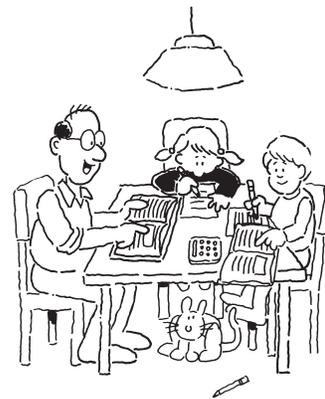


# El divorcio y los niños



Cada año, más de un millón de niños en los Estados Unidos sufren la experiencia del divorcio de sus padres. El divorcio promedio toma lugar durante los primeros 7 años de matrimonio, por lo que muchos de estos niños tienen menos de 6 años de edad. Para muchos niños, el divorcio puede ser tan difícil como la muerte de uno de los padres. Toda la familia se enfrenta con el desafío de ajustarse a una nueva forma de vida. Cuando eso sucede, los niños necesitan la guía, paciencia y amor de ambos padres para ayudarles a pasar por esos momentos.

## Su niño(a) es primero

El factor más importante en la manera en que el divorcio afecta la vida de un(a) niño(a) es la manera en que se tratan los padres y en que tratan a los niños durante y después del divorcio. Tenga en cuenta que el divorcio es un evento mayor en la vida de su niño(a); un evento sobre el cual él o ella no tiene control. Los padres deben trabajar juntos para hacer los cambios lo más fácil posible para todos. Incluso cuando el matrimonio termine, su papel como padre continuará. De hecho, será más importante que nunca. Olvídense de sus diferencias al estar con su excónyuge y *preocúpese primero de su niño(a)*, siguiendo estas recomendaciones:

- **Nunca fuerce a su niño(a) a que se abanderice con uno u otro padre.** Todos los niños tienen sus lealtades con ambos padres.
- **No involucre a su niño(a) en las discusiones** entre usted y su cónyuge.
- **No se critiquen enfrente de su niño(a)** o cuando su niño(a) pueda estar escuchando una conversación que sostenga con alguien más. Incluso si se entera de que su cónyuge está diciendo cosas malas sobre usted, explíquelo a su niño(a) que cuando la gente se enoja a veces dice cosas que pueden lastimar.
- **Hable sobre lo que le preocupa y sobre sus sentimientos con su excónyuge** cuando y donde su niño(a) no lo(a) pueda oír.
- **Evite pelear enfrente de su niño(a).**

## Hay que hacer las cosas más fáciles

Como padre o madre, hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudarle a su niño(a) a ajustarse a los cambios en su familia, como por ejemplo lo siguiente:

### Hable con su niño(a) a tiempo y con frecuencia

Esa es una manera muy importante para que usted le ayude a su niño(a) a que pase por estos tiempos difíciles. Ser capaz de compartir sus sentimientos, preocupaciones y sentimientos podría hacer que su niño(a) se sienta seguro(a) y alguien especial. Mientras más pronto le diga lo que está pasando y mientras hable con más frecuencia, su niño(a) se sentirá más cómodo. Siga estas recomendaciones al hablar con su niño(a) sobre el divorcio:

## Como reaccionan los niños al divorcio

Las reacciones al divorcio pueden variar de acuerdo a la edad, sexo, temperamento, experiencias pasadas y apoyo familiar de su niño(a). Las siguientes son formas normales en que su niño(a) podría reaccionar a una separación o divorcio. Hable con el pediatra si este tipo de conducta se diera excesivamente.

Los niños de menos de 3 años de edad podrían:

- Ponerse tristes
- Tener miedo de los demás
- No querer separarse de uno de los padres
- Tener problemas para comer o dormir
- Tener problemas para aprender a ir al baño
- Tener cambios violentos de temperamento o berrinches
- Culparse a sí mismos por el divorcio—especialmente los niños entre los 3 y 5 años de edad.

Los niños de edad escolar podrían:

- Estar de mal humor o enojados
- Tener problemas para comer o dormir
- Estar distraídos y distantes
- No tener buen desempeño en la escuela
- Tener berrinches
- Ser más agresivos o estar enojados
- Expresar su tristeza y desear que ambos padres se reconcilien
- Preocuparse sobre dividir su lealtad entre los dos padres

Los adolescentes podrían:

- Aislarse emocionalmente de la familia y/o amigos
- Ponerse agresivos o enojados
- Participar en conductas riesgosas como la experimentación sexual o el uso de drogas
- Preocuparse de los efectos financieros del divorcio en la familia
- Tener problemas para comer o dormir
- Sentirse deprimidos

