca hay que mentir por miedo a no hacer daño a los pequeños
- No alimentar falsas expectativas de reconciliación

- Trata a tu ex como te gustaría que te trataran a ti. Los niños apreciarán a la larga la diplomacia y el control emocional. Cuando sean mayores, respetarán al padre que se mostró más cívico y racional

- No pedirle que decida sobre asuntos que no le competen. No se puede delegar en los hijos
- Comentar la situación con claridad, pero sin entrar en detalles innecesarios

- Hacer hincapié en que la relación afectiva no va a cambiar. Que los hijos siempre tendrán sus padres
- No hablar mal del otro progenitor

	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 9.975,00 Valor Pág. (€): 9.975,00 Página: 15	
	Nacional Suplemento Semanal 25/05/2013	Imagen: Si	

15
EN FAMILIA



Hasta que la muerte nos separe. ¿Le suena? Es la frase símbolo del matrimonio, pero que en la mitad de los casos nunca llega a cumplirse. Cuando las parejas rompen su relación lo hacen a menudo con años por delante todavía para disfrutar. Y con hijos en común. Ya. Los hijos. Al poner la palabra fin sobre su proyecto conyugal, los padres no sólo tendrán que arreglar los flecos habituales (el reparto de los bienes, la eventual pensión alimenticia, etcétera), sino que deberán de informar a los pequeños (o no tan pequeños) de su decisión. Muchas parejas en España han pasado por eso. En la actualidad se produce un divorcio cada cinco minutos, el triple de hace una década, según el Instituto Nacional de Estadística (INE). La duración media del matrimonio es de 15 años. Por cada tres uniones que se forman, se deshacen dos. Se estima que en el conjunto del Estado cerca de 146.000 hijos cada año se ven afectados por la ruptura.

¿Siempre hay que comunicarles la decisión? ¿Incluso cuando son muy pequeños? Pues sí. Nunca son demasiado jóvenes para poder recibir una explicación sobre la separación de sus progenitores. José Manuel Aguilar Cuenca, psicólogo autor de *Tenemos que hablar* (Taurus), cree que si los hijos tienen menos de tres años "son perfectamente capaces de sentir ansiedad, alterando su conducta. Los niños nos miran, aun cuando jueguen en la habitación de al lado. Ellos saben leer el rostro de sus padres, sus silencios o las pausas en su conversación. No entienden las razones, pero entienden con facilidad que esto ha ocurrido y que trae consecuencias en sus vidas".

Todos los especialistas recomiendan que ambos padres estén presentes en el momento del anuncio. El hecho de que escenifiquen, paradójicamente, una unidad, ayuda a reforzar la decisión que han tomado. Aunque después los hijos decidan coger por banda a mamá o a papá (para confirmar y contrastar las versiones), los padres tendrán que refrendar la separación, sin desacreditar al otro.

¿Cuándo hay que hablar? "No es deseable una interrupción brusca del sistema de convivencia. Tiene que haber un intervalo razonable antes de que se haga efectiva la separación, que puede ir desde los 15 días hasta el mes. Hay que ir contestando a todas las

dudas que van surgiendo", contesta Encarna Godoy, profesora del departamento de personalidad, evaluación y tratamiento psicológico de la Universidad de Murcia y coautora del libro *El niño ante el divorcio* (Pirámide). Los pequeños tardan un poco en asimilar la situación. No vale eso de decir "papá y mamá dejan de vivir juntos" y deprimas y corriendo al día siguiente tener a uno de los progenitores con la maleta en la puerta. No se puede reducir esta comunicación, de por sí dolorosa, como la mera transmisión de un mensaje. No habrá una sola gran discusión: es más bien el comienzo de una larga conversación. Los hijos preguntarán, tratarán de entender. Y para esto se precisa tiempo, aunque sin exagerar. Tampoco es una buena solución anunciar que los padres se separan y dejar pasar meses antes de que uno de los dos se vaya: los niños pueden llegar a crear que hay esperanzas de reconciliación.

Este es un punto clave. Es esencial explicar a los pequeños que no hay vuelta atrás posible y que la decisión es irrevocable. Es un craso error añadir frases del tipo "de momento papá se va una temporada", "es un período de reflexión", creyendo que así los hijos van a sufrir menos. Alimentar falsas expectativas es perjudicial y peligroso, porque ellos pueden ilusionarse con algo que no es real y, en el peor de los casos, hasta activarse para favorecer la vuelta de la unión de sus padres, que no tendrá lugar. El único resultado es añadir más frustración.

En cuanto al contenido de la charla, hay que distinguir. Las parejas se separan por muchos motivos. Algunos son evidentes, otros menos. Si hay violencia, alcoholismo, maltrato..., entonces las razones saltan a la vista. Pero en otros casos (la mayoría) es todo más difuminado: peleas, incomprensiones, incompatibilidades... Ignacio Socías, de Family Watch, asegura que "en el 90% de los casos no hay un nivel de conflicto tan alto que justifique una separación y los padres, al anunciarla, se centran en generalidades. ¿Por qué se supone que los niños van a entender?"

