

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 10 DE SEPTIEMBRE DEL 2015

EL TEMA DE HOY

EL EFECTO DEL DIVORCIO EN LOS NIÑOS

El divorcio de los padres transforma completamente la vida de sus hijos, y esta transformación se produce con un gran dolor: **pierden la intimidad cotidiana con uno de sus padres, se altera su orden familiar y se sienten básicamente abandonados.**

El divorcio es una experiencia muy diferente para los padres y para los hijos. Muchas veces lo que es bueno para los padres no lo es también para los hijos. Los padres pueden verlo como la posibilidad de reconstruir sus vidas, volver a enamorarse, aprender de errores pasados, crecer psicológicamente y ser mejores padres. Pero para los hijos constituye la pérdida de su estructura familiar, fundamental para su desarrollo, y deben acomodarse a nuevos modos de organización familiar.

Reacciones de los niños.

La primera reacción de los hijos frente al divorcio es el temor, una profunda sensación de pérdida y tristeza, y pueden llorar tanto por un padre/madre afectivo como por un padre/madre indiferente.

También se preocupan por el bienestar de sus padres, extrañan al padre que se ha ido y temen no volver a verlo.

A cualquier edad se sienten rechazados. Cuando un padre abandona al otro, los niños lo interpretan como si los abandonaran a ellos.

Sienten que su opinión no cuenta sintiendo mucha impotencia frente a su incapacidad para influir en un acontecimiento tan importante en sus vidas.

Se sienten profundamente solos, parecen desaparecer todos los apoyos, por que los padres están muy preocupados por sí mismos, deprimidos y desorientados, y es poca la disposición que en los primeros momentos tienen para sus hijos.

Consecuencias del divorcio en los niños.

Inseguridad, baja autoestima, depresión, agresividad.

Incapacidad de expresar sus sentimientos.

Poca habilidad para relacionarse.

Se vuelven vulnerables a cualquier tipo de abuso.

Tienen una tendencia a no lograr culminar sus estudios.

Conflicto con las adicciones.

En la adolescencia tienen mucho más problemas con sus padres, que la mayoría de los adolescentes.

Dificultad para decidir casarse cuando sean más grandes, por miedo a que les suceda lo mismo.

Si los hijos, tras la separación, ven a un padre/madre preocupado, intentarán calmarlo; si le ven triste, intentarán alegrarlo; si le ven desvalido, intentarán protegerlo.

En definitiva, el divorcio casi obliga al niño a asumir funciones que no le corresponden. Se produce una inversión de roles en la que el niño/a se ocupa del adulto y actúa como un adulto, de manera que se impide al niño crecer como tal, y es muy difícil un desarrollo psicológico sano.

La posibilidad de un divorcio sano.

Si bien el sufrimiento que el divorcio genera en los hijos es inevitable, y deja secuelas que se han observado en muchos casos, muchos hijos de padres divorciados se siguen desarrollando normalmente.

Atravesar la transición del divorcio sin consecuencias psicosociales graves ha sido posible para un tercio de los niños y adolescentes

involucrados. La evolución depende del tipo de arreglos interpersonales que se hayan desarrollado dentro del sistema familiar y con el contexto social.

En un período inmediatamente posterior a la separación, la evolución de los miembros, y especialmente de los hijos, depende de la cohesión y la flexibilidad del sistema. Es decir, la familia debe mantenerse lo suficientemente ligada como para que los hijos no pierdan el sentimiento de pertenencia, y a la vez, ser lo suficientemente flexible como para acomodarse a los cambios. También es fundamental que las fronteras del subsistema parental se conserven y que los padres sostengan su jerarquía para poder continuar cumpliendo funciones nutridas y normativas, por el bien de los hijos.

La resolución de la crisis del divorcio en relación a los hijos, está estrechamente ligada a la capacidad de los padres para generar acuerdos.

* Si los padres logran acuerdos respecto a los hijos desde los primeros momentos de la separación, los hijos logran una mayor competencia social y sufren menos, ya que tendrán herramientas para luchar con una sociedad cruel.

* Los acuerdos sobre regímenes de visitas preservan la salud mental de los niños; los padres deben acordar bien las visitas desde el principio y no negarse a que el niño/a conviva con el padre que ya no vive en casa.

* es muy importante que el padre sea responsable y cumpla siempre con la manutención del niño/a, la cuota que se fije debe ser replanteada a lo largo del tiempo ya que el niño/a va creciendo y teniendo más necesidades. Cuando dejan de recibir apoyo económico al cumplir la mayoría de edad, sienten que dejan de recibir el apoyo emocional y psicológico de sus padres, sintiéndose indefensos y no merecedores de su apoyo. En algunos casos son las madres quien da pensión alimenticia y surte el mismo efecto, hay que cumplir.

Cuando uno de los padres forma una nueva familia.

Esta nueva situación les genera a los hijos sentimientos de doble pertenencia. Un hijo de un primer matrimonio no se siente un miembro pleno de una nueva familia, sino más bien una visita frecuente. Suelen sentirse inseguros en cuanto a si realmente tienen un lugar que les pertenezca.

Carecen de un papel definido en la nueva familia, puede haber diferencias con la nueva pareja o dificultades para adaptarse a las costumbres de la nueva familia. También sienten una pérdida de intimidad con el padre/madre que se ha vuelto a casar. Todo esto les genera confusión, celos y nuevas angustias, que pueden traducirse en conductas conflictivas, agresivas o de retraimiento.

Es muy importante que los padres que piensan divorciarse tengan muy en cuenta los sentimientos de sus hijos para no dañarlos física o emocionalmente, en el proceso de divorcio es muy importante que tanto los padres como los hijos asistan a terapia psicológica para que puedan enfrentar lo mejor posible esta situación.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.