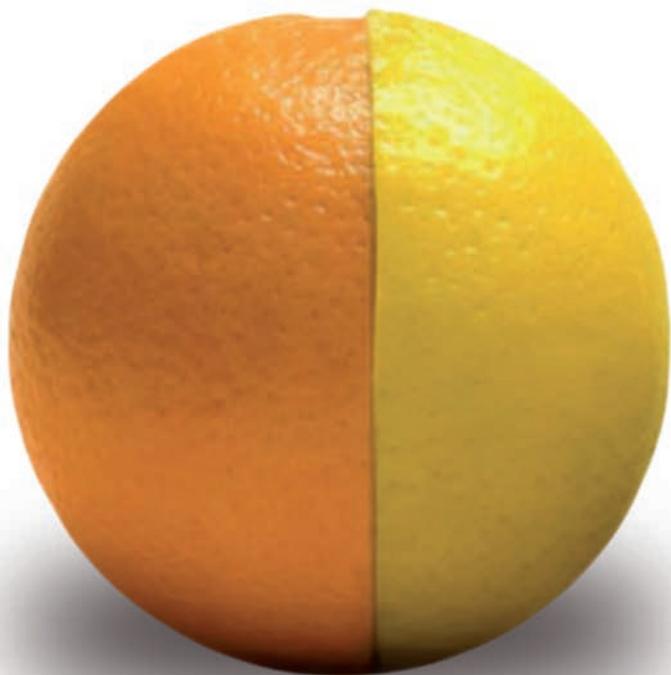


María Barbero - María Bilbao

# El Síndrome de

Salo el niño par  
mión tido en dos  
2<sup>a</sup>  
EDICIÓN



Desclée De Brouwer



# **El síndrome de Salomón**

## **el niño partido en dos**

2ª edición



maría barbero de granda  
maría bilbao maté

# **El síndrome de Salomón**

## el niño partido en dos

2ª edición



**Desclée De Brouwer**

1ª edición: abril 2008

2ª edición: junio 2008

© 2008, María Barbero de Granda – María Bilbao Maté

© 2008, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A.

Henao, 6 - 48009

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)

ISBN: 978-84-330-2228-8

Depósito Legal:

Impresión: Publidisa, S.A. - Sevilla

Impreso en España en papel ecológico libre de cloro

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

A mi marido, Javier.  
Por ser fuente inagotable de estímulo y de generosidad, por tu amor,  
tu comprensión y tus palabras. ¡Gracias cariño!  
A mis padres por enseñarme la mirada del amor.

*María Barbero de Granda*

A mis padres, mi historia.  
A mi hermano, por ser y estar.  
A mis pacientitos, niños y niñas a través de los cuales comprendo cada día.

*María Bilbao Maté*



# Índice

<b>Prólogo</b> .....	13
<b>Capítulo 1 • El principio</b> .....	15
<b>Crisis de pareja</b> .....	15
La separación emocional .....	15
La separación física .....	17
<b>Llega el momento de hablar con nuestros hijos</b> .....	18
¿Se lo contamos a los niños? .....	18
¿Qué ocurre cuando...? Diferentes Situaciones .....	20
Casos especiales. ¿Qué hacer? .....	21
<i>Padre abandonico</i> .....	21
<i>Padres maltratadores</i> .....	22
¿Les contamos todo? ¿Cuándo es el mejor momento? .....	23
<b>Las reacciones de los niños y el modo de explicárselo</b> <b>varía en función de la edad del niño</b> .....	27
Respuestas emocionales de los niños y adolescentes .....	27
<b>Anexo</b> .....	31
<b>Capítulo 2 • El día que se va</b> .....	33
<b>La separación física</b> .....	33
Empieza una nueva etapa en otra casa con diferentes actividades ...	34
Dudas de los padres que surgen ante los primeros momentos de la separación física .....	35
Ejercicio práctico .....	39

<b>Emociones que sienten los niños</b> .....	41
Idealización .....	41
Tristeza .....	41
Miedo .....	42
Celos .....	44
Enfado .....	45
Culpa .....	47
<b>Otras reacciones</b> .....	49
Custodia .....	51
<i>Tipos de custodia</i> .....	51
<b>Anexo – Ejercicios prácticos</b> .....	53
Trabajar los encuentros y las despedidas .....	53
Expresión de las emociones .....	53
Temores .....	55
Normas .....	56
<b>Capítulo 3 • Distintos comportamientos</b> .....	57
<b>Comportamientos de los niños ante la separación</b> .....	57
El niño adulto o sobreadaptado .....	58
El niño regresivo .....	60
El niño ansioso .....	62
El niño manipulador .....	65
El niño deprimido .....	66
El adolescente .....	67
<b>Las nuevas parejas y la educación de los niños</b> .....	68
La “mamastra” .....	70
El “papastro” .....	72
Parejas homosexuales .....	73
<b>Reacciones de los ex</b> .....	75
Abandonos y manipulaciones .....	76
Tu “papá/ mamá” te quiere mucho .....	77
<b>Capítulo 4 • Guía para niños</b> .....	79
<b>Entender la separación</b> .....	79
<b>Una ayuda para llevarte bien con la pareja de papá o mamá</b> .....	81

<b>Darte cuenta de cómo te sientes</b> .....	82
<b>Cómo afrontar algunas reacciones de tus padres</b> .....	93
El padre que no ve a sus hijos .....	95
Los padres que hacen elegir a sus hijos .....	96
No quiero ver a mi padre/madre .....	97
Me gustaría ver más a mi padre/madre .....	98
 <b>Bibliografía</b> .....	 99
 <b>Agradecimientos</b> .....	 101



## Prólogo

**El síndrome de Salomón sería como dice el subtítulo del libro, el niño partido en dos, no solamente porque puede haber una pelea entre los padres por su custodia, sino porque también las personas que rodean a este niño, ya sea la familia o los profesionales de ayuda [maestros, educadores, psicólogos, jueces, abogados] se encuentran en la disyuntiva muchas veces de tener que decidir qué es lo correcto y qué es lo que se tiene y no se tiene que hacer para que en toda esta situación de cambio drástico para el niño, haya un menor sufrimiento.**

El niño partido en dos, no siempre se produce porque ambos padres se peleen por su custodia o por su cariño, sino también porque este niño se encontrará a partir de la separación de los padres, dos rutinas, dos casas, dos mundos y sus afectos y sus necesidades emocionales se verán muchas veces divididos, no tanto entre uno y el otro, sino que estarán condicionados por el momento y el tiempo en que está con un padre o el otro.

En este libro las autoras explican de modo verdaderamente afectivo y efectivo, todos los posibles pasos que tanto los padres como los niños, se pueden encontrar en una situación de divorcio de la pareja. Las explicaciones de cada capítulo son profundas y al mismo tiempo sencillas, y así poder ser entendidas y transmitidas a toda persona que se encuentre pasando ya sea por este momento emocional, y, para cualquier profesional de ayuda que necesite más herramientas en su deseo de sostener y acoger a la familia en lo pedido.

Al mismo tiempo las autoras han agregado toda una serie de ejercicios prácticos tanto para los padres como vuelvo a repetir como para los profesionales, que pue-

## El síndrome de Salomón maría barbero y maría bilbao

den en base a éstos facilitar todo este proceso y ayudar a reflexionar tanto sobre ellos mismos como sobre la situación.

Lo hermoso además de este libro, es que hay toda una parte dedicado propiamente a los niños, con palabras para ellos, con ejercicios prácticos y puntos de reflexión que les ayudarán posiblemente a tener sus propios puntos de vista y a tener confianza en sí mismos para poder hablar del tema con sus propios padres y adultos de su entorno.

El *Síndrome de Salomón*, como término es acuñado en un trabajo de equipo, donde todos estuvimos hilando frases, emociones y conceptos, para poder definir, de un modo gráfico y al mismo tiempo emocional, las características que contienen todo este momento en el mundo del niño y de los padres que se separan.