Pues bien, a los hijos hay que hablarles un lenguaje sencillo, natural y directo. No hay que entrar en detalles innecesarios y morbosos. No tiene sentido contar a los hijos las circunstancias de una infidelidad, ni es recomendable destripar las intimidades de la pareja. Los problemas de los padres son exclusivamente de ellos. "A los hijos nunca les importan en el fondo los motivos de la separación", dice José Manuel Aguilar Cuenca. De hecho, suelen preocuparles cosas concretas, inmediatas: cómo van a ser sus nuevas rutinas, cómo y cuándo va a ver sus padres, etcétera.

"Al niño no le interesa si hubo otra persona, si fueron muchas las horas fuera de casa, la insatisfacción del día a día o la falta de entendimiento

► Procurar siempre responder a las preguntas

► Mantenerlos al margen de la negociación de los temas de custodia, pensión...

► Subrayar que los cambios forman parte de la vida y del crecimiento

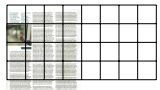
► Destacar que la nueva fórmula de familia también tendrá aspectos positivos y que garantizará la paz conyugal

► Nunca decir que nada va a cambiar. Habrá que acostumbrarse a nuevas rutinas, explicar que van a ser un reto, una prueba, un estímulo...

► Nunca culpabilizar a los hijos de la ruptura

► No esperar a tener una única gran discusión. La comunicación sólo es la primera parte del proceso

► Avisar a los tutores del colegio, las familias, los amigos..., pero siempre después

	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 8.715,00 Valor Pág. (€): 8.715,00 Página: 16	 Imagen: Si
	Nacional Suplemento Semanal 25/05/2013		

LOS PADRES NO DEBEN ENTRAR EN LOS MOTIVOS Y EN LOS DETALLES DE LA RUPTURA

EL ANUNCIO ES UN PROCESO QUE TARDA SEMANAS Y NO COSA DE UN DÍA



► entre sus padres lo que provocó la ruptura. Lo que él necesita saber es que el papá y la mamá van a seguir ahí, que va a poder disfrutar y disponer de ellos cuando lo necesite y que le van a seguir queriendo", añade este experto. Silvia Igualador, autora del libro *Los hijos ante el divorcio* (Gesfomedia) y terapeuta en Avalon Zenter en Madrid, cree que es esencial que los hijos no se sienten desorientados ante el anuncio. "Hay que poner palabras a lo que está pasando y asegurarles apoyo y estabilidad, hábitos, normas y límites, porque la separación produce la pérdida temporal de los puntos de referencia de los niños". En este sentido, también es útil "resaltar cuantas personas se preocupan por ellos y desean que sean felices: abuelos, amigos, profesores. Nombrárselos ayuda a mitigar el miedo que sienten a quedarse solos", dice Igualador.

Una vez el proceso se ponga en marcha hay que evitar que el niño se convierta en confidente, intermediario, arma contra el otro o permitirle todo para compensar. El cómo se comunica la noticia es esencial para separarse con buen pie. Porque una pareja puede finalizar su relación. Pueden dejar de ser marido y mujer. Pero nunca dejarán de ser padre y madre. Y esto es lo que los hijos, esencialmente, quieren y precisan escuchar: que no les va a faltar nada a nivel emocional y que siempre podrán contar con el amor incondicional de sus padres. Como recuerda José Manuel Aguilar Cuenca, "a diferencia de otras categorías jurídicas como la propiedad, el contrato social que uno suscribe con los hijos nunca se acaba con el divorcio. Es más; no acaba nunca".

En cambio, si la comunicación de la ruptura no se lleva a cabo de la forma adecuada, el riesgo es que los hijos acaben sintiéndose responsables de lo ocurrido. Los pequeños se enfrentan a una terrible inseguridad. Su razonamiento suele ser: si papá y mamá dejan de quererse, tal vez algún día dejarán de quererme a mí también. Como subraya el juez de familia Francisco Ruiz Jarabo, "los padres que se separan piensan, muy erróneamente, que los hijos no se enteran, o que se acomodan a cualquier situación. Y no es cierto. En un 90% de los casos los niños se consideran directamente culpables de la ruptura".

Es esencial cuidar la elección del vocabulario. Y en la medida de lo posible, habría que destacar algunos elementos positivos de la separación: que los cambios son parte de la vida, son crecimiento. Y hacer hincapié que de esta manera se busca una forma para resolver los problemas, en la que habrá más paz, calma y felicidad. Una nueva aventura, un nuevo capítulo de la vida. Un reto. En lugar de decir "papá y mamá ya no se aman", basta decir que "papá y mamá serán más felices viviendo en casas diferentes". La información debe ser verídica pero nunca agresiva.

