

¿Como afecta el divorcio a los hijos?

19 julio 2013 a las 17:44 - Elisabeth Rigo

Se sabe que los niños que viven en hogares rotos o con padres divorciados son más propensos a desarrollar problemas personales y de conducta, pero hay una variabilidad muy grande entre niños y en la forma de afrontar la situación que tiene cada uno.

De todas formas un divorcio no tiene porque ser extremadamente dañino para un niño si se tienen en cuenta ciertas medidas y precauciones.

Veamos qué factores influyen en la reacción del niño y que podemos hacer para minimizar el impacto de un divorcio en un menor.

Los datos....

En España se estima que el 30% de los matrimonios acaban en divorcio.

Desde el foro Español de la familia se estima que la tasa de abandono escolar es de un 25% en niños divorciados (siendo solo del 10% en hijos de padres no divorciados).

El 60% requerirá tratamiento psicológico (frente al 30% habitual).

El 50% tendrán problemas con el alcohol o drogas antes de los 15 años (cifra muy alarmante).

Y por último el 65% suelen tener una relación conflictiva con su padre.

Casi todos los niños suelen superar con éxito los divorcios con el tiempo (tras 1 o 2 años) y con un mínimo de consecuencias psicológicas, si bien es cierto que **los niños por lo general suelen presentar más problemas que las niñas.**

Efectos del divorcio en los hijos:

A parte del divorcio como tal hay otros factores que se asocian a este que se consideran un factor de riesgo para un divorcio más complicado:

- Pérdida de poder adquisitivo, los gastos ya no se comparten.
- Cambio de residencia, colegio y amigos.
- Convivencia forzada con alguno de los progenitores o algún familiar.
- Disminución de la influencia del progenitor con el que no conviven.
- Introducción de parejas nuevas de los padres.
- Mala adaptación de alguno de los padres (hostilidad o depresión).
- Presión hacia los hijos para que tomen partido o proyección de la hostilidad hacia ellos.

Estos son los factores sobre los que debemos incidir para evitar divorcios complicados.

En conjunto todo lo que supone el divorcio se desencadena en los niños en un menor rendimiento académico, disminución de la autoestima o el autoconcepto, dificultades sociales, problemas emocionales (miedo, ansiedad, depresión...) y problemas de conducta.

Aunque estos problemas se suelen producir durante el divorcio (a corto plazo) y acabar superándose tras unos años (ante la estabilización de la situación) además se cree que a largo plazo estos niños crecerán en adultos con más dificultades en comprometerse con parejas y con problemas para creer en la continuidad de las relaciones.

La ruptura también puede aumentar las interacciones negativas entre hermanos por lo general, excepto si las diferencias de edad son grandes y uno es "el mayor" (un adolescente).

Habrán niños que por su temperamento y la situación del entorno decidirán llevar a cabo una evitación, ignorar lo que les ocurre y ocultar y reprimir sus sentimientos, hacer como si nada (como estrategia de afrontamiento).

Esto puede hacer que los padres falsamente perciban que las cosas van bien pero no es así. Esta estrategia se asocia con niveles más altos de depresión, ansiedad y problemas de conducta.

Efectos según la edad del niño:

- **De 2 a 6 años:** Se creen culpables por no portarse bien, no haber hecho las tareas o comerse toda la comida, el pensamiento mágico les lleva a tomar responsabilidades que no son reales. Temarán quedarse solos y abandonados.

En los más pequeños son habituales conductas regresivas como volver a hacerse pipí en la cama, chuparse el dedo, querer dormir con los padres...

También pueden aparecer rabietas, necesidad de llamar la atención constantemente, ansiedad de separación (miedo a separarse de los padres) y vinculación excesiva (normalmente con la madre).

En ocasiones, el niño puede alternar entre la agresividad o el menosprecio y la búsqueda de un afecto incondicional.

Además pueden alterar su patrón de comidas y sueño y presentar quejas somáticas no justificadas (dolor de cabeza, estómago). Pueden volverse niños apáticos, introvertidos. Algunos niños se negarán a ir a casa de uno de los progenitores (normalmente el padre). Los niños de estas edades son los más afectados a corto plazo pero mejoran a largo plazo pues acaban por olvidar la situación, no recuerdan las peleas, etc...

