



## Orientaciones ante una Separación



**EOEP Serrablo- Jacetania**



Estas orientaciones se centran en el niño: cómo se siente, qué piensa y cuál es la mejor manera de actuar para que sea lo menos doloroso posible.

Hay que partir que los padres no tienen la culpa de separarse; además de padres son un matrimonio y personas individuales. Para ellos también está siendo duro y cuanto antes solucionen el conflicto y estén felices, aunque sea por separado, antes lo estará el niño.

Está demostrado que existe una estrecha relación entre conflictos entre padres e inestabilidad emocional en los hijos, independientemente de que vivan juntos o separados. Las parejas que deciden seguir juntas por los hijos en situación de falta de cariño, respeto y en un clima de hostilidad y rencor hacen mucho más daño a sus hijos que separándose.

Es imprescindible informarles con claridad de cual es exactamente su situación, dentro de los límites de cada edad.

### **¿QUÉ PUEDEN SENTIR Y HACER LOS NIÑOS?**

Estás son algunos de los sentimientos, pensamientos y acciones más habituales en los niños inmersos en un proceso de separación. Cada niño lo vive de una manera diferente en función de su edad, personalidad y la forma como sus padres aborden la situación.

- Su mundo se tambalea: Sus padres, punto de referencia para todo hasta ese momento están todo el rato enfadados, riñendo, evitándose y ya no estarán juntos. A él le van a cambiar sus rutinas y además no sabe a que atenerse, nadie le cuenta lo que pasa.
- Si no les explican nada tienen un gran miedo y se imaginan que pasa algo todavía más grave de lo que está ocurriendo. Tienen presentimientos catastróficos y por tanto gran angustia.
- Tienen miedo de que a él también le dejen de querer: si sus padres se querían y ya no se quieren ¿porqué a él no le puede pasar lo mismo?.
- Creen que tienen la culpa: tratan de dar una explicación a la situación y se piensan que es por alguna trastada que han hecho o porque han sido “malos”.



Se suelen basar en comentarios como “si haces x te dejaré de querer, o me iré, o estaré muy triste y enfadado”. Tratan de “ser buenos y obedientes” para que se solucione, o todo lo contrario, ser muy travieso para que tengan que estar pendientes de él. Por supuesto nada de lo que hacen tiene resultados positivos.

- Sienten tristeza y angustia. Lo manifiestan:
  - Lloran con más frecuencia: es algo normal cuando estamos tristes.
  - No quieren comer: tienen un nudo de angustia (que ya irá pasando) y, como a los adultos, les cuesta comer; También puede ser un mecanismo para preocupar a mamá y que esté más pendiente (todos los niños saben lo importante que es el tema de la comida para las madres).
  - No pueden dormir: les cuesta conciliar el sueño; pueden tener más pesadillas. Pueden tener miedo a despertarse y estar solos, ser también ellos abandonados.
- En el colegio: pueden ocurrir las siguientes conductas:
  - No tienen ganas de jugar: piensan que sus amigos no les entienden o pueden sentir rabia porque los otros tienen padres unidos.
  - Dificultades para concentrarse: al igual que los adultos cuando un tema preocupa y se le está dando constantes vueltas en la cabeza es más difícil centrar la atención en el trabajo.
  - Miedo al que dirán y a la burla.
- Algunos niños suelen tener miedo a separarse de sus padres a quedarse solos: ir al colegio, quedarse con amigos o abuelos, dormir... por si no vuelven.
- Es frecuente el deseo y el sueño de volver a juntar a sus padres.
- Si los padres ya están separados pueden desear o intentar escaparse para ir con el otro.
- Aumentan las rabietas.
- Actúan como niños más pequeños: buscan continua atención.
- Hacen preguntas sobre novios, casarse, querer...
- Pueden sentir vergüenza de que la gente se entere.



- Pueden negar a sí mismos y a los demás la ruptura. Utilizan la mentira como mecanismo de defensa.

