

EN UNA SEPARACIÓN LO IMPORTANTE SON LOS HIJOS

La separación de una pareja es siempre un momento difícil y traumático. *Es imposible separarse sin dolor.* En el mejor de los casos es el final de una etapa y se abre una crisis y un proceso de duelo; la mayor parte de las veces se vive como el fracaso de un proyecto de vida compartida; en las peores situaciones, se abre un conflicto entre ambos que degenera en agresiones, rencillas y rencores.



Si es difícil asumir y elaborar una separación para los miembros adultos de la pareja, cuánto más lo es para los hijos pequeños o adolescentes. Es frecuente que, durante este proceso, los hijos adopten conductas regresivas, depresivas o violentas. Algunos se sienten culpables y otros abandonados. Para ellos también es una crisis y no saben bien cómo atravesarla. Si queremos hacer el menor daño posible a nuestros hijos, tenemos que tomar las decisiones teniendo en cuenta las consecuencias en ellos. Por eso os proponemos algunos criterios a seguir en estos momentos:

La separación es decisión y responsabilidad del padre y de la madre y es muy importante **no involucrar a los hijos** en los conflictos entre los padres. Hay que dejarlo muy claro al comunicárselo y hay que tenerlo en cuenta al relacionarse con ellos. Cada parte va a intentar tenerlos de su lado e, incluso, apoderarse de ellos. Entramos entonces en *convertir a los hijos en armas arrojadizas contra el otro cónyuge o en mensajeros para todo.* Es necesario que sentimientos como la rabia o la culpa, que se dan en estas situaciones, no nos lleven a manipular a los hijos a nuestro beneficio. Estas conductas tienen consecuencias psicológicas serias en ellos.

Aunque la relación de pareja se rompe, *no acaba el vínculo entre los hijos y sus respectivos padre y madre.* Las parejas nos unimos por decisión, los padres y los hijos tienen un vínculo natural que permanece durante toda la vida. Por eso, hablar mal de la otra parte, evitarles la convivencia, maltratarlos en su presencia... son conductas que afectan negativamente a los hijos porque les duele en

lo más íntimo de su ser. **Rechazar a uno de sus progenitores es rechazar la mitad de la identidad de los hijos.** Este criterio es necesario mantenerlo incluso cuando uno de los dos se comporta con agresividad o haya mantenido conductas reprobables (infidelidad, abandono, maltrato...)

Es mejor que la comunicación sea conjunta y debe hacerse sin dramatismos y con claridad. **Hay que decirles siempre la verdad,** pero en términos adaptados a su edad. *Ellos se dan cuenta de que algo está pasando entre los padres.* Ya no hay muestras de cariño, uno de ellos está muy enfadado o triste, uno de los dos se ausenta sin saber muy bien por qué o dónde está... La mayor parte de nuestra comunicación es no verbal y estamos hablando de nuestra situación



en cada momento. Saber qué está pasando es una necesidad y un derecho. Como hemos dicho, en la comunicación hay que dejar claro que la separación es decisión de la pareja y que ellos no tienen ninguna responsabilidad y que seguirán atendiendo como

los padres que son. Entonces hay que **dejar que ellos pregunten lo que quieran y que expresen sus sentimientos** de miedo, rabia o tristeza. Es normal que broten lágrimas o que surjan pataleos y reproches. Entonces hay que aprender a sostenerlos, *sin entrar en justificaciones ni censuras.*

A pesar de las dificultades, se sigue siendo padres de ellos y hay que **mantener la responsabilidad de su cuidado y de su educación.** Es bastante frecuente que, debido a los sentimientos de culpa de la separación, algunos padres sobreprotejan a sus hijos o que, llenos de rabia, los llenen de caprichos para ponerlos de su lado frente al otro. Al actuar así están respondiendo más a su necesidad que a su responsabilidad y están generando un daño grave a sus hijos que no son capaces de darse cuenta de esa manipulación y responde con agrado a los regalos. No podemos dejar de educarlos, aunque cueste mucho más. *Las normas tienen que ser claras y firmes,* en especial ahora, incluso cuando el otro no se comporte con los hijos de la misma manera.

Los hijos necesitan sentirse seguros, sobre todo los más pequeños. La separación les genera inseguridad. Tienen que

adaptarse a nuevos horarios, otras casas, nuevas relaciones... *Es muy importante normalizar cuanto antes la situación, adoptando regímenes de atención concretos y respetándolos sin cambiarlos por conveniencias particulares.* El pequeño tiene que saber quién le da de comer cada día, lo recoge en el colegio, donde duerme, cuándo va a deporte, o inglés, donde están sus juguetes... Cuando cambiamos los horarios, la inseguridad que se genera les lleva a pensar que están siendo desatendidos y que no les quieren. Por eso, aunque el contacto con ambos progenitores es imprescindible, la cercanía de otras personas, como sus abuelos, tíos y primos o amigos de la familia les pueden ayudar a minimizar sus miedos.



Estos criterios siguen siendo válidos incluso cuando uno de los progenitores no quiere asumir su parte de responsabilidad o está lleno de rabia y no es respetuoso con la otra parte. **Mantenerse en el respeto y no responder con agresividad** permitirá a los hijos integrar a ambos padres y a la larga agradecerán que no se haya hablado mal del otro.

Cuando uno de los dos desaparece y el padre o la madre se quedan solos, es necesario **apoyarse en otros adultos** (familia, amigos...) y no descargar sobre los hijos parte del conflicto. Por ejemplo: es normal que el o la mayor quiera ocupar el espacio abandonado por la pareja. *Un comportamiento así le lleva a asumir roles que no le corresponde y para los que no está preparado,* lo que le supondrá desequilibrios psicológicos en el futuro. Es bueno agradecer la preocupación, pero invitarle a volver a su sitio cuanto antes.

Cuando se encuentra una nueva pareja, los hijos son muy importantes. Los criterios son los mismos: asumir mi parte como adulto y comunicar con claridad las cosas. No son ellos los que deciden, pero les afecta la decisión y se les tiene en cuenta. *Una nueva familia, con nuevos miembros, es siempre un reto y una posibilidad de aprendizaje y crecimiento.*