

Claves para enfrentar una charla difícil: Mamá y Papá se separan

Hay que entender las reacciones del chico, ser claros y no hablar mal del otro padre.

"Mamá y papá se van a separar". Para un matrimonio, pronunciar esa frase puede ser aún más difícil que haber tomado la decisión de divorciarse. La noticia, probablemente, angustiará a los chicos. De ahora en más, deberán dividirse entre dos casas y hacerse a la idea de que sus papás ya no estarán más juntos y de que incluso podrán volver a formar una pareja.

¿Cómo abordar el tema lastimando lo menos posible a los hijos?



Acá van algunos consejos.

"Hay que encontrar un espacio para sentarse a charlar. Los chicos pueden mostrarse enojados y no querer escuchar. Es normal, lo irán procesando de a poco. Conviene contarles cómo seguirán las cosas de ahora en adelante: qué cosas van a cambiar y qué cosas se mantendrán iguales. Aclararles que ellos no son responsables del divorcio y decirles que los van a seguir queriendo", asegura María Paula Gerardi, psicóloga de niños y adolescentes.

Lo ideal, dice la psiquiatra Graciela Moreschi, es comunicárselos días antes de que se produzca la separación y hacerlo con un lenguaje adecuado a la edad.

"Se pueden explicar las razones sin demasiados detalles. Es válido decir que ya no se aman y que se llevan mal viviendo juntos", sugiere la especialista.

Es fundamental que los papás brinden a los hijos el tiempo necesario para que asimilen la nueva realidad y hacerles entender que lo que se disuelve es el vínculo de pareja y no el de familia.

"Lo importante es evitar las adjetivaciones peyorativas. **Nunca un adulto debe compartir su bronca con los hijos convocándolos a un lugar de aliados. Hay que tener en cuenta que, por más que haya habido un desencanto amoroso entre los adultos, para los hijos son sus padres"**, sostiene la psicoanalista María Cristina Castillo, supervisora de pareja y familia del Centro Dos.

Lo principal, coinciden los expertos, es no hablar mal del otro padre delante de los chicos. Tampoco se debe usar al niño como mensajero: preguntarle qué hace o deja de hacer el otro padre lleva a que el chico quede en el medio llevando y trayendo información. Menos aún, amenazar a los chicos con no dejarlo ir con el otro papá. No es una forma aconsejable de poner límites; el niño tiene derecho a compartir tiempo con ambos.

También hay que tener en cuenta que, para llegar a esta instancia de diálogo, la determinación debe ser la definitiva. **“Muchas veces los padres no están muy seguros de lo que van a hacer y hacen intervenir a sus hijos antes de tomar su última decisión. Y eso es perjudicial para ellos”**, explica la psicóloga Cecilia Lotero, miembro del Instituto de Psicología Argentino.

Los chicos, en especial los más pequeños, soñarán con la idea de que sus papás vuelvan a estar juntos. Hay que evitar las situaciones confusas y no justificar la ausencia de alguno de los padres inventando un “viaje” o “trabajos en el exterior”. Aunque duela, siempre es preferible la verdad.



Qué hacer y qué no

Comunicárselo juntos, en lo posible días antes de que se produzca la separación.

Explicarles las razones sin demasiados detalles y aclararles que no son responsables del divorcio. Darles una idea lo más clara posible de cómo será la nueva cotidianidad.

Asegurarles de una manera directa la comunicación con el padre con el que no conviven.

Nunca hablar mal del otro padre ni desacreditar lo que fue la vida en común hasta la separación.

No usar a los hijos de mensajeros.

Evitar darles falsas expectativas de arreglo para consolarlos.

“Blanquear” la situación familiar en la escuela para que haya contención

Frente a la separación de los padres, suelen aparecer diversas manifestaciones en los chicos. Pueden sentirse tristes o enojados y a veces **vuelven a tener conductas que ya habían superado** como hacerse pis en la cama o chuparse el dedo. También pueden aparecer dificultades de concentración en la escuela o problemas para vincularse con sus compañeros. Por eso, los especialistas recomiendan a los padres acercarse al colegio. “Es conveniente comentar a la maestra la situación para que pueda comprender al niño, acompañarlo y escucharlo”, dice la psicóloga María Paula Gerardi.

Sin embargo, no se trata de victimizar al alumno. “Hay que tener en cuenta cambios de comportamiento, distracciones y baja en rendimiento pero no victimizar al chico, porque esto le saca energía para estudiar y recuperarse. Un chico de padres separados **no es un pobrecito y no se le justifica todo**. Se lo ayuda para que pueda rendir”, advierte la psiquiatra Graciela Moreschi.

“Desde el colegio, es primordial que puedan brindarles un espacio donde puedan hablar, fomentar las interacciones sociales con sus compañeros, reconocerles sus logros y tener una comunicación fluida con los padres para darles información sobre la conducta de sus hijos”, dice, por su parte, la psicóloga Cecilia Lotero.

En estos casos, el cuaderno de comunicaciones no suele ser suficiente porque por lo general lo lee uno solo de los padres. Sería aconsejable, por ejemplo, que el colegio invitara especialmente a ambos padres cuando haya fiestas o reuniones y que los papás informaran sobre las personas que pasarán a buscar a los chicos por la escuela para evitar malos entendidos.

Publicado en Clarín de Buenos Aires el 31/05/11