Al mismo tiempo, el modelo tan sanador de María Barbero y María Bilbao, de poder trabajar juntas, siendo cada una diferente a la otra, sus modos de comunicarse entre ellas, de pasar horas y horas de creación de ideas, de revisión de historias, de tratar de unir pareceres y conceptos, sus modos de transmitir ese amor por los niños y sus padres, su respeto y delicadeza ante las situaciones de estas familias en proceso de ruptura, creo que son el más bello ejemplo de cómo este síndrome puede ser resuelto, es decir, sin imposiciones, sin querer dominar uno sobre el otro, con la paciencia infinita de volver a explicar lo que el otro no entiende, el deseo de abrir la mente y el corazón para dejar que entren las razones y las emociones del otro, y como fin, lograr este tejido y tramado de ideas, de ejercicios, de historias, de postura ante los problemas, de sonreír y de volver a reír, porque hay una base de confianza, de deseo de que lo que se intenta hacer juntos no se pierda y más bien se construya y reconstruya, que en este caso es este libro y sus aportaciones teóricas y prácticas y en el caso de los padres, un nuevo modelo de cómo afrontar y reconstruir la familia. Muchas gracias por todo esto.

*Loretta Cornejo Parolini*

## El principio

### Crisis de pareja

#### La separación emocional

**Empiezan los problemas entre nosotros, me doy cuenta de que no somos felices. Nuestro modo de acercarnos es discutiendo o con continuos reproches sobre lo que no nos gusta. Ya no espero nada de ti, simplemente me dedico a resignarme y hacer mi vida sin contar contigo. Vivimos bajo el mismo techo pero nos une muy poco, creo que es el momento de elegir entre seguir juntos y no ser felices o vivir separados. Es difícil, no sé qué hacer, me siento confundida y con muchas dudas. Ahora sólo tengo un hogar sin amor, triste... Mis pensamientos son siempre los mismos, lo que me pone nerviosa de ti, lo desgraciada que me siento y pienso poco en mis hijos, es como si mi cabeza sólo pudiera pensar en esto. Le doy vueltas a todo, me asusta el quedarme sola, me asusta la reacción de los niños... También podría resignarme a vivir así por los niños, para que no sufrieran. Tú me dices que lo intentemos, pero ya es tarde, me siento muy lejos, algo internamente se ha roto hace ya tiempo. Me siento culpable por no querer intentarlo, pero ya me siento separada sólo me queda el vivir cada uno en un sitio y ¡decírselo a los niños! [Estas son las reflexiones de una paciente unos meses antes de separarse físicamente].**

Estas vivencias de esta mujer forman parte de lo sentido durante el proceso emocional de pérdida.

Antes aclararemos lo que entendemos por **separación física y por separación emocional**: la separación emocional es el proceso interno y vivencial de pérdida en la que aparecen las etapas que están en cualquier duelo, como son la negación de lo que está ocurriendo, la confusión, la tristeza, la rabia o el enfado y la aceptación. Esta última no implica el resignarse, sino una elaboración psicológica compleja, y da como resultado una respuesta serena de aquello que antes nos dolía. Este proceso es diferente para cada persona. Pueden atravesar todas las etapas en diferente orden e intensidad o sólo algunas, eso sí para que se cierre es imprescindible el llegar a la aceptación y así poder estar en paz y que los problemas no interfieran en los niños y no se vean mezclados en nuestro propio proceso de pérdida.

Es muy importante elaborar todo lo que se siente para centrarse en la ayuda en el proceso de pérdida de los hijos. Nos encontramos entonces que si los problemas no están suficientemente resueltos, los padres no podrán realizar sus funciones parentales porque estarán demasiado “contaminados” por la situación que atraviesan. [Enfadados, culpabilidad, tristeza]. Y la comunicación con los niños no se hará con serenidad y protección ya que las respuestas que darán a las dudas de los niños no se darán con el fin de tranquilizarles, si no como un pretexto para atacar al otro o para culpabilizarle. Así es como la pareja pierde la perspectiva y no piensa en lo mejor para sus hijos sino en la manera de “fastidiarle”. De este modo, los niños se ven envueltos y contaminados por todas estas emociones tan dañinas y su sufrimiento aumenta.

Es algo relativamente frecuente que, cuando atravesamos por una situación muy dura nos cuesta pensar de un modo claro en otras facetas importantes de nuestra vida. Por eso si elaboramos primero lo nuestro, tendremos más claridad para ayudar a nuestros hijos.

**Es imprescindible asimilar el proceso de pérdida emocional de la pareja para no perder vuestro papel de padres, como acompañantes de todo lo que sientan y vivan nuestros hijos.**

## La separación física

Es la última etapa del proceso. Para los padres comienza entonces una de las etapas más duras: el separarse de sus hijos y el tener que hablar con ellos para comunicárselo. Aquí puede surgir el miedo a perderles, a verles sufrir o a que se sientan culpables... Es recomendable hablar con ellos y permitirles que expresen todo lo que necesiten. Si como padres habéis sentido esas emociones, os resultará más fácil ayudarles y el consolarles os angustiará menos, ya que lo veréis como algo necesario y sano para su desarrollo.

El divorcio en sí mismo no tiene por que ser causa de problemas psicológicos en los niños. Supone un acontecimiento muy difícil y triste, pero con ayuda de los padres y si éstos les acompañan en su vivencia, lo asimilarán y podrán vivir felices adaptándose a la nueva situación. Por el contrario, sí influye mucho y negativamente el hecho de convivir con unos padres que no se quieran, que discutan o que no se respeten, ya que los niños van absorbiendo toda esa tensión. La separación necesita en muchas ocasiones la búsqueda de la solución y la protección ante un clima de amenaza y de agresión verbal o, en los casos más graves, física, además de motivar un clima dañino y destructivo para el aprendizaje y desarrollo del niño. Si mantenemos durante mucho tiempo una situación así, el niño aprenderá que el relacionarse con los demás es a través de discusiones y vivirá en un ambiente carente de afecto.

**Es en esta etapa, cuando se muestran muchos de los síntomas que luego pueden derivar en problemas psicológicos o psicosomáticos en los hijos.**

La familia como sistema en el que cada uno tiene su lugar y en el que ejerce un rol, también se resiente ya que cualquier cambio pequeño le hace moverse de un modo u otro. La separación es un cambio muy grande ya que **sí** conlleva una ruptura de este equilibrio y se alteran los lugares que ocupaba cada uno y al mismo tiempo se van creando espacios vacíos.

*La separación supone un cambio para toda la familia y se necesitará un tiempo para que cada uno vuelva a encontrar su lugar y exista así un nuevo equilibrio diferente al anterior pero que aporte estabilidad y sostén.*

## El síndrome de Salomón maría barbero y maría bilbao

Un padre, que llevaba separado un año, me contaba preocupado que su hijo adolescente le había confesado que, cuando les oía discutir, sentía como si su estabilidad se rompiera, sin apoyo, indefenso y muy frágil... Su padre se sentía muy triste pero no acababa de entender porque afectaba a su estabilidad. Esto ocurre porque en una separación uno de los puntos de apoyo se rompe [el de la familia tal y como está constituido en ese momento]. Lo vemos más claramente a través de lo que se conoce como “Teoría sistémica familiar”.

**Un Sistema es un todo que está interrelacionado, en el que cada uno tiene un rol y ocupa un lugar y un espacio. Cuando se produce la separación, el sistema cambia ya que el lugar ocupado habitualmente por la pareja se ha visto alterado y, en consecuencia, se forman dos sistemas familiares: uno con los hijos y uno de los padres y un segundo con el otro progenitor.**

El sistema familiar inicial cuenta entonces con un vacío causado por la pareja rota. Éste, con el tiempo, deberá adecuarse a un nuevo equilibrio. Si la separación es problemática puede que el vacío sea constante y no se muevan los miembros del sistema o que uno de los hijos tome un lugar como pareja sustituta adquiriendo un papel que no será positivo para su propio desarrollo. Asimismo, será perjudicial para el hijo porque se estará buscando una falsa estabilidad y supondrá una carga excesiva para él [lo veremos más detallado en los roles de los niños].

