



Revisado por: [Richard Kingsley, MD](#)
Fecha de revisión: septiembre de 2007
Revisado inicialmente por: [Pamela Bushnell, LCSW](#)
([A Kid's Guide to Divorce](#))

¿Conoces a alguien cuyos padres estén divorciados? ¿Tus padres están divorciados? Existe la posibilidad de que contestes afirmativamente a una -o quizás a ambas- de estas preguntas. ¡Y no eres el único! Sigue leyendo para saber qué es el divorcio y lo que puedes hacer para ayudar a tu familia, tus amigos o a ti mismo cuando alguien se divorcia.

¿Qué es el divorcio?

Un matrimonio se divorcia cuando los integrantes de la pareja deciden que ya no pueden continuar viviendo juntos y no quieren seguir estando casados. Acuerdan firmar ciertos papeles con validez legal que les permiten volver a ser solteros y casarse con otras personas si lo desean. Aunque esto puede parecer sencillo, no resulta fácil para una pareja decidir ponerle fin a su matrimonio. A menudo, antes de decidir divorciarse, se toman un largo tiempo para intentar resolver los problemas que existen. Sin embargo, en ocasiones, no pueden resolver esos problemas y deciden que el divorcio es la mejor solución. En ciertos casos, ambos padres desean divorciarse; en otros, sólo uno lo desea. Por lo general, ambos se sienten desilusionados porque su matrimonio no duró para siempre, incluso cuando uno de ellos desee divorciarse más que el otro.

Muchos niños no desean que sus padres se divorcien. Algunos niños tienen sentimientos encontrados acerca del tema, en especial cuando saben que sus padres no eran felices juntos. Algunos niños pueden llegar incluso a sentirse aliviados cuando sus padres se divorcian, en especial si ellos se [peleaban](#) mucho cuando estaban casados. Es muy importante que los niños sepan que el hecho de que sus **padres se hayan divorciado no significa que se han divorciado de sus hijos**. Algunos niños piensan que, si sus padres se están divorciando, tanto su papá como su mamá también querrán abandonarlos a ellos.

Si bien es cierto que un niño cuyos padres se han divorciado suele vivir con uno de ellos la mayor parte del tiempo, el que no vive con él sigue siendo su mamá o su papá para siempre. *Eso nunca cambiará.*

¡Los niños no son los causantes del divorcio!

Existen muchos motivos por los cuales la gente se divorcia.

Tal vez, la relación se haya enfriado. Quizás el amor mutuo que alguna vez ambos sintieron haya cambiado.

Tal vez, se pelean y no pueden ponerse de acuerdo acerca de nada.

Cada pareja tiene sus propios motivos para divorciarse.

Más allá de cuáles sean las razones, hay algo que es indudable: **¡Los niños no son los causantes del divorcio!**

Sin embargo, muchos hijos de padres divorciados creen que ellos son los responsables de que su papá y su mamá se hayan divorciado.

Piensan que, si se hubieran portado mejor, hubieran obtenido mejores calificaciones o hubieran ayudado más en las tareas de la casa, sus padres no se habrían divorciado.

Pero esto no es verdad. ¡El divorcio es algo que deciden las mamás y los papás!

El hecho de que alguna vez hayas escuchado a tus padres discutir acerca de ti o de que tu vecino crea que sus padres se divorciaron porque él tuvo problemas en la escuela no es motivo para que un matrimonio decida divorciarse.

Quizá sientas que eres el culpable de que tus padres se hayan divorciado, pero no eres el causante. Y el hecho de que tus padres decidan ponerle fin a su matrimonio no es tu culpa.

¡Los niños no pueden evitar el divorcio!

Así como los niños no son culpables del divorcio, tampoco pueden hacer que sus padres vuelvan a estar juntos. En la mayoría de los casos, los padres no se reconcilian, aunque muchos niños lo deseen e incluso intenten hacer cosas destinadas a lograrlo.

Es posible que, si te comportas como un ángel todo el tiempo (¿quién puede hacerlo?) y obtienes las mejores calificaciones en la escuela (algo también muy difícil de lograr), tus padres estén contentos contigo, pero eso no significa que vuelvan a estar juntos. Lo opuesto también es verdad. El hecho de que te metas en problemas para que tu mamá y tu papá tengan que reunirse a conversar acerca de ese tema tampoco logrará la reconciliación.

Por lo tanto, solo sé tú mismo y trata de [conversar](#) con tus padres acerca de tus sentimientos.

¡Siento que mi mundo se ha derrumbado!

Si tus padres se están divorciando o estás ayudando a un amigo que se encuentra en esa situación, hay algunas cosas importantes que debes recordar acerca de los sentimientos.

En primer lugar, es normal que experimentes una gran cantidad de sentimientos diferentes, como enojo, [miedo](#) y [tristeza](#).