- **Sea completamente honesto(a) y abierto(a)** sobre las circunstancias. Hable sobre el divorcio en términos sencillos. Por ejemplo, “Tu papá y yo estamos teniendo algunos problemas para llevarnos bien” o “Tu mamá y yo estamos pensando que tal vez necesitamos separarnos”.
- **Asegúrese de que su niño(a) sepa que no es responsable de la separación.** Los niños muchas veces piensan que es su culpa si uno de los padres se va. Podrían culparse a sí mismos o sentirse solos, no deseados o no queridos. Dígale a su niño(a) que esos cambios no son culpa suya y que usted lo(a) quiere y que no lo(a) abandonará.
- **Trate de no culpar a su excónyuge** ni demuestre su enojo. Explique que a veces los padres toman decisiones adultas de vivir separadamente.

**Sea paciente con las preguntas.** No tiene que tener todas las respuestas. Algunas veces oír cuidadosamente lo que le preocupe a su niño(a) podría ayudar más que decirle algo. He aquí algunas preguntas que podría esperar que su niño(a) le haga:

- ¿Por qué se están divorciando ustedes?
- ¿Volverán a vivir juntos en el futuro?
- ¿En dónde voy a vivir?
- ¿Nos vamos a mudar?
- ¿Voy a tener que cambiar de escuela?
- ¿Fue mi culpa que se divorciaran?
- ¿Qué tan seguido veré a mi mamá/papá?
- ¿Vamos a ser pobres?

Dele a su niño(a) la seguridad que necesita para sentirse seguro(a) y amado(a). Si fuera necesario, no dude en obtener ayuda del pediatra o de un consejero familiar.

### Unas palabras sobre ... la patria potestad

Los arreglos de patria potestad pueden ser uno de los problemas más difíciles del divorcio. Hoy día, los padres son capaces de acordar una amplia variedad de arreglos de patria potestad y de visita. *La patria potestad física* define en dónde vivirá el(la) niño(a) y puede dividirse entre ambos padres. Incluso si uno de los padres está a cargo de la patria potestad física, el otro padre podrá tener parte de la *patria potestad legal*. La patria potestad legal permite que los padres puedan compartir la toma de decisiones esenciales, tales como sobre la educación escolar, tratamiento médico y religión del(de la) niño(a).

Aunque aún es más probable que las madres sigan siendo quienes tengan la patria potestad del(de la) niño(a), cada vez más padres (hombres) están tomando este papel. Aunque no hay evidencia de que una forma de patria potestad es mejor que la otra, todos los niños necesitan un lugar estable para sentirse seguros.

Algo que es más importante que la patria potestad es que ambos padres participen con el niño lo más que sea posible. Idealmente, ambos padres deberían tener un papel importante en la vida del(de la) niño(a) al ayudar con la tarea, acudir a los eventos deportivos u otros eventos de la escuela y contribuir con apoyo emocional y financiero. Los padres deberán de trabajar juntos para crear un programa de visitas flexible. A ninguno de los padres deberá de negársele la participación en la crianza del(de la) niño(a). Asegúrese de que su niño(a) sepa que está bien amar a ambos padres.

Si está teniendo desacuerdos con la patria potestad, considere llamar a un mediador para que le ayude a resolver los desacuerdos. Podrá encontrar mediadores comunicándose con un abogado o el juzgado de casos familiares.

### Permítale a su niño(a) que viva su edad

Evite usar a su niño(a) como reemplazo de su excónyuge. Evite presionarlo(a) al decirle cosas como "Ahora eres el hombre de la familia" o "Ahora voy a tener que depender de ti". Los niños tienen el derecho de disfrutar la niñez y crecer a un paso normal. Conforme crezcan, serán capaces de tomar una o más responsabilidades y ayudar en la casa. No espere demasiadas cosas demasiado rápido.

### Subsidio de menores

De acuerdo al Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, hay millones de hogares a cargo de mujeres, las cuales no reciben subsidio de menores. En algunos casos, uno de los padres no desea el dinero del otro padre. En otros casos, el padre o madre podría no ser capaz o podría no querer pagarlo o incluso pueda que nadie logre encontrarlo(a). En muchas ocasiones el padre o madre que tiene la patria potestad simplemente no pone en vigor el acuerdo de subsidio de menores para el(la) niño(a).

La carga financiera de sustentar a un(a) niño(a) no debe caer solamente en uno de los padres. Ambos padres tienen una obligación financiera respecto a su niño(a). Sin embargo, incluso cuando se paga la subvención de menores, podría haber problemas financieros entre los padres. Recuerde, si uno de los padres usa el dinero como arma, es el(la) niño(a) quien queda entre ambos fuegos.