## Llega el momento de hablar con nuestros hijos

¿Se lo contamos a los niños?

El momento de hablar con los niños es una situación muy difícil, ya que surgirán muchas dudas sobre lo que hay que contar, de qué modo, cuándo, etcétera.

*Siempre* hay que hablar con los niños y explicarles lo que sucede. Es recomendable que los padres, antes de dialogar con sus hijos, preparen el camino, por ejemplo, explicándoles los motivos de la separación a una persona neutral.

De este modo los padres se harán responsables de su situación y se sentirán más seguros y con menos miedo para hablar con sus hijos.

**Los padres de Rubén decían que tenían miedo por el hecho de que al contárselo a los niños se pusieran a llorar, “no sé si voy a poder controlarme”, decía la madre muy angustiada.**

No importa si lloran o si se sienten tristes en ese momento. La situación que atraviesan nunca les va a quitar su autoridad como padres. Lo importante es que sepan estar por si ellos necesitan consuelo o apoyo o si quieren expresar lo que sienten. También es bueno que intenten no “descontrolarse”, para que los niños no tomen el papel de protectores y escondan lo que estén viviendo. En muchas ocasiones los progenitores se plantean la opción de no explicarles la situación o contarles con cuentagotas lo que va a ocurrir. Iremos viendo qué cosas son importantes de comunicar y cuáles pertenecen a la intimidad de la pareja y por lo tanto, es mejor no desvelar.

En conclusión, se les debe adelantar a los hijos la situación que se avecina. La realidad puede ser dolorosa pero es más sano y menos angustiante que la incertidumbre. *La verdad ayuda a mitigar la amenaza que se siente y las tensiones acumuladas.* El hecho de no saber, hace que el individuo se angustie y que en su cabeza vaya creando historias mucho más amenazantes, sin posibilidad de recibir ayuda. El desconocimiento de lo que ocurre puede traer problemas para el desarrollo posterior del hijo. Si les contamos lo que ocurre acallamos muchas dudas y posibles culpabilidades. También es un modo para demostrar que se les tiene en cuenta y de que los padres ejerzan su responsabilidad con los hijos. De esta forma tendrán la oportunidad de ir asimilando los hechos con sus respectivas emociones [tristeza, enfado, rabietas, confusión o mutismo en ese momento], sin esconder el problema y los síntomas que pudieran producirse.

**La palabra siempre cura, calma y aclara, nos permite expresar lo que hay dentro y da permiso a los niños para que también expresen.**

## El síndrome de Salomón maría barbero y maría bilbao

*Françoise Dolto* dice: “que ambos padres deben humanizar su separación, explicarla con palabras y no guardárselo para sí mismos en forma de una angustia inexplicable, que sólo se manifestaría en estados de ánimo, depresiones o conatos de excitación que el niño siente como un debilitamiento de la seguridad de sus padres”<sup>1</sup>.

*Con algunos ejemplos lo veremos muy claramente.*

### ¿Qué ocurre cuando...? Diferentes Situaciones

#### **Situación primera**

Unos padres llevan separados un año y medio y no le han dicho nada a su hijo. El padre va todos los días por las tardes y está con el niño hasta que éste se va a dormir. La madre explica que habían elegido esa manera para que el niño no lo notara y no sufriera. Juan, el hijo de esta pareja, viene a terapia traído por sus padres por problemas en el colegio a la hora de relacionarse con otros niños y por estallidos de enfado injustificados muy difíciles de controlar.

El niño había aprendido de sus padres a no expresar lo que siente y a esconder y tapar lo que le ocurría. Había interpretado por el comportamiento de sus padres que expresar no era bueno. Nunca preguntaba sobre lo qué ocurría, ya que lo percibía como un secreto, acumulando tensión, lo que explica el comportamiento para liberarla en el colegio.

El nivel de ansiedad era muy elevado ya que el niño llevaba la carga del secreto familiar y la angustia de que algo extraño sucedía. Tenía miedo de preguntar por si acaso se confirmaban sus sospechas.

#### **Situación segunda**

Una madre cuenta lo que hicieron el día que el padre se fue de la casa donde vivían todos juntos, el hogar de origen, [la separación física] y el por qué lo plantearon así.

*“Es mejor para que no sufran nuestros hijos, que él se vaya por la noche cuando los niños estén durmiendo y así nosotros estamos más tranquilos. Al día siguiente cuando se dan cuenta de que no está yo les explico que les va a venir a ver para que se queden mejor...”*

---

1. Françoise Dolto, *Cuando los padres se separan*, ed. Paidós (col. Guía para padres), 151 págs.

Esto que se plantea supone una de las mayores heridas para un hijo ya que siente que su padre, en este caso, le ha abandonado, y se sumerge en una angustia por si volverá o no y si habrá tenido algo que ver él en su marcha. El dolor y la impotencia se mezclan ya que uno piensa que no se ha podido despedir, ni expresar lo que siente. Esta situación genera muchas dudas, confusión y la sensación de que no es importante para sus padres al no haberse despedido.

En este caso, además, el padre es la figura que abandona el hogar y puede despertar en el niño una creencia de que no le quieren y culpabilizarle por ello. La relación en este punto estaría ya muy contaminada.

Haber elegido esta opción responde a una incapacidad de los padres para enfrentarse a la situación de tener que consolar a los niños. También refleja una falta de trabajo mutuo para abordar su ruptura como pareja.

**El compromiso de la pareja se va por la puerta en el momento que deciden separarse, pero el compromiso como padres nunca se rompe.**

Casos especiales. ¿Qué hacer?

### **Padre abandonónico**

Andrea es una niña de ocho años, está muy enfadada con su madre y lo deja todo muy desordenado, no quiere comer y protesta por todo. En el colegio tiene una actitud totalmente diferente, come y se porta bien en clase. En el recreo tiene problemas con las compañeras, cuando discute con una de ellas se pone muy triste, se encierra en sí misma y no quiere jugar durante todo el día. La madre de Andrea la trae preocupada a la consulta. Un día la niña cuenta que su padre se ha ido durante mucho tiempo, que nunca la llama y que de vez en cuando habla con su madre pero ésta le dice que no puede hablar con ella porque tiene mucho trabajo. Por su cumpleaños, el padre le manda un regalo pero nunca escucha su voz. Andrea fantasea con que su padre se fue de casa por su culpa porque ella siempre protestaba y no comía. Dice que no la quiere y que por eso no habla con ella.

## El síndrome de Salomón maría barbero y maría bilbao

Andrea siente que no tiene nada bonito que ofrecer. Y piensa que su padre, [según su madre, es muy bueno y trabaja mucho], no la quiere ver.

El dolor y el sentimiento de culpa en esta niña son muy intensos. Su madre no quiso decirle que su padre se había marchado porque no quería ocuparse de la niña. Ella pensó que iba a sufrir mucho si se lo decía y que no le podía decir que era un mal padre pero que cuando fuera mayor se lo explicaría. La protección que creyó desplegar la madre se convirtió en un problema psicológico de autoestima en Andrea.

*Los secretos de familia* siempre patologizan. La cabeza monta algo que le resulta más cercano y lógico, como puede ser “si papá no viene es por que yo no soy buena”. De este modo, las relaciones de Andrea siempre eran un fracaso ya que el punto de partida era que no había nada válido en ella.

Con la intención de mantener una buena imagen del padre o de la madre ausente y para que no sufran los niños se les oculta la verdad. Este caso viene a demostrar que, si se le dice que su padre ausente a quien no ve desde hace mucho tiempo le quiere pese a no demostrarlo, los niños se torturarán con pensamientos muy culpabilizadores y destructivos.

### Padres maltratadores

En el caso de que uno de los padres sea *responsable de maltrato*, la separación tiene que darse lo más pronto posible con el fin de proteger a los hijos. Nunca puede haber una pareja si existe violencia. Y tampoco podrá haber una comunicación o acuerdo hasta que no dejen de darse las conductas agresivas o de amenaza. Esto atañe también al régimen de custodias o de visitas. Al ser una situación muy delicada, será la justicia la que valorará de qué modo se resolverá el problema, siempre con el objetivo de cuidar y velar por la seguridad de todos los actores involucrados.