En segundo lugar, aunque te parezca que tu mundo se ha derrumbado, con el tiempo todo volverá a estar bien. Tu vida quizás haya sufrido algunos pequeños cambios, pero todo volverá a recomponerse... tal vez, antes de lo que tú crees.

Mientras tanto, existen maneras de manejar los sentimientos que estás experimentando.

Si estás muy enojado, puedes darle puñetazos a la almohada, patear cajas vacías, pegarle a la pelota de béisbol o correr a toda velocidad durante todo el tiempo que resistas.

Pero nunca debes descargar tus sentimientos en otra persona.

También puede resultar útil contarle a alguien cómo te sientes.

Si estás realmente enojado, debes expresarlo. Hablar de lo que sientes es mucho mejor que guardarte los sentimientos o mostrarte gruñón e irritable.

En ocasiones, el solo hecho de hablar con alguien representa un gran alivio.

Sólo intenta decir lo siguiente:

"¡Estoy tan enojado (o triste o preocupado) por el divorcio de mis padres! ¡Me afecta muchísimo!".

Te sentirás aún mejor si la persona que te está escuchando te responde, por ejemplo, de la siguiente manera: "Es lógico que te sientas así. Entiendo perfectamente lo que te sucede".

En ocasiones, es suficiente con ese breve diálogo.

Algunas veces, esto es sólo el comienzo de todas las conversaciones que mantendrás.

Habla con uno de tus padres. Si eso te incomoda, busca a alguien con quien te guste conversar;

tal vez, tu hermano o tu hermana, un maestro, un consejero escolar un vecino o uno de tus abuelos. Es difícil expresar lo que uno siente, pero resulta de gran ayuda. Si tienes un amigo cuyos padres se están divorciando, intenta escucharlo con atención cuando él quiera hablar contigo. **El divorcio nunca es fácil.**

En ocasiones, los sentimientos que experimentan los niños respecto del divorcio de sus padres son tan fuertes que les cuesta concentrarse en otra cosa. Cuando los niños están muy tristes, enojados o preocupados, es probable que no presten atención en clase, que no se concentren en sus tareas o que ni siquiera puedan recordar algo que acaban de leer. Si esto sucede, es fundamental buscar ayuda. Es probable que los niños se sientan mucho mejor después de conversar con un terapeuta, un consejero o un asistente social. Estos adultos están capacitados para conversar con las personas acerca de sus problemas y para ayudarlas cuando experimentan sentimientos demasiado intensos. También existen grupos de apoyo en escuelas y otros lugares de la comunidad, donde los niños pueden conocer a otros niños cuyos padres se han divorciado o están divorciándose y hablar de cómo los afecta la situación que están viviendo. Además, existe una gran cantidad de libros acerca del divorcio especialmente escritos para niños.

La vida después del divorcio

Por lo general, cuando los padres se divorcian, uno de ellos se va de la casa y vive en otro lugar. Algunos niños pasan cierto tiempo viviendo con uno de sus padres y cierto tiempo viviendo con el otro.

Otros niños viven la mayor parte del tiempo con uno de los padres y visitan al otro. Si éste es tu caso, al principio puede parecerte extraño visitar a tu propio padre, pero quizás empieces a disfrutar pasar algún tiempo fuera de la casa donde vives todos los días. Y puede hacerte sentir bien saber que tienes dos hogares donde alguien te ama.

Si vives la mayor parte del tiempo con uno de tus padres, el otro quizá viva cerca o lejos. La frecuencia con la que lo visites podría depender, en parte, de dónde viva cada uno. Algunos niños cuyos padres se divorcian deben mudarse a una nueva casa o un nuevo vecindario, y eso también puede resultar difícil. A menudo (más allá del gran cambio que implica el divorcio), la mayoría de las otras cuestiones -la escuela, los amigos y el vecindario- no se modificarán.

Cuándo decir lo que se piensa

En ocasiones, los problemas aparecen cuando los niños visitan a uno de sus padres y luego vuelven con el otro a la casa donde viven. Por ejemplo, uno de los padres quizás haga muchas preguntas acerca de lo que el otro está haciendo. En ocasiones, alguno de los padres quiere que el niño sea un mensajero entre una casa y la otra. Los niños suelen sentirse incómodos cuando esto sucede. Desearían que sus padres hablaran entre sí para preguntarse lo que quieren saber. Los niños no desean sentirse en el medio. Si alguna situación de este tipo te sucede, habla con tus padres y diles cómo te hace sentir.

El futuro

¿No te gustaría saber lo que te depara el futuro? Para un niño cuyos padres se han divorciado, el futuro puede significar la posibilidad de tener familias postizas.

No esperes que todo se desarrolle siempre armoniosamente.

Puede resultar muy difícil afrontar el divorcio, pero intenta recordar que a muchos niños les sucede lo mismo que a ti y, por lo general, todo y todos vuelven a la normalidad.

De hecho, aunque te parezca que todo está mal en este momento, te sorprenderías de todas las cosas buenas que te depara el futuro.