APUNTES PARA PADRES

➢ LOS NIÑOS Y EL DIVORCIO

Con frecuencia los padres consultan por la angustia de sus hijos cuando estos se están divorciando. Los padres se dan cuenta que son las personas más importantes en la vida de sus hijos, pero se encuentran preocupados y abrumados por sus propios problemas matrimoniales y personales, que no logran apelar al sus recursos que como padres cuentan, para resolver la situación.

Mientras los padres se encuentran agobiados por las consecuencias del divorcio, los niños se sienten atemorizados y confusos pues sienten amenazada su seguridad. El divorcio tiende a confundir a los niños, por eso es necesario hablar con ellos sobre lo que está pasando con la pareja parental. Preguntarles sobre lo que piensan, sienten, temen y esperan de esta situación e informarles acerca de qué será lo que sucederá con ellos una vez se resuelva la misma.

El divorcio trae como resultado la pérdida de uno de sus padres y con frecuencia algunos niños creen que ellos son la causa del conflicto entre su padre y madre. Muchos de ellos asumen la responsabilidad de tratar de reconciliar y reunir a sus padres, a veces a costa de su propio sacrificio. Esto puede originar una vulnerabilidad seria tanto para enfermedades físicas como mentales en niños y adolescentes.

Con cuidado y atención apropiada, apelando al diálogo, incorporando los sentimientos (enojo, miedo, culpa, duda, etc.) en las charlas se pueden movilizar los recursos y el potencial que la familia tiene para acompañar este proceso. De este modo los padres pueden ayudar a los hijos a sacar provecho de la solución del conflicto entre ellos.

Es muy importante que los padres estén alerta a algunas señales de ansiedad en su niño, como lo son la pérdida de motivación en la escuela, dificultad para hacer amigos, poco deseo de disfrutar de juegos o actividades que habitualmente le generan placer.

Otras señales que deben alertar a los padres incluyen disturbios en el sueño, como dormir muy poco o demasiado, así como tornarse más rebeldes o crear conflictos hacia otros miembros de la familia y/o amigos.

Durante el proceso de divorcio el niño está pasando por un importante estrés y es necesario tranquilizarlo, acompañarlo, comprenderlo y preguntarle cómo se siente. No dude en consultar si aparecen síntomas como los señalados que se prolongan en el tiempo.

Lic. Psic. Susana Cánepa

Ciudad de la Costa, Canelones Junio de 2008