- **De 7 a 12 años:** No saben muy bien cómo reaccionar ante el problema y ante su propio dolor. Creen que los padres se pueden volver a juntar y lo intentan produciendo más frustración en la pareja. Al disponer de mayores recursos verbales esto les ayuda a exteriorizar sus sentimientos. Pueden haber conductas de recriminación a los padres con la esperanza de intentar unirlos de nuevo si siguen sin aceptar la realidad.

En ocasiones se dan casos de conductas manipulativas, de menosprecio o rencor a alguna de las figuras paternas paralelamente a la idealización de la otra (asimetría emocional). Suelen tender a tomar bandos.

Además frecuentemente presentan sentimientos de culpa, conductas de riesgo, baja autoestima, dificultades en las relaciones con sus iguales, baja tolerancia a la frustración y agresividad. Puede ser que el rendimiento escolar disminuya también.

- **Adolescentes:** Sienten miedo, soledad, depresión y culpabilidad. Dudan de su propia habilidad para casarse o mantener una relación. Es una época complicada para los jóvenes y el divorcio suele amplificar los problemas típicos de estas edades, por ejemplo pueden incrementar sus conductas de riesgo (alcohol y drogas), ser más promiscuos... Los adolescentes tras una situación así (sobre todo las chicas) pueden acabar por desarrollar una tendencia a vincularse afectivamente a relaciones inestables.

Aparecen dificultades en las relaciones con los iguales con alta impulsividad y poca capacidad para la resolución de conflictos a través del diálogo. Suelen aparecer conductas delictivas.

Los adolescentes pueden presentar baja autoestima, agresividad y poca tolerancia a la frustración.

En los casos más severos puede derivar a un trastorno disocial.

El divorcio les enseña a ser escépticos con valores como la confianza, el amor y la lealtad.

Puede haber inversión de roles o parentificación instrumental (que los hijos acaben asumiendo tareas y responsabilidades de alguno de los padres, ejerciendo de "padres"), esto se asocia con más ansiedad y depresión.

Suele ocurrir que se les exijan más responsabilidades y tareas por regla general en los divorcios.

Es el único grupo que puede empeorar pasados 18 meses, ante una inicial adaptación y un periodo favorable pueden presentar síntomas más tarde.

Las consecuencias del divorcio por regla general suelen ser peores en niños que en niñas, ellas suelen adaptarse mejor a la situación.

Para los hijos una separación (igual que para los padres) supone un proceso de duelo, cada niño lo afrontará de diferente manera pero por lo general muchos de los problemas se superarán y los niños suelen recuperarse pasado un año o así, si no ha habido complicaciones.

Síndrome de alienación parental

Aunque este síndrome **no cuenta aún con el apoyo de la comunidad científica** es un tema recurrente cuando se habla de divorcio.

El Síndrome de Alienación Parental (SAP) es cuando el hijo denigra, rechaza e insulta de forma sistemática a uno de los progenitores inducido por la manipulación del otro progenitor. Por ejemplo la madre le dice lo malo que es el padre y el niño acaba por ponerse en contra intentando defender a la madre que se anuncia como víctima.

Por lo general se sabe que es extremadamente perjudicial para los hijos que se les exija tomar bandos y ponerles en contra del otro progenitor.

En este síndrome los hijos desarrollan un odio patológico (e injustificado) hacia uno de los progenitores mientras idealizan al otro. En su forma más leve pueden ignorar a uno de los progenitores.

¿Cómo debo actuar para ayudar a mi hijo?

Lo ideal sería un **apoyo mutuo entre la pareja divorciada, cooperando para la educación de los hijos y evitando la confrontación, especialmente delante de los hijos.**

Los padres deben ser capaces (independientemente de sus problemas personales) de crear un proyecto educativo común, de permanecer en cierta manera unidos ante los hijos, en lo que respecta a sus cuidados.

Solo el 25% de los divorciados consiguen mantener este tipo de relación.

Hasta un 15-20% de los padres divorciados siguen teniendo conflictos pasados 2 años de la separación.