Los niños no son ajenos a la realidad de un padre maltratador, aunque no estén presentes en los momentos de las agresiones. Para protegerse, el niño tiende a pensar que “lo normal” es este tipo de relación agresiva por lo que es probable que repitan el modelo, pues han aprendido que las personas se relacionan de esta manera, bien mediante la agresión hacia otros, bien posicionándose como víctimas entendiendo que siempre están a merced del otro en el seno de sus rela-

ciones. En algunas ocasiones los niños se hacen más mayores e intentan proteger al progenitor maltratado de la agresión del otro, o bien se posicionan ellos mismos como el motivo de las agresiones porque no pueden aceptar que su padre o su madre sean tan malos.

Cuando se produce la separación en una familia con maltrato es posible que el niño no quiera ver al padre maltratador, y a veces se incurre en el error de cantar las bondades del padre, con la buena intención de quien tiene la custodia que el hijo tenga presentes ambas figuras paternas. Sin embargo, no se debe mentir a los niños ni negarles la evidencia. Es más importante acompañarles en su realidad y hacerles ver que no todas las personas son maltratadoras y que ellos merecen amor, no agresiones.

Los hijos de parejas en cuyos hogares existe maltrato de cualquier tipo presentan muchos síntomas que aparecen en forma de miedos, angustia, agresividad, cuadros psicósomáticos y en la mayoría de los casos es necesario recurrir a la ayuda de un profesional.

### ¿Les contamos todo? ¿Cuándo es el mejor momento?

Cuando hay que transmitir una noticia dolorosa es muy difícil encontrar un momento “ideal” para reunirse con los hijos. Para elegirlo, se pueden tener en cuenta algunos detalles importantes: por la noche, antes de dormir, no es un buen momento ya que les podría alterar el sueño. Tampoco es oportuna la hora de las comidas ya que esto podría ocasionar posibles asociaciones con el hecho de alimentarse y ocasionar problemas alimenticios. [Un ejemplo: los padres de Martita se separaron cuando ella tenía cinco años. Eligieron el momento de la cena para explicarle lo ocurrido. Después de eso, la niña presentó problemas de rechazo a la comida durante mucho tiempo sin que los médicos encontraran una causa aparente. A Martita se le quedó grabado en su mente ese momento y el comer suponía ingerir algo que no podía digerir].

Hay especialistas que recomiendan hacerlo en un lugar neutro para no dar pie a que algo familiar lo asocien con esa conversación. De cualquier forma, el momento lo tienen que elegir los padres ya que son los que conocen las actividades de los niños. El criterio será acertado, siempre y cuando se adopte desde el punto de vista de los hijos, no desde el de los progenitores.

## El síndrome de Salomón maría barbero y maría bilbao

Un ejemplo: Unos padres comentaban que a ellos les resultaba más cómodo decirselo a los hijos antes de que fueran al colegio y así se iban a clase y no lo pasaban mal... Sin embargo, de esta manera el niño no tiene tiempo para expresar lo que siente ya que tendrá que guardárselo para poder ir al colegio.

No deben asustarse si los hijos lloran o se enfadan. Es lo natural ante una noticia dura y dolorosa. Como padres deberán hacer un esfuerzo adicional ya que tienen que estar ahí para consolarles y permitirles que se desahoguen sin esconderlo. Si no se hace, se corre el riesgo de que se vaya formando una herida y sin la posibilidad de que cuenten con la ayuda paterna para facilitarles una cura. Es oportuno aquí hacer un símil con las heridas que podemos hacernos en el cuerpo. Una herida de tamaño considerable en la rodilla hay que curarla, aunque resulte doloroso los padres le llevarán al médico para que reciba todos los cuidados que necesite. Este nunca lo tapará para que el niño no llore ni sus papas dejarán de llevarle al médico para evitar que le toquen la herida y le hagan daño. Porque saben que una herida sin curar puede infectarse y tener más problemas. Entonces el dolor será mayor y las consecuencias también.

En la separación se produce una herida mucho más delicada: **las heridas del alma**. Estas dejan cicatrices, pero sí se asimilan bien no dolerán tanto y dejarán la huella de lo vivido que formará parte de nuestra historia.

Hay que cuidar la herida durante el tiempo que cada hijo necesite. El momento de hablar con ellos será un tiempo sin reloj, ni exigencias y teniendo presente que vuestra unión como pareja se ha roto pero vuestra unión como padres continúa y este es un momento esencial para que sigáis protegiendo y apoyando en todo lo que necesiten.

**No es bueno decirles todo en un día, para que no se sobrecarguen con toda la información y puedan ir asimilándolo poco a poco.**

Podéis realizar varios encuentros y así poder ir solventando dudas que les vayan surgiendo o miedos, o... Durante estas conversaciones es importante facilitarles toda la información que requieran y que les afecte o les vaya a ayudar. Sería positivo plantearles cómo será su vida de ahora en adelante, qué cambios van a tener, cuánto tiempo van a estar con uno o con otro. Por supuesto habrá detalles

que todavía no sabéis o tenéis claro. No importa. Se les puede decir que todavía no habéis decidido, pero que se lo diréis en el momento que lo sepáis. También les podéis preguntar que prefieren. Si son pequeños es probable que digan que seguir juntos. Pero esta es una forma de demostrarles que les tenéis en cuenta y de que os pueden aportar detalles y ayudarán a la hora de tomar alguna decisión. Por supuesto la decisión final es vuestra, no se trata de hacer lo que os digan, pero siempre aconsejamos a los padres que les escuchen, que son cuestiones muy complicadas de resolver y que es conveniente conocer todos los puntos de vista y del modo que les afecta.

Por supuesto no os quita autoridad, pero si vais a conocer de qué modo lo viven o qué reciben de vuestra conducta vuestros hijos.

En ocasiones lo que se hace pensando que les está ayudando resulta todo lo contrario. Cuando se decida que van a pasar parte del tiempo en otra casa es fundamental que conozcan el lugar donde van a convivir y van a tener parte de su nueva vida. y dándoles tiempo para adaptarse a la nueva situación. En los casos en que algo no haya sido previsto, podéis decir: no se, no lo hemos decidido o lo pensaremos juntos, intentando siempre dar aquellas repuestas que sean menos perjudiciales.

Durante este tiempo “de impass” es aconsejable que los niños no se vean obligados a cambiar de hábitos. Incluso puede ser beneficioso mantener algunos en los que participéis ambos padres, como la costumbre de llevarlo al colegio, recogerlo, contarle un cuento antes de dormir, etc. Obviamente, eso sólo puede ser posible si llegáis a acuerdos en los que pongan al hijo en primer lugar y la prioridad sea vuestro papel de padres. No siempre las horas posteriores a la noticia son las más difíciles. Hay veces que el niño reacciona como si no le afectara. Puede estar en una etapa de negación, es decir sigue funcionando como si su vida estuviera igual, así se defiende de su dolor. Es muy importante hablar poco a poco con él y acompañarle cuando se empiece a enfrentar a la realidad y su evitación ya no sea posible.

No dejéis de dialogar con él o ellos, tantas veces como se necesite, abandonar-le en sus miedos y fantasías supone un sufrimiento interno muy intenso y la semilla de posibles problemas posteriores en su forma de funcionar en el cole. Puede presentarse de varias formas: problemas con otros niños, en su forma de verse,

## El síndrome de Salomón maría barbero y maría bilbao

estando más triste, que pierda el apetito, esté muy activo, o muestre problemas para dormir. No quiere decir que si tiene alguno de estos rasgos sea siempre por una dificultad en asimilar lo que ocurre pero en muchas ocasiones sí es así.

*Un padre, todavía muy dolido, me preguntaba qué era lo que les podía contar a sus hijos sobre lo ocurrido. Se refería a que su mujer había dejado la relación porque le gustaba otro hombre y quería estar con él.*

En este caso, el padre quería que lo supieran los niños para que vieran que él no era el culpable de lo sucedido. Comentaba muy enfadado:

“Ella se queda con los niños después de que ha sido la culpable, yo quiero decirles todo lo ocurrido para que no piensen que yo no les quiero y que si me fui de casa no fue porque quise. Quiero que sepan cómo es su madre”.

El dolor de este padre es comprensible como pareja y sus argumentos tienen su base desde este rol, pero como padre, tiene que mirar por sus niños y contarles solo lo que a los niños les puede ayudar. Explicarles a sus hijos la realidad significa ajustarse a la verdad dentro de lo que el niño pueda comprender sin que le produzca un daño en su vida, según su edad, [hablamos de daño en el sentido de que no se vea en la situación de elegir entre sus padres y verse obligado a perder el amor de uno de ellos]. Los niños esperan tener una explicación realista, y con los detalles de quien se va a ir, las visitas y sobre todo saber que siguen estando ahí con ellos y no exactamente los detalles íntimos de la pareja, para eso siempre hay tiempo y luego cuando pasen los años seguro que habrá el momento y situaciones de mayor madurez y calma para saber la historia que cada uno necesita saber. Recordad que sentirá muchas emociones en momentos contradictorios y cambiantes, ya que es un momento inestable de adaptación.

No hay un remedio rápido o mágico para que los niños no sufran ante la noticia de que sus padres se separan. El sentirse triste es parte de un proceso natural que todos sentimos cuando perdemos algo o a alguien o incluso una situación, lo insano es, ante una situación dolorosa, actuar con un sentimiento de agrado o como si no hubiera ocurrido nada. Por tanto como padres tenéis que comprender su dolor, y esto incluye no asustaros y explicarles que lo que sienten es natural y que ya irá pasando. Si le enseñáis a expresar y a sentir sin esconder lo que vive será menos doloroso porque se sentirá acompañado y apoyado.

Nos ha parecido interesante añadir algunos detalles prácticos que en vuestras visitas o consultas surgían o me preguntabais, sobre lo que ocurre en nuestro mundo interno después de una pérdida, en este caso separación, o de un cambio importante, de esta forma ponemos una piedra más en la construcción de esta nueva fase.

**Lo esencial es la forma de llevar los padres el proceso de separación y los acontecimientos que sucedieron antes, durante y después de tomar la decisión.**

## Las reacciones de los niños y el modo de explicárselo varía en función de la edad del niño

No está claro si hay un momento menos perjudicial para él o de mayor riesgo para su desarrollo emocional. Sí es verdad que en la etapa de adolescencia en adelante lo pueden asimilar mejor desde el punto de vista de que en su vida pueden tener soportes en el exterior que le ayuden a llevarlo y también a nivel interno, la personalidad tiene más recursos y el lenguaje está más desarrollado. Sin embargo esta etapa también es muy complicada por todos los cambios que se producen y el cambio que arrastra una separación puede ser vivido como una sobrecarga. Por supuesto no quiere decir que no les provoque dolor u otros sentimientos pero tienen más recursos que en otras edades.

Por tanto, lo que influye directamente en su desarrollo no está tan marcado por la edad sino por los cambios que tengan en su vida, por la intensidad y el modo de llevar los problemas entre sus padres y de lo que éstos lo alarguen y la personalidad del niño o chico.

**Como hemos ido viendo vivir un *divorcio conflictivo* es causa directa de problemas en su desarrollo emocional y cognitivo, pudiendo aparecer conductas regresivas o que se estancan en etapas donde ha empezado sus problemas.**

## El síndrome de Salomón *maría barbero y maría bilbao*

[Un divorcio conflictivo es aquel en el que los padres funcionan más desde el rol de pareja que de padres, hablando a los niños de uno de los padres, haciéndoles elegir entre uno y otro, haciendo que se sientan culpables, que carguen con nuestros problemas, no dejando que expresen lo que sienten...].

### Respuestas emocionales de los niños y adolescentes

ETAPA EVOLUTIVA	AREA COGNITIVA	AREA EMOCIONAL
<b>TRES-CINCO AÑOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Entienden divorcio como separación física</li><li>– Y como algo temporal</li><li>– Tienen dificultad para integrar en la misma figura parental, lo bueno y lo malo, lo que les gusta de lo que no les gusta.</li><li>– El Pensamiento es ego-céntrico y caracterizado por la idea de que la separación es porque han hecho ellos.</li></ul>	<b>VIVENCIAS Y SENTIMIENTOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Miedos</li><li>– Regresión</li><li>– Fantasías amenazantes</li><li>– Carencia afectiva</li><li>– Fantasías negativas</li><li>– Conductas agresivas</li><li>– Conductas de Inhibición</li><li>– Culpabilidad</li><li>– Necesidades de cercanía</li></ul>
<b>SEIS-OCHO AÑOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Mayor desarrollo mental y por tanto entienden mejor que significa el divorcio.</li><li>– Se da cuenta de muchos detalles que se dan en este período y lo justifica con argumentos mezclados con la realidad y sus fantasías. Aprecia aspectos físicos y psíquicos de los conflictos parentales.</li><li>– Todavía quedan restos del pensamiento omnipotente y piensa que lo que puede hacer influye en lo que sus padres hacen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Una de las emociones principales es la tristeza.</li><li>– Temor a la desorganización.</li><li>– Echan mucho de menos a la figura parental que no está.</li><li>– Necesidad de reconciliación. Se hacen cargo de aspectos de los adultos.</li><li>– Conflictos de lealtades que le provoca y mucho sufrimiento y confusión.</li></ul>

ETAPA EVOLUTIVA	AREA COGNITIVA	AREA EMOCIONAL
PRE-ADOLESCENCIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Entienden psicológicamente los motivos por los que sus padres se separan, (esto no quiere decir que no les duela)</li> <li>– No tienden a culpabilizarse por lo ocurrido, pero sí a sus padres o a los demás</li> <li>– Racionalizan, para evitar sufrir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Se refugian en el juego y actividad</li> <li>– Ansiedad</li> <li>– Confusiones con su identidad</li> <li>– Somatizaciones</li> <li>– Pueden aliarse o sentirse identificados con una de las figuras parentales</li> </ul>
ADOLESCENCIA [Doce-catorce años]	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aprecian ya detalles de lo que esta pasando entre sus padres, tanto a nivel verbal como no verbal, la complejidad de esa comunicación. Reconocen las contradicciones entre lenguaje verbal y no verbal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cambio en las relaciones padres hijos</li> <li>– Preocupados sobre el sexo y las relaciones de pareja</li> <li>– Diferentes manifestaciones emocionales, según la personalidad de cada uno y sus circunstancias externas</li> <li>– La percepción de lo ocurrido cambia con relativa facilidad, en los primeros periodos</li> <li>– Conflicto de lealtades</li> <li>– Aparente hipermadurez moral</li> </ul>

### **CASO PRÁCTICO UNO**

#### **Historia de Ana, 36 años**

“Tengo a mi niño que es muy pequeño, apenas tiene un año. Me quiero separar, pero me asusta mucho, porque mi marido dice que no es bueno siendo el niño tan pequeño. ¿Es mejor esperar a que sea más mayor o me lo dice mi marido para que no nos separemos?”.

La primera infancia es una etapa muy delicada donde los niños tienen mucha dependencia de la madre, hasta los dos primeros años, [si ésta ha sido quien le ha criado]. El no ver a uno de los dos durante cierto tiempo le puede provocar que la angustia de abandono se quede fijada, como algo inconsciente, no como parte de una etapa evolutiva concreta. En estos momentos sería mejor esperar hasta los cuatro o cinco años aproximadamente, siempre y cuando la relación fuera amistosa y aunque, no estuvieran juntos como pareja, si como padres. O, en el caso en que no sea posible el convivir en la misma casa, que estuvieran de un modo simbólico con los hijos, para no romper el vínculo con los niños.

Nos contaba un padre, que se separó de su mujer cuando la niña tenía tres meses, que todos los días acudía para jugar y dar un paseo con su hija. A los dos años su ex mujer se fue a vivir a 800km de donde él residía, todos los días le escribía en un diario lo que hacía y los viernes de cada semana se lo enviaba. La presencia del padre hacía que su hija sintiera que estaba cerca y lo importante que para él era.

## Anexo

¿Qué ocurre cuando perdemos a alguien o cambia nuestra situación?

Explicamos brevemente lo que supone una pérdida y las etapas que aparecen. No tienen porqué tener este mismo orden, ni se tiene que pasar por todas. Algunas personas se quedan fijadas en alguna de las etapas, según las circunstancias y los vínculos personales de cada uno.

### **ETAPAS DE UNA SEPARACIÓN O PÉRDIDA**

**NEGACIÓN-** mecanismo de defensa que consiste en vivir como si nada hubiera ocurrido. Se produce ante el impacto de un acontecimiento.

**TRISTEZA-** dolor y vacío ante la pérdida de algo o alguien. Principalmente se manifiesta con lloros o apatía.

**ENFADO- RABIA-**Es un sentimiento que aparece ante la frustración de lo que ha ocurrido. Debajo del enfado suele haber mucha amargura. Aquí aparece también la venganza, que supone quedarnos fijados en la rabia. Si esto ocurre nos impide superarlo y evolucionar a otra etapa.

**RESIGNACIÓN-** que es conformarse con lo que vive sin hacer nada por superarlo. La tristeza sigue porque la herida no se ha curado.

**ASIMILACIÓN-** supone una elaboración psicológica. Suele ocurrir después de un tiempo, cada uno el que necesite, según la intensidad del vínculo, de las circunstancias y de las características personales.



# 2

## El día que se va

**Llega el momento temido por un lado y deseado por otro, que es el día en que uno de los padres, [normalmente suele ser el padre], se va de la casa. Al ser un momento triste y muy duro para todos, es importante hablar con los niños no durante mucho tiempo, pero sí al menos para despedirse no sólo con un adiós.**

Es recomendable que uno no se presente como víctima, para no crear en los hijos afectos encontrados, decirles que en cuanto lleguen a destino, les llamarán y hablarán un rato, que se volverán a ver pronto, que les quieren mucho y que cuando les necesiten “estarán” ahí. El papel de la madre es consolar y acompañar, nunca recriminar a los hijos si necesitan llorar o enfadarse, ya que para ellos su familia se ha roto y se sienten muy solos. Con el fin de evitar enfrentamientos entre padres e hijos, éstos necesitarán abrazos, comprensión y a lo mejor espacio.

### La separación física

Una vez que la separación se ha producido, llega un momento crítico que es la separación física. Más adelante haremos más énfasis en el día de la partida de uno de los padres ya que es el momento en el que los hijos se harán preguntas y les surgirán dudas.

Es necesario armarse de paciencia y explicarles poco a poco lo que ha ocurrido. A veces será mejor brindarles comprensión antes que dar demasiadas respues-

tas. Es muy importante utilizar un tono cercano y cariñoso y que les aseguren que como padres siempre van a estar a su lado.

Si el resto de familiares y amistades suelen mantener un contacto frecuente con el niño, es importante que apoyen la actitud de los padres independientemente de la posición que hayan tomado en relación al conflicto. En caso de no hacerlo, los niños pueden sentir que están en medio de una lucha de poderes donde no se les tiene en cuenta.

### Empieza una nueva etapa en otra casa con diferentes actividades

En general, la custodia de los hijos suele recaer en manos de la madre y los niños ven a su padre los fines de semana, alguna tarde después del colegio y en la época de vacaciones. Desgraciadamente, hay veces en que lo ven con muy poca frecuencia, lo que es muy perjudicial para su bienestar y para su desarrollo emocional. Excepcionalmente, puede ser positivo y necesario que no se vean con el fin de proteger al niño ya que uno de los padres ha ejercido algún tipo de agresión sobre ellos o los han descuidado. Estas cuestiones se suelen decidir a nivel judicial y por lo tanto, son los jueces quienes determinan el régimen de visitas. En cualquier caso, siempre debe primar la protección del niño y su bienestar.

Hay que tener en cuenta que incluso cuando los padres son violentos, los niños les pueden echar de menos, ya que la fuerza que ejercen es muy grande.\* [Será objeto de análisis cuando se expliquen las custodias].

Es esencial que el niño conozca antes de que uno de los dos progenitores se vaya del hogar, los días en que va a estar con su padre y bajo qué circunstancias. Es necesario que sepa todos los detalles sobre las visitas, dónde va a dormir, cómo es su nueva casa, de cuánto tiempo dispone, etc. Si el niño sigue sin tenerlo claro hay que volver a repetirle las cosas y mostrar interés por su reacción y por lo que siente en esos momentos. No hay que olvidar que es un momento muy duro para todos ya que llega el momento de las despedidas y con éste, los temores sobre el futuro. Un método que puede ayudar si el niño es muy pequeño es que se le apunte en un papel todos los cambios que va a haber en la casa, cuando le tocará estar con el padre o con la madre, si le irá a buscar su padre un día u otro, etc. De esta forma le estaremos ayudando a que estos cambios sean menos problemáticos para él.

## Dudas de los padres que surgen ante los primeros momentos de la separación física

“Los primeros momentos siempre son difíciles. No quieren estar conmigo”.

Hay que cuidar mucho los primeros encuentros y las despedidas entre los niños y uno de sus padres, según cuál sea la circunstancia ya que supone uno de los momentos más duros para las partes implicadas. Significa abandonar la casa para encontrarse con uno de los progenitores. Se juntan la tristeza por irse y la alegría por ver al otro padre, y en muchas ocasiones, aparece la culpa por lo que siente. Puede sentir que traiciona a su madre si se siente alegre por querer ver a su padre o al revés. Es fundamental que se preste especial atención a sus emociones para calmarles y explicarles que no está traicionando a nadie. Albergar un sentimiento de alegría no significa que no quiera al otro si no que se alegra mucho de verle. [Es esencial calmar y eliminar el sentimiento de culpa en los hijos ya que hace mucho daño y es la base de futuros problemas en otras áreas de su vida].

Para poder tranquilizar a los niños en esta situación, hay que centrarse en el rol de padres, lo que significa ponerse en el lugar del hijo y no colocarle en el papel de tener que elegir entre un padre u otro para que estos últimos se sientan mejor.

Desafortunadamente para los niños, los padres han entrado en competencia motivados por celos, por el miedo a que no les quieran, o que les consideren menos. Es muy doloroso que se les sitúen en medio de una lucha de lealtades, ya que están transmitiendo a los hijos que si no eligen entre uno de los dos perderán el amor o la aprobación del otro. [La presión es muy alta y está sujeta a un conflicto de pareja que trata de probar quien es mejor padre].

Durante estos primeros encuentros y despedidas, los niños empiezan a asimilar el hecho de que deben renunciar a estar con ambos padres a la vez. Por esta razón desplegarán mecanismos de defensa. Por lo tanto, que lloren cuando se van a ir con su padre no tiene por qué significar que no quieren ir con él, sino que el despedirse les resulta muy difícil y están mostrando una resistencia a la situación que les toca vivir. Durante este tiempo es muy importante brindarles mucha atención y permitir que digan lo que necesitan. Como padres deben comprender que, los primeros momentos de la separación, los niños pueden estar más sensibles y nerviosos. Pueden protestar y desobedecer. Estos son algunos de los mecanismos de defensa.

Laura, una niña muy despierta, había sufrido con ocho años la rivalidad de sus padres y la carga que suponía esto al no poder mostrar cómo se sentía. Ella contaba en la sesión que cuando le tocaba irse con su padre o con su madre alteraba la expresión y decía:

“Si me había puesto triste cuando me despedía de mi mami al día siguiente hacía lo mismo con papi, así ninguno de los dos siente que no les quiero, cada vez le toca a uno y así no están ya tristes”.

Llama la atención lo que esta niña había ideado en su cabeza como forma de evitar la culpa y la tensión que vivía cada vez que le tocaba irse. El resultado era que no se sentía protegida por sus padres y se aguantaba para que no sufrieran y para no tener que estar eligiendo.

*“Yo no les voy a reñir para un rato que están conmigo”.*

Este es un comentario muy común y no responde al comportamiento desde el rol de padres sino que está influenciado por el miedo a que los hijos no les quieran. Es un sentimiento natural. Sin embargo, no se puede cargar en los niños y por eso es positivo hablarlo con alguien para mitigarlo. Si los padres no les ayudan a que interioricen unos buenos comportamientos, ¿quién lo hará?

No se trata de no reñirles si hacen algo mal, sino de que se les ayude a que se encuentren bien y que sepan diferenciar entre lo que hacen bien y lo que hacen mal. Un buen método puede utilizar estas expresiones: “Entiendo que estés así ahora. Acabamos de empezar una nueva situación y poco a poco te irás encontrando mejor. Al principio es duro, pero yo estoy aquí si necesitas que hablemos o que estemos juntos”...

A veces es necesario preguntarles si se encuentran bien, si los cambios los lleva mal y lo que piensan, si echan de menos a su padre o a su madre, decirles que si lo desean, pueden llamarles.

Como padres deben ser fuertes ya que los niños necesitan contarles lo que les ocurre. No hay que tener miedo a preguntarles ni a escuchar cosas que pueden resultar muy dolorosas. Los hijos necesitan todo su apoyo. Como especialistas, siempre se les recomienda a los padres que a nivel personal intenten desconectar, llorar o buscar consuelo, pero no con los niños cuando estén contando cómo se sienten. En ese instante necesitan apoyarse en sus padres, no que estos des-

carguen sus penas sobre ellos. Para los padres, es recomendable acudir a un profesional o alguien de su entorno para desahogarse.

Respecto a este tema, en una sesión de padres, una madre comentaba que ella a veces se desahogaba con su hija para que entendiera que a veces le tocaba a ella ya que no siempre podía cargar sola con lo suyo. Le contamos una anécdota en la que una persona va al psicólogo porque se encuentra muy triste y se siente incapaz de salir a la calle sola. Al llegar allí, empieza a conversar y el profesional le interrumpe y le dice que él también se encuentra así porque su hijo se está muriendo y es viudo. Entonces la paciente se siente muy egoísta porque piensa que cómo le va a dar apoyo si quien lo necesita es él. Cuando sale, se va sobrecargada con lo suyo, angustiada por lo que ha escuchado y con un sentimiento de culpa por haberse quejado. Tiene su lógica, pero el papel del profesional no era ese, ni ese era el momento ni aquella madre, la persona.

Con el rol de los padres ocurre lo mismo, lo cual no significa que estos no estén tristes, pero esa descarga no puede ir nunca hacia los hijos. Se encuentra aquí la responsabilidad de cada uno por buscar apoyo fuera para así funcionar mejor dentro de casa, centrándose en el papel de padres y no ya en el de pareja.

*“¿Por qué no puedo elegir yo cuando quiero estar con mis padres?”.*

Los niños también tienen sus quejas. Una de ellas es la de preguntarse por qué no pueden elegir ellos los días o el tiempo para estar con cada padre. Hay que escuchar lo que dicen, luego los adultos decidirán lo más adecuado, pero su información es muy importante. Son los adolescentes o los preadolescentes los que más opinan durante las conversaciones. A veces lo hacen cuando están enfadados como método para sacar su rabia.

Puede ocurrir que los hijos no estén de acuerdo con los días destinados para los encuentros con su padre. Ya sea porque prefiere quedar con los amigos o hacer otras cosas e ir en otro momento a estar con su padre, pero una de las consecuencias de la separación es el desajuste de situaciones y hay que buscar las mejores formas para que no se haga muy pesado. También se le puede decir al padre que quiere estar en casa o jugar un rato con los amigos y que luego vayan a buscarle.

## El síndrome de Salomón maría barbero y maría bilbao

*“Sólo quiere estar con sus amigos; ¿entonces cuando le veo?”.*

Es muy importante hablar las cosas, ya que a partir de los once años a los niños les gusta mucho hacer deporte o actividades con sus amigos y si se les quita este tiempo, se les estará privando de algo esencial para socializar, para coger tablas para enfrentarse a la vida, para que no se sienta desvinculado de sus amigos y a no sentirse solo. Hay que pensar que si los padres estuvieran juntos no se vería como algo raro, ni se plantearían por qué no quieren estar con ellos.

*“Ya no sé que hacer para entretenerles, se aburren conmigo,  
no van a querer estar conmigo”.*

Esta es una de las preocupaciones más comunes que muestran los padres. Ocurre también cuando los padres están juntos y se agrava más en el caso de encontrarse separados, por la inseguridad que tienen con sus hijos, especialmente el padre o la madre que menos haya estado con ellos, [estaría más asustado y buscará entretenerles porque piensa que si se aburren no van a querer estar con él].

Mantenernos constantemente ocupados es un mecanismo que se les enseña ahora mucho a los niños, ya que en nuestra sociedad lo utilizamos continuamente. Se busca con esto huir del vacío vivido tras esta situación. Sin embargo, adoptar esta actitud puede ser un arma de doble filo ya que no seremos capaces de enfrentarnos al verdadero problema, lo que afectaría al desarrollo de la personalidad del implicado.

Ese miedo y esa defensa es transmitida a los niños, organizándole los planes y quitándoles por ende un espacio para afrontar la realidad. Si se actúa de ese modo, los niños se acostumbrarán a tener conductas de evitación muy fóbicas, o hiperactivas incluyendo en la adolescencia un posible enganche a una actividad o alguna sustancia, para así no sufrir.

## Ejercicio práctico

### Ejercicio para los padres - Tema El Aburrimiento

Un padre separado se quejaba de que ya no sabía que hacer con los niños durante tanto tiempo y se sentía culpable porque a veces no quería tenerlos junto a él ya que le angustiaba que no estuvieran entretenidos. Se le propuso un ejercicio que consistía en que reflexionara sobre lo que ocurre en un ejercicio que consistía en que reflexionara sobre lo que ocurre en determinados momentos respondiendo a las siguientes preguntas:

### Ejercicio

- ¿Qué siento cuando mis hijos me dicen que se aburren?
- ¿Cuándo me tocan el fin de semana qué es lo que pienso?
- El fin de semana organizo actividades para disfrutar o para evitar que los niños estén tranquilos y tengan tiempo para pensar en lo que sienten?
- ¿Hago cosas con los niños pensando como padre o centrado en competir? Para que se lo pasen mejor conmigo y así quieran estar más tiempo conmigo y se den cuenta de cómo es su madre.

### Reflexión

¿Soy capaz de estar una tarde con mis hijos sin estar agobiado con ver que hacemos y charlando con ellos y si se ponen tristes ayudarles escuchándoles con calma, sin proponerles una actividad para que se les olvide?

Este ejercicio tiene dos partes. Por un lado, darse cuenta de lo que siente el padre y la causa de estos sentimientos. De esta manera consiguió sentirse menos culpable porque aprendió que no es que no quisiera estar con sus hijos sino que su malestar venía por el miedo a lo que él y sus hijos pudieran sentir. Este padre también se acostumbró a realizar una tarea de introspección y a conocerse más y así poder tolerar mejor que sus hijos estuvieran sintiendo. Este paciente confesó que pensaba que si sus hijos se ponían a llorar o a decir que echaban de menos a su madre, o incluso a protestar porque estaban separados se iba a sentir tan mal que

## El síndrome de Salomón maría barbero y maría bilbao

no iba a poder evitar derrumbarse... “No puedo soportar verles así, siento que ninguno de los dos les permitimos expresarse, porque antes de esto, ya tenemos algo que hacer para que no haya tiempo de que lloren... Es que eso es un fracaso. No les podemos consolar porque no podemos contener nuestro dolor [...]”.

En ocasiones, el agobio por hacer muchas cosas es un planteamiento que surge desde la incapacidad para contener uno su propio dolor, lo que impide pensar en el disfrute de los niños.

Por este motivo es muy importante ocuparse de su propio duelo para acumular la suficiente fuerza para llevar y escuchar lo que los niños viven, pero si no se es capaz de encargarse de uno mismo, resultará imposible ayudar y apoyar a los hijos. Alejandra Vallejo Nágera afirma que “hay algunos padres que para satisfacer a los niños, llenan el día con entretenimientos, diversiones o regalos. Con frecuencia el resultado es desastroso. Estos padres no se dan cuenta de que lo importante no es hacer mucho, sino encontrarse bien el uno con el otro”.

El rol como padres es ayudarles cuando lo necesiten, cuidarles y acompañarles en su crecimiento. Los hijos, conforme vayan creciendo, irán necesitando cada vez más poner a prueba sus capacidades y así crecer con autonomía y seguridad. Nunca de forma prematura, ¿si se les va resolviendo todo, incluso su aburrimiento, cómo aprenderán? Si no lo intentan, ¿cómo aprenderán a utilizar su fantasía, sus recursos para irse conociendo...?

El disponer de un espacio para ellos sin hacer demasiadas cosas es un momento de crecimiento, de encuentro consigo mismo y de aprendizaje. Aprenderán a no huir ante los cambios y así evitar que de mayores creen dependencias insanas, o a malgastar su tiempo libre, a estar hiperactivos, o a sentirse vacíos si no tienen a alguien o algo a su lado.

Y, sobre todo, le daréis el mejor regalo que cualquier padre puede dar a su hijo, es una personalidad preparada para enfrentarse a lo que en la vida le vaya viniendo, preparada para luchar por lo que necesite y quiera conseguir y a ser fuerte para llorar cuando lo sienta y a reír.

No se trata tampoco de no hacer nada, ni de salir de casa, sino de pensar en hacer las cosas desde el punto de vista de los niños no desde el miedo. Hay ocasiones que son los mismos niños los que prefieren estar tranquilos para poder charlar.

## Emociones que sienten los niños

La *idealización* [no es exactamente una emoción, pero la hemos incluido porque es un proceso muy importante]

*La tristeza*

*El miedo*

*Los celos*

*El enfado*

*La culpa*

### Idealización

Una de las tendencias es a *la idealización*, el sentirse tan mal en ese momento hace que el niño busque una salida y la inmediata es el recordar todo como algo muy bonito donde no había problemas y todo era ideal, aunque no haya sido así. [Este mecanismo se pone en práctica también cuando se pierde a un ser querido o un objeto importante. La distancia también puede provocar idealizar lo más lejano].

### Ejemplo

Javier tiene nueve años. Sus padres se han separado hace cinco meses y al principio él se comportaba como si no hubiera ocurrido nada, pero desde hace poco más de un mes, cuando le riñen en casa, se enfada y dice que quiere que vuelva su padre o viceversa.

Los padres comentaron que chilla mucho y protesta diciendo “que si estuvieran juntos no pasaría esto y que eran más felices cuando estaban todos juntos”.

Javier empieza a darse cuenta de la pérdida y de lo que significa vivir con sus padres separados. En consecuencia, se angustia mucho e idealiza la época en la que todos estaban unidos.

### Tristeza

El sentimiento de *tristeza* es uno de los que más aparece después de una pérdida. Puede ser expresada o camuflada y en casi todas las separaciones, sean del tipo que sean, le acompaña esta emoción.

## **El síndrome de Salomón** maría barbero y maría bilbao

La tristeza provocada por la ausencia de uno de sus padres y de la familia rota suele ser igual de fuerte que cuando se pierde a un ser querido.

Es un dolor muy parecido a ese, por lo que es muy importante que el niño reciba apoyo y cuidados.

En muchas ocasiones a los padres les cuesta entender porque están tan tristes, ya que ellos piensan que el cambio va a ser mejor para todos. Pero para el niño las figuras paterna y materna son irremplazables en la vida de los hijos y a partir de ese momento la familia cambia y nunca volverá a ser como fue. Es esta la nueva realidad para todos, la cual es muy dura y llevará un tiempo de trabajo para asimilarla, lo que para el niño resultará muy doloroso. Se pierde el contacto diario con los padres e incluso en situaciones más graves pasarán largas temporadas sin ver a sus padres. En ocasiones la tristeza y el duelo son mayores cuando también pierde el contacto con otros familiares, como los abuelos, o se cambia de ciudad, de colegio o de casa. Hay que vigilar que el niño no caiga en un proceso depresivo, ya que para él "su vida" se ha ido de repente y tiene que empezar de nuevo, sin la presencia de figuras familiares importantes al lado suyo. El grado de tristeza dependerá de la intensidad de la relación que mantenía con el familiar faltante.

La forma de manifestarse no siempre es evidente puesto que depende de la etapa evolutiva del niño, de la facilidad para expresar sus emociones y de las circunstancias que le rodeen. Como se explicó anteriormente, que hagan muchas actividades o que muestren su enfado pueden ser formas para solapar sentimientos que les están haciendo mucho daño.

Todos los niños, en un primer momento desean que sus padres estén juntos.

### **Miedo**

Es una emoción que resulta de la percepción de algo que está sucediendo en ese momento o de algo que puede pasar en un futuro o que yo pienso que puede ocurrir. Es una reacción que sentimos para protegernos de una amenaza, es muy frecuente que ante un cambio o una separación, en este caso la separación de los padres, los hijos sientan temores que varían mucho según la edad que tengan y/o su personalidad. La ANGUSTIA por la separación evolutivamente aparece en los

primeros años de infancia. En este período los niños necesitan mucho a sus padres y el no tenerles cerca les produce un temor muy intenso. Cuando los padres se separan se reaviva esta angustia, ya que la pérdida de uno de los dos remueve este miedo al abandono. También sienten mucho miedo a quedarse solos, a que les dejen de querer porque, si sus padres ya no se quieren, también les puede suceder a ellos.

De tal forma que se pueden presentar conductas más regresivas, de necesitar mayor contacto, más mimos o caricias o simplemente de miedo a quedarse solos en casa aunque ya lo hayan superado. El modo de que vayan superándolos consiste en dejarles que lo expresen. Un buen método es a través del dibujo.

### **Ejemplo**

Manuel, de 8 años, hace un dibujo en su casa cuando está con su padre. En éste expresa el temor que siente acerca de lo que va a ocurrir en su vida ahora que sus padres ya no están juntos. Manuel está hablando con sus padres sobre lo que le ocurre y está pidiendo ayuda. No se maneja muy bien con el lenguaje, no porque sea pequeño, sino porque le cuesta hablar. El modo de acercarse a él sería poniendo palabras a su dibujo, para así poder establecer un puente entre el mundo del padre y el de su hijo. Una estrategia podría consistir en:

- “Cuéntame lo que has dibujado, está muy bonito”.
- “Nada, un chico, en un bosque..., detrás de un árbol”.
- “¿Y por qué está ahí?, ¿no quiere que le vean?”.
- “No”.
- “Ah, ya sé, se ha escondido porque ha hecho algo”.
- “No”.
- “Ya. Se siente mal, está asustado...”.
- “Tiene miedo”.
- “¿Tiene miedo, qué le ocurre?”.
- “No tiene casa, sus padres se han ido”.

Manuel está muy triste y asustado porque siente que su casa está vacía y que ya no es su hogar. Ya no le gusta y le da mucho miedo quedarse solo y vacío.

## **El síndrome de Salomón** *maría barbero y maría bilbao*

En sesión hizo un dibujo y le pedimos que contara una historia sobre lo que había dibujado, el relato fue este:

“Es un chico que está sentado pensando que nunca va a volver a tener cromos porque se los han quitado todos. Se escondió en el bosque porque tenía miedo. Estaba separado