

El divorcio, ¿cómo hablar de ello y superarlo con tus hijos?

Por [Agencias](#) | 09/04/2013 **México, D.F.-**

Enfrentar el divorcio de los padres siempre será difícil para los hijos, pero si lo manejamos de buena manera, el daño para ellos será menor.

Cuando una pareja decide no seguir unida y acuerda legalmente anular el matrimonio, es muy importante que sean conscientes de que el divorcio es para ellos, como pareja, y que no debe trascender a sus hijos.

Es común que muchos padres que ya no llevan una buena relación de pareja, con tal de "no ver sufrir a sus hijos", prefieren seguir juntos (en un ambiente tenso y lleno de peleas), pero esta es una idea errónea, a los niños les afecta más ver a sus padres discutir.

A veces es mejor que la pareja se separe, si es que ya se agotaron otras posibles soluciones, en lugar de continuar en una situación conflictiva.

En un inicio será difícil aceptar su nueva situación y todos los cambios que el divorcio conlleva: mudanza, disminución del tiempo con alguno de los padres, incluso, un cambio de escuela, pero con el tiempo, ellos llegarán a entenderlo y asumirlo como una experiencia más de su vida, que incluso los hará crecer como personas.

Para los niños es de suma importancia ver a sus 2 padres contentos, y si divorciados los siguen atendiendo con amor, cuidado y cariño, vivirán más felices que en un entorno de peleas constantes y luchas de poder.

Eso sí, no podemos negar que un divorcio siempre será doloroso para los niños, de ahí la importancia de evitar involucrarlos.

Es conveniente que los niños sean informados sobre la ruptura matrimonial, obviamente de acuerdo a su edad y sin hablar mal del padre o madre.

Cómo hablar del divorcio a los hijos:

- 1.- Debemos ser claros y cuidadosos para evitar lastimarlos más, todos los detalles van a afectar sus vidas, en relación con su nueva familia, vivienda, escuela, etc.
- 2.- Los niños deben entender que no es su culpa, que se trata de una decisión que han tomado los padres.
- 3.- Hazles saber constantemente que los quieres, igual que antes.
- 4.- Trata de respetar su rutina: intenta no cambiarlos de casa, de escuela o modificar sus horarios.
- 5.- Explícale que la decisión es definitiva y no se puede volver atrás, para evitar que los niños se ilusionen y quieran reconciliar a sus padres.
- 6.- No le hables mal de su padre o madre.
- 7.- Facílitate la relación con su padre o madre, siendo flexible en días y horarios de visitas, eso ayudara a mantener su equilibrio emocional.
- 8.- No trates de llenar el vacío con cosas materiales.

La situación de divorcio influye de acuerdo a **la etapa en la que se encuentren los hijos:**

Embarazo: el bebé se puede ver afectado por el estado de ánimo de la madre y en consecuencia, nacer con poco peso.

0 a 1 año: se dan cuenta de que falta uno de los padres en el hogar, no comprenden el conflicto pero se dan cuenta del clima emocional.
Puede tener retraso en áreas de lenguaje y sociales, llorar más de lo normal, ser irritable o nervioso.

1 a 3 años: ya se les puede hablar del divorcio, obviamente a un nivel que ellos puedan entender, pueden sufrir regresiones en el desarrollo (llanto excesivo, esfínteres descontrolados, retraso en el lenguaje, timidez y pesadillas).

Edad preescolar: se sienten culpables por el divorcio y fantasean sobre la reconciliación de los padres. Puede volverse agresivo, retraído, con problemas de conducta en la escuela, pueden sufrir trastornos de sueño y alimentación.

Primaria: se dan perfectamente cuenta de lo que sucede a su alrededor pero carecen de las habilidades necesarias para lidiar con los conflictos. Comprenden el significado de divorcio. Tienden al favoritismo con uno de los padres, mientras culpan y rechazan al otro. Pueden parecer deprimidos, comenzar con bajo rendimiento escolar o a tener problemas sociales, entre otros.

Adolescencia: comprenden que sus padres ya no pueden estar juntos y se sienten incapaces de mantener relaciones estables con sus pares y con su pareja. Pueden mostrarse enojados, frustrados, tristes, desafiantes, con baja autoestima, aislados, presentan bajo rendimiento escolar o incluso problemas con adicciones.

Es muy importante no transmitir a nuestros hijos la experiencia negativa del divorcio, lo mejor es mostrarnos abiertos al respecto para poder hablar con ellos de su percepción y sentimientos, para que así ellos, en un futuro, puedan ser parte de una relación amorosa exitosa.