

Nos vamos a separar, ¿puede perjudicar a nuestros/as hijos/as?

Los niños y niñas quieren que su madre y su padre permanezcan juntos, pero hay circunstancias en las que la separación y/o el divorcio son una medida necesaria cuando la relación se ha vuelto muy conflictiva, cuando tiene repercusiones graves sobre los hijos/as o cuando se han agotado los recursos para solucionar la situación.

Antes de la separación:

- Mantener comportamientos de respeto para no dañar psicológicamente a los/las hijos/as.
- Evitar episodios de cólera o violencia en presencia de los/las hijos/as.
- Ante la *"inminente separación"* evitar las muestras de odio, desprecio e insultos.
- No hacerles elegir por uno u otro, la decisión tiene que estar consensuada previamente.
- Buscar momentos de discusión sin la presencia de vuestros/as hijos/as.
- Plantear una separación gradual evitando el *"anuncio sorpresa"*.
- Informarles juntos acerca de la decisión de separaros, explicarlo como una noticia triste con un lenguaje sencillo, sin culparles, como la mejor solución para frenar los conflictos.
- Permitir que vuestros/as hijos/as expresen sus sentimientos, incluso si son de ira. Mantener la calma y dialogarlo juntos.
- Mostrar respeto mutuo evitando transmitir a vuestros/as hijos/as la visión negativa que se tenga del otro miembro de la pareja.

Durante la separación:

- La separación no es porque se hayan portado mal (evitará que se sientan culpables), sino que es una decisión para mejorar las relaciones dentro de la familia.
- Resaltar a los hijos/as que no están solos, recordarles las personas que les quieren y que están con ellos/as (padre, madre, abuelos/as, tíos/as, ...).
- Aunque el padre y la madre no vivan juntos seguiréis estando con ellos/as.
- Para sentirse mejor, siempre que quieran, pueden hablar con el padre y/o con la madre.

Después de la ruptura:

- Informarles de la situación delicadamente: con quién van a vivir, cuándo van a ver al padre y a la madre, explicar que hay otras familias que no viven juntas, pero que quieren igual a los/las hijos/as... Esta información se transmite sólo cuando ya está decidido por la pareja cómo va a ser.
- No hablar mal del "otro/a" delante de los/las hijos/as.
- Manifestar cariño hacia vuestros/as hijos/as para convencerles de que la separación no es por ellos/as, sino porque vuestra convivencia es incompatible.
- No utilizar a los/las hijos/as en beneficio propio o para perjudicar al otro/a.
- No ceder al chantaje por parte de vuestros/as hijos/as, evitando que obtengan "ventajas especiales" por la situación en la que viven.
- Explicar claramente que la separación/divorcio es definitiva.

RESUMEN

Cuando dos personas deciden separarse se encuentran inmersos en cuestiones legales y en un momento de especial tensión emocional. Sin embargo, existe otra situación a la que, a veces, no se le da la importancia suficiente: la vivencia que los/las hijos/as están teniendo de esa separación. Entre otros factores, el nivel de conflicto es el más importante a controlar.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández
Dr. Juan Luis Martín Ayala
ETXADI
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia