

«NOS DIVORCIAMOS: ¿CÓMO SE LO DECIMOS A LOS HIJOS?» y «NO ME GUSTA LA NOVIA DE MI PADRE»

✘ [spacer]

[spacer]

Carlos Pajuelo Morán

Psicólogo y Padre

Orientador en el Equipo Psicopedagógico de Atención Temprana de la Consejería de Educación y Cultura de la Junta de Extremadura

Profesor asociado en la Facultad de Educación de la Universidad de Extremadura

Autor del Blog «Escuela de Padres»

[spacer]

[spacer]

«Nos divorciamos: ¿Cómo se lo decimos a los hijos?»

[spacer]

Hay quien canta lo de «*Se nos rompió el amor de tanto usarlo*» o de usarlo poco, vaya usted a saber, pero es una realidad que en el año 2012 (según el Instituto Nacional de Estadística) en España contrajeron matrimonio 168 mil parejas y se **separaron/divorciaron 110.764 parejas.**

De estas 110 mil parejas, muchas se encuentran con una **tesitura, cómo afectará a los hijos que sus padres se separen.**

Espero que estas reflexiones puedan servir de ayuda.

La separación de una pareja, que además tenga hijos, conlleva **daños directos** (en la mayoría de las separaciones uno deja y otro es dejado y recuerdo que el dejado suele sufrir más que el que deja) **y daños colaterales** (los hijos de la noche a la mañana se encuentran con un cambio, a veces radical, en el panorama familiar). Solo en la medida que los padres sean conscientes de la existencia de estos daños se podrán introducir medidas que intenten minimizar su efecto sobre los hijos.

No olvidéis , padres y madres, que los padres nunca se divorcian de sus hijos y por esa razón **el bienestar de los hijos requiere en los momentos difíciles de la generosidad de sus padres.** Cuanto más generosos mejor podrán afrontar el proceso de la separación.

¿Cómo ser generosos?

1º.- No utilice una táctica de «hechos consumados» o de mirar para otro lado esperando que pase el tiempo, los hijos se dan cuenta de lo que pasa a su alrededor y la falta de información sólo consigue que los hijos hagan interpretaciones erróneas sobre lo que está ocurriendo a su alrededor. Así que anticipe a sus hijos qué ocurre y por qué ocurre.





2º.- En la medida de lo posible **deben estar presentes ambos cónyuges para dar esta información.**

3º.- **No existe una fórmula para decirles a los hijos que sus padres se van a separar y que los hijos no «sufran».** Los hijos pueden sufrir por su propia vivencia de la separación y/o sufrir por los estragos que esta separación genera en su madre o su padre. Así que cuando se habla con los hijos el objetivo no se debe tratar de que no sufran, insisto que en muchos casos es inevitable, sino de asegurarles a los hijos que contarán incondicionalmente con el cariño, el apoyo, la presencia de sus padres. Y luego cumplirlo.

4º.- **Dígales la verdad**, no maree la perdiz, a los hijos lo que les interesa saber no es la razón por la que sus padres se van a separar que ya tendrán tiempo para entender o no sus razones, dígales con palabras sencillas y directas qué es lo que ocurre: *que se va a vivir a otra casa porque no es posible vivir con el cónyuge o que ha conocido a otra persona y quiere irse con ella.* No les diga eso de *yo quiero mucho a mamá/papá pero...* no intente suavizar esta situación porque esto puede generar una falsa expectativa en los hijos.

5º.- **Tenga cuidado con lo que «promete»**, no les diga que nada va a cambiar si al mes siguiente se van a ver haciendo las maletas cada 15 días trasladándose de casa. En una separación cambian muchas cosas y sobre todo para los hijos.

“La Verdad y nada más Que la Verdad”

6º.- Haga un esfuerzo o un gran esfuerzo, pero ponga a salvo la imagen de su pareja ante sus hijos. **No hable mal de su cónyuge (aunque se lo merezca)** pues los hijos necesitan para crecer tener una buena imagen de sus padres y el padre que «malmete» tiene más que perder a medio y largo plazo. Los hijos, más tarde o más temprano se dan cuenta de quién los quiere/cuida/educa y quién no. El tiempo es un juez implacable.

7º.- **Permita que sus hijos expresen sus emociones** y entienda su rabia, su pena, su ira, su enfado. No olvides que los hijos, sobre todo los más pequeños, tienden a pensar que ellos son responsables de todo lo que ocurre a su alrededor.

Los padres no se divorcian de sus hijos, nunca, nunca, nunca. Podrás abandonarlos, te podrán alejar de ellos pero dentro de nuestros hijos siempre vivirá la imagen de su padre o de su madre.

¿Quieres lo mejor para tus hijos? Pues quiérelos allá donde estés y haz que lo sientan continuamente. Se generoso aunque estés sufriendo, se generoso porque el tiempo pasa veloz y cuando tus hijos sean mayores entonces comprobarás que mereció la pena tu generosidad.

Ánimo.

[spacer]

[spacer]

«No me gusta la novia de mi padre»

[spacer]

Que a algunos «se les rompió el amor de tanto usarlo» o de usarlo poco, es una realidad porque cada año en España se divorcian 130.000 parejas. Las rupturas matrimoniales afectan a todos los miembros de la familia, a unos más que a otros, causando malestar, incertidumbre, incluso descontrol.

Ya hablé, en el anterior post, de la manera de abordar con los hijos el divorcio de sus padres, pero en este post me gustaría hacer referencia a las dificultades que algunos padres y madres divorciados tienen para rehacer sus vidas y que el principal obstáculo para hacerlo proviene de la actitud que los hijos desarrollan frente al «novio» o la «novia» de sus padres. Hay hijos que rechazan a los «novios y novias» simplemente porque tienen la fantasía de que sus padres se puedan volver a unir, y obviamente, un nuevo «novio-novia» es un impedimento. Hay hijos que rechazan a los «novios-novias» por una cuestión de «lealtad» al otro progenitor. Como si el aceptar a una nueva pareja de sus padres supusiera hacer un desprecio al otro. Otros hijos simplemente rechazan a los «novios-novias» por temor a perder el cariño de su padre o de su madre, por celos.

¿Qué hacer?, ¿Cómo actuar en estas situaciones?, ¿Esperamos a

la novia de papá

que los hijos se conviertan en unos adultos para rehacer nuestras vidas?, ¿Nos sacrificamos?

1º.- En un divorcio hay que **ayudar a los hijos** a afrontarlo y para ello hay que **tener paciencia y entender su descontrol** si lo hubiera, pero esto no quiere decir que los hijos, los deseos de los hijos, sean más importantes que los deseos de sus padres.

2º.- Cuando los padres inician una nueva relación afectiva, la presencia de un «novio-novia» en la casa es una novedad, que requiere ir dando **pasos progresivos**. No intentes «meter con calzador» a la nueva pareja, ni obligar a tus hijos a que la acepten sin rechistar.

Si tu nueva pareja va a convivir con tus hijos, deberías de asegurarte antes que comparte contigo tus principios básicos sobre cómo educar, sobre cómo estás educando a tus hijos.

Los hijos tienen que ver que nos encontramos bien, relajados, contentos con esta nueva situación, aunque ellos no lo estén tanto, y darles tiempo, un tiempo prudencial para que vayan haciéndose a la idea de lo que es inevitable, que su padre o su madre, o los dos, tienen nuevas parejas.

3º.- A los hijos que temen que la nueva pareja de sus padres les alejen de ellos hay que **asegurarles su cariño**, y eso se hace **mediante expresiones verbales**, «te quiero», y también **dedicándoles tiempo**, algo de tiempo, no todo el tiempo.

4º.- **No malmeter a los hijos con las novias-novios de la expareja**, porque lo único que se consigue es dañar a los propios hijos. Y malmeter a los hijos es como un boomerang que terminará volviéndose en tu contra.



5º.- **La nueva pareja también tiene que hacer un esfuerzo** para irse adaptando a una situación en la que siente el rechazo de los hijos de su pareja. Entender que, si se da el rechazo, es normal y lógico. No es fácil ver por tu casa, con tu padre o con tu madre, a un «extraño o extraña».

Los adultos siempre tenemos que ser los que demos los primeros pasos, los que seamos más pacientes, los que damos más oportunidades.

6º.- Tu nueva pareja tiene que aceptar también una realidad y es que **los padres divorciados forman un «pack» en el que están incluidos sus hijos**. Y las relaciones con hijos por medio son diferentes, ni peores ni mejores.

7º.- **¿Discuten tus hijos con tu nueva pareja? Pues que entre ellos lo solucionen**. Discutir entra dentro de lo lógico cuando se convive. Si te metes por medio terminará afectándote, porque todos querrán que te pongas de su lado.

8º.- **Hay cosas que no se negocian con los hijos**. Si tu hijo se niega, se resiste a que tengas una pareja, no permitas que te ponga en la tesitura de elegir.

9º.- Cuando a todo esto se añade que el novio-novia además tiene hijos, es normal que surjan nuevos problemas. Por si éramos pocos...

El amor conlleva la capacidad de renunciar, es verdad, pero renunciar por parte de todos, no sólo de los padres. Enseña a tus hijos a que ellos también tienen que aprender a renunciar

a su «zona de confort» y a respetar los deseos de los demás.
Desde ese respeto, el amor se fortalece día a día.