

# El papel de los progenitores ante la separación/divorcio



La separación o el divorcio de los progenitores es una circunstancia difícil para todos los afectados, progenitores e hijo/as y los/las niños/as pueden llegar a implicarse emocionalmente en lo que está pasando.

Sin embargo, a pesar de que la situación sea dolorosa para todo/as, es importante encontrar la manera de ayudar a que este proceso sea lo menos doloroso posible. Según la edad y el proceso evolutivo en que estén los/las hijos/as, sus reacciones ante el divorcio de sus progenitores será distinta.

Es importante que tengáis en cuenta estas cuestiones:

- Los más pequeño/as, tienden a pensar que el hecho de que sus progenitores se separen es culpa suya. Por tanto, es importante transmitirles que no son culpables de lo que está sucediendo entre sus progenitores y que, aunque dejen de vivir juntos, no dejan de quererle tanto como antes. Los niño/as en edad infantil están en desventaja a la hora de entender el significado del divorcio de sus progenitores y pueden mostrar confusión y ansiedad, lo que puede traducirse en regresión a etapas anteriores. Es decir, pueden volver a tener conductas que ya estaban superadas (chuparse el dedo, hacerse pis en la cama...).
- Los niño/as más mayores pueden llegar a ser agresivos con la familia. Es su manera de mostrar cómo les afecta lo que está pasando porque todavía no tienen la capacidad de hacerlo de otra forma. Los adolescentes pueden sentir ira y culpar hacia uno de los progenitores, pero también experimentarán inseguridad sobre su propia capacidad de mantener una relación duradera.
- Hay que permitir que los/as hijos/as se enfaden y expresen sus emociones. Decíles que está bien llorar, que no se sientan culpables por mostrar afecto o preocupación acerca de su otro progenitor.



- Los padres y las madres tienden a ocultar información a los/las hijos/as sobre una situación de divorcio o separación por miedo a que estos no lo entiendan. Sin embargo, hay que contarles lo que está pasando a su alrededor con un lenguaje adaptado a su edad. No necesitan todos los detalles pero sí necesitan información suficiente para saber lo que ocurre y poder ir “elaborándolo”. Es posible, incluso, que no deseen participar en la toma de decisiones pero sí necesitarán sentir que se les escucha. Animadles a hacer preguntas y tratad de darles respuestas tranquilizadoras. No se les debe prometer nada que no se vaya a poder cumplir. Si algo no está aún decidido, hay que tranquilizarles diciéndoles que se les contará tan pronto como se pueda.
- Debéis tener presente que cuando hay conflicto entre las dos partes y no se es capaz de llegar a acuerdos sobre cuestiones importantes, es útil y beneficiosos para todos los afectados recurrir a la **MEDIACIÓN**. El objetivo principal de la Mediación Familiar es el de minimizar los efectos negativos de este cambio sobre los menores implicados. La Mediación Familiar es un recurso al que se puede acceder de forma gratuita. Para informaros podéis acudir al Centro de Servicios Sociales de vuestra localidad y pedir información al respecto. En la Mediación Familiar interviene un equipo mediador de profesionales (psicólogo/a y abogado/a) que ayuda a la pareja a conseguir acuerdos para que su separación o divorcio se realice de la forma menos conflictiva y puedan seguir ocupándose de sus hijo/as aunque ellos ya no sean pareja.

La **Fundación ANAR** pone a disposición de los padres y madres sus servicios de **Chat** y **Teléfonos ANAR de la Familia y los Centros Escolares 600 50 51 52** que son confidenciales y funcionan 24 horas, todos los días de la semana, para cualquier consulta que deseen hacer sobre sus hijos/as. Estos servicios están atendidos por un equipo de profesionales (psicólogo/as, trabajadores/as sociales y abogado/as).