Si los niños están acostumbrados a oír gritos y discusiones, tal vez se pueda empezar desde ahí. "Siempre es mucho mejor describir la realidad que se ha vivido. La negación de la misma agrava las dificultades emocionales", explica Encarna Godoy. "En este sentido -añade- no es lo mismo decir, por ejemplo, 'papá tiene derecho a encontrar y ser feliz con otra persona' a 'papá nos abandona porque se va con otra'. Si los padres aceptan la situación, los niños también lo harán". Francisco (nombre ficticio), que tiene hijos, se ha separado varias veces. Cuenta su experiencia: "Hay que procurar anunciarlo con naturalidad. Por ejemplo, un día montamos con mi ex una excursión entre todos: 'Vamos a ver la nueva casa de papá', para normalizar la situación.

Según Silvia Igualador, "si se hace respetando al niño, protegiéndolo en todo momento, teniéndole en cuenta con cariño, comunicación y cuidado, no tiene por qué haber secuelas traumáticas". No obstante, especialmente al comienzo y cuando se anuncia la decisión, la ruptura matrimonial no es un hecho que tenga impacto neutro para los hijos. Para Encarna Godoy, "es habitual que sientan tristeza. Porque la pérdida de momentos familiares les supondrá un gran duelo. También puede haber una infantilización de ciertas conductas y trastornos alimentarios". A partir de los catorce años, los niños se distancian de sus padres, construyen sus propios mundos. Puede que los hijos se encierren en estas actividades, buscando la compañía de los amigos. "Y algunos hipermaduran: se callan para no preocupar a sus padres. Y no es algo que sea sano", añade Godoy.

Otra reacción habitual es que los niños acaben tomando partido por uno de los progenitores. Es probable que se pongan al lado de quien consideren más débil, para amortiguar su dolor o porque ven al otro como culpable. Por ello, es imprescindible

transmitirles la importancia del otro padre, nunca dañar su imagen y que los pequeños se sienten libres de hablar de él todas las veces que quieran y en todas las circunstancias. "Si desautoriza al otro progenitor el padre o madre debería pensar que luego va a tener muy difícil exigir a su hijo esa propia autoridad y respeto para sí", recuerda José Manuel Aguilar Cuenca.

Según un estudio de la Universidad de Bruselas, "el divorcio no puede considerarse como una causa de problemas psicológicos, sino como un factor que hace a la persona más vulnerable". Hay que ser realistas. Nunca hay que decir: 'no te preocupes cariño, nada va a cambiar, todo seguirá igual, estarás en tu cuarto, irás al mismo colegio, papá vendrá a verte'. No es del todo cierto. Porque cambios habrá, pequeños y grandes. La edad más complicada es entre los 6 y los 12, porque los niños se dan cuenta de que hay un problema que duele, pero aún no han aprendido a reaccionar y a gestionar ante el dolor que sienten.

Walter Riso, psicólogo y autor de varios libros (el último se titula *Desapegarse sin anestesia*, Planeta), "el divorcio no es malo en sí. Es más: algunos habrían que festejarlos. Es mejor una buena separación que un mal matrimonio". Sin embargo, según Riso, cuando los niños son muy pequeños, muchos padres elaboran un temor exagerado a que les arrebaten a sus hijos. Y esto ocurre con aquellos progenitores que sólo dan sentido a su vida a través de ellos y que les dan un exceso de protección. "Este apego adictivo va a obstaculizar el divorcio. Porque estos padres pensarán: deberé entregarlos a alguien en quien no confío". Y las consecuencias pueden ser nefastas. Una vez en terapia -cuenta Riso- me encontré con una niña de 15 años que decía a su madre: 'No te respetó porque fuiste una cobarde. No tuviste la valentía de separarte y aguantaste a un monstruo de hombre'. Y la madre, tocada, insistía en decirle... que no se había divorciado... ¡precisamente por su hija!".

Además de informar a los niños (tienen la absoluta prioridad, evidentemente), habrá que avisar a las respectivas familias, con la diferencia de que los abuelos siempre toman partido. Y tienden siempre a identificar a un culpable. Mucho dependerá también de cómo la pareja sostendrá y argumentará su decisión. También es recomendable comunicar la separación al maestro de la escuela o el tutor. De hecho, es frecuente -dependerá de los casos- que, tras el anuncio, el rendimiento escolar de los hijos se vea afectado.

Cada pareja encontrará la manera de informar a sus hijos de la situación. Aunque lo ideal sería no alcanzar nunca ese punto. Como señalaba Carlos Martínez de Aguirre, catedrático de Derecho Civil de la Universidad de Zaragoza: "Pedimos a los padres que se esfuercen en ser positivos, dialogantes y colaborativos, y que sepan ponerse de acuerdo por el bien de sus hijos, pero en ningún momento les hemos sugerido que pongan ese mismo esfuerzo para solucionar los problemas antes de llegar a la ruptura: no raramente hubieran podido salvar su relación y todos, los hijos en particular, habrían salido ganando". ■