## **¿CÚAL ES LA MEJOR FORMA DE ABORDAR UNA SEPARACIÓN?**

**1. Hablar y explicar** de forma clara, abierta y adaptada a la edad del niño la razón de la ruptura. Generalmente los padres evitan el tema porque no saben como abordarlo, porque piensan que el niño no se entera. Es importante:

- Hablar los dos juntos con el niño, sino el niño culpabilizará de la situación al que no está.
- Ponerse de acuerdo.
- Explicar la razón por la que se separan. Con niños pequeños de forma más general y cuanto más mayores son necesarios más datos y más razones. Explicar que papá y mamá también se confunden ( poner ejemplos en los que ellos y los niños se han confundido); se querían, se casaron o empezaron una vida juntos, le tuvieron a él y le quieren muchísimo pero ellos han dejado de estar enamorados, se enfadan y riñen mucho y están tristes. Los papás han tenido que elegir entre vivir juntos y ser desgraciados o vivir en casas distintas y ser felices. Van a buscar volver a ser felices separados y así también el niño volverá a estar feliz.
- La razón es siempre un problema entre los padres, el niño no tiene nada que ver, dejar muy claro que no tiene ninguna culpa por lo que tampoco puede hacer nada para solucionarlo. Tampoco se le pide su opinión.
- Expresar y admitir los sentimientos que se tienen permite que el niño exprese los suyos. Decirle que están enfadados por lo que les está pasando y muy triste. Es bueno también poner palabras a los sentimientos que está experimentando el niño.
- Aclarar que nunca se les va a dejar de querer.
- Aclarar que se van a seguir viendo. Conforme se sepa el régimen de separación ir informando al niño.



- Avisar de la situación con tiempo, sobre todo en niños mayores y adolescentes para permitirles preguntar y expresar lo que piensan y sienten antes de que uno de los padres se vaya.

## 2. Seguir comportándose igual que antes con el niños:

- A nivel afectivo: aclarar lo que los padres sienten por sus hijos; demostrar cariño y amor mediante besos, abrazos, gestos, comentarios... Evitar compensar la culpa o la ausencia con cosas materiales, es mucho mejor leer juntos un cuento que regalarle un juguete carísimo.
- A nivel de actividad: seguir realizando, en la medida de lo posible y sobre todo antes de la separación, las mismas actividades tanto lúdicas como cotidianas: ir de paseo, bañarle...

## 3. Evitar al máximo los conflictos delante del niño.

## 4. Recordar que los peores momentos son los de la preseparación y la postseparación.

## 5. Contestar siempre a sus preguntas: que sepa que puede preguntar sus dudas y expresar sus sentimientos; crear situaciones de conversación y no llenar todos los momentos con actividades que impiden el diálogo (cine, vídeo, no estar nunca solo con el niño..).

## 6. Evitar:

- Criticar: al otro en presencia del niño.
- Ensalzar: al otro en exceso. Tendencia de algunos padres ante la orientación de no criticar. No es adecuado ya que el niño se plantea: “si te parece que es tan bueno y maravilloso ¿porqué te separas?”.

## 7. Mantener pautas educativas coherentes: aunque ya no sean pareja siempre serán los padres de sus hijos y tienen la obligación de hablar para educarlos correctamente. Evitar, sobre todo el padre en vacaciones y fines de semana, el no tener disciplina ni normas y ceder a todos sus caprichos. El niño al volver a sus rutinas cotidianas y tener que cumplir normas ( por ejemplo la hora de acostarse) se enfrenta a la madre con “ con papá estoy mejor”. En una rencilla entre parejas esto puede satisfacer pero como padres es muy poco adecuado para el hijo.



8. **Mantener lo más estable posible su entorno social:** evitar que la ruptura de los padres suponga la separación radical de abuelos, tíos, primos...
9. **Ayudar al niño en los cambios** que pueda haber: casa, colegio...
10. **No tratar al niño como si fuese más pequeño** ya sea para compensarle por lo que está pasando o para sentirse útil y necesitada. Hay que compensar al niño con cariño y no evitando el desarrollo de los hábitos de autonomía propios de su edad.
11. **No tratar al niño como si fuese mayor:** el niño no puede ni debe asumir responsabilidades del adulto ni servir de confidente como si fuese un amigo.
12. **Evitar poner al niño “de tu parte”:** no tienen que tomar partido ni decidir quién tiene o no razón.
13. **No hacer actuar al niño de espía** preguntándole con quién va papá o mamá, en qué gasta el dinero... y utilizar esa información para criticar al otro o para echárselo en cara. El niño puede contarle por agradar al que se lo pregunta y luego sentirse muy mal por traicionar al otro. Hay que preguntarle si le ha cuidado bien, si ha estado feliz, si le ha ayudado... es decir si demuestra que lo quiere.

**Recordar que:** los hijos de padres separados más satisfechos son aquellos que están contentos de vivir con el progenitor que les ha tocado y pueden ver y oír al otro cuando quiera. Cuando sus padres mantienen una relación cordial y el hijo no tiene la sensación de haber perdido un progenitor.