Comuníquese con la agencia que se encarga de poner en vigor la subvención de menores en su estado para recibir recomendaciones sobre lo que los padres *tienen* que pagar de subvención financiera. Si el otro padre o madre de su niño(a) no coopera, el gobierno estatal o local podría tomar acción para forzar el pago. Algunas agencias estatales también podrían ayudar si el padre o madre de su niño(a) se ha mudado repentinamente y no sabe en dónde esté viviendo. En la mayoría de los casos, es de ayuda hablar con un abogado.

Para más información, comuníquese con el Departamento de Salud y Servicios Humanos:

Department of Health and Human Services  
Office of Child Support Enforcement  
(Oficina para el Sustentode Menores)  
370 L'Enfant Promenade, SW  
Washington, DC 20447  
202/401-9373

Sitio electrónico: <http://www.acf.dhhs.gov/programs/cse/index.ht>

### Respete la relación entre su niño(a) y el otro padre

Permita que sus niños pasen tiempo con el otro padre sin hacer que se sientan culpables o desleales con usted. Cuando uno de los padres se va, muchos niños temen que el otro padre también se irá. Asegúrele a sus niños que usted y su cónyuge aún los aman, aunque solamente estén viviendo con uno de los padres a la vez. Es importante que deje que sus niños le muestren su amor a ambos padres. A menos que su excónyuge no tenga la aptitud para ser padre o madre, trate de no dejar que sus diferencias prevengan que sus niños no puedan verlo(a). Recuerde, una de las maneras más importantes para ayudar a que sus niños lidien con la separación o divorcio es ayudarles a mantener una relación de amor fuerte con ambos padres.

### Mantenga la rutina de su niño(a) simple y predecible

Muchos de los padres divorciados se sienten culpables de que el divorcio ha afectado a sus niños. Se dan cuenta de que es difícil disciplinar a los niños cuando lo necesitan. Hacer reglas, dar un buen ejemplo a seguir y ofrecer apoyo emocional puede ser difícil. Ceder a las demandas de su niño(a) no le será de ayuda. El enojo o la conducta difícil podrían ser formas de su niño(a) para lidiar con el divorcio. Establezca límites razonables. Programe las comidas, faenas y la hora de dormir a horas regulares para que su niño(a) sepa qué esperar cada día. Los padres que viven por separado deberán de ponerse de acuerdo en establecer reglas consistentes para ambos hogares. También será muy importante cumplir con las promesas de visita o pasar períodos de tiempo con su niño(a). Un programa rutinario semanal o mensual podría ser reconfortante para su niño(a).

### Use ayuda exterior

Los niños muchas veces dependen de vecinos, abuelos y compañeros para sentirse reconfortados y recibir atención. Estas relaciones pueden ofrecer apoyo y estabilidad a los niños, así como el alivio necesario a los padres. Los maestros o trabajadores sociales escolares que estén al tanto del divorcio y que comprendan los problemas del(de la) niño(a) también podrían tener posibilidad de ayudar.

También en el caso de los padres, los cambios no son fáciles. Muchos de los adultos que sufren un divorcio sufren de depresión. Si está sufriendo de ansiedad o depresión como resultado de un divorcio o separación, no tenga miedo de ver a un consejero. Es importante que los padres estén sanos para que puedan apoyar a los niños durante esos momentos difíciles. Las agencias sociales, centros de salud mental, centros de mujeres y grupos de apoyo para padres divorciados o solteros son de gran ayuda. También hay muchos libros informativos y artículos sobre el divorcio, tanto para los padres como para los niños (vea la sección "Cómo obtener más información"). El pediatra estará muy consciente de los efectos que la separación y el divorcio podrían tener sobre las emociones y su conducta. Él o ella podrá ayudarle a determinar las maneras de lidiar con la tensión que usted y sus niños estén sintiendo.

### La adaptación a una vida nueva

Los niños son muy fuertes y tienen la capacidad de recuperarse de los tiempos difíciles. Después del divorcio, los niños podrían incluso desarrollar relaciones más íntimas con el padre y la madre por separado. Con el paso del tiempo, la mayoría de los niños aprenden a aceptar los cambios causados por el divorcio. El desafío se vuelve mucho más fácil cuando ambos padres ofrecen la comprensión, apoyo y amor que todo niño necesita de parte de sus padres y madres, incluso después de separarse.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

### De parte de su médico

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría  
P.O. Box 747  
Elk Grove Village, IL 60009-0747  
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor © 1994, actualizado 3-99.  
Todos los derechos reservados.  
Academia Americana de Pediatría