En cuanto a quien debe tener la custodia es muy relativo, pero hay estudios que afirman que los hijos criados por el progenitor del mismo sexo se desarrollan mejor, sin embargo, **hasta los 5-6 años la vinculación con la madre es muy fuerte; se recomienda no separar a los hijos (en edades muy tempranas) de la madre por periodos prolongados** pues esto podría ser traumático para los hijos (a no ser que la madre no estuviera en condiciones de cuidar de ellos adecuadamente). En cambio en la adolescencia hay estudios que consideran la adaptación mejor bajo custodia del padre pues este ejerce un mejor control y **presenta menos problemas adaptativos, económicos y emocionales** ante la situación.

Los padres deben hacer entender al niño que siempre van a estar ahí, que estarán incondicionalmente y que aunque no vivan juntos van a trabajar conjuntamente para las necesidades del niño.

En los más pequeños (2-5 años) será importante que se produzcan los mínimos cambios posibles (cambio de domicilio, escuela...), además necesitarán reforzar su vinculación con la figura principal (normalmente la madre).

No hay que intentar "ganarse" a los hijos con regalos o dinero, ni intentar ponerle en contra del otro progenitor. Tampoco hay que utilizar al niño como mensajero para que la otra persona se entere de cosas o sacarle nosotros información sobre la ex pareja.

Se deben evitar a toda costa las discusiones delante de los hijos.

Sí se debe explicar a los niños (adecuándose a la edad) lo que ha ocurrido y porque se ha tomado la decisión, como van a ser las cosas de ahora en adelante y que seguirán estando ahí incondicionalmente para ellos aunque no estén juntos.

Procurar que el niño entienda que no tiene nada de culpa y enfatizar las cosas que nos siguen uniendo a esa persona, no centrarnos excesivamente en lo negativo.

Se deben organizar meriendas o pequeñas quedadas en las que estén ambos padres y que en este tiempo dediquen atención conjunta al hijo y se interesen por sus aficiones, futuro, etc... Mostrando cierta complicidad. Esto es muy difícil cuando la relación entre ambos es conflictiva pero se debe intentar ya que ayudará mucho al hijo y le ayudará en la transición hacia la separación de hogares.

No se debe intentar forzar el agrado hacía nuevas parejas ni intentar sustituir al otro progenitor, tampoco hay que permitir que la nueva pareja contradiga las normas establecidas por los padres (en consenso).

Se recomienda un [estilo educativo democrático](#): los padres deben ser equitativos y consistentes con las normas y castigos pero nunca hostiles, debe haber supervisión.

Todo esto acompañado de [un alto afecto](#).

Esto solo funcionará si ambos padres aplican las mismas normas y el mismo estilo educativo; deben [utilizar las mismas estrategias educativas](#).

No hay que intentar ser amigos de los hijos, esa no es nuestra función.

En cuanto a las normas y tareas no siempre se tiene que negociar, habrá cosas que se tendrán que imponer por el bien del niño aunque a este no le guste.

Por lo general los estudios determinan que en el caso de que sea la madre la que quede a cargo de la custodia las áreas a trabajar y que más problemas producirán serán las de la disciplina y control de los hijos.

En cuanto a los padres los problemas vendrán a ser de comunicación, confianza y supervisión.

Si uno de los dos padres no tiene la custodia se debe intentar establecer en el primer año las pautas de involucración con los hijos pues si no es probable que se produzca un distanciamiento progresivo una vez pasado este tiempo.

Se debe intentar que el progenitor sin custodia siga participando en algunas actividades rutinarias, que tome parte en las decisiones educativas, se interese por los hijos, etc...

Todo esto es en el caso de que la influencia de ambos padres sea positiva, si uno de los padres solo aporta hostilidad y conflictos o tiene problemas psicológicos puede que la evolución en los hijos sea mejor sin tener contacto con este progenitor.

Para acabar quiero decir que todas las familias son diferentes y que aunque los datos hablan de estadística esto no quiere decir que todos los casos concretos sean así.

Se deberán tener en cuenta las circunstancias específicas de cada caso para tomar buenas decisiones.

Fuente: [Las consecuencias del divorcio en los hijos](#), [ABC](#), [Psicoterapeutas.com](#), [Psicodiagnosis.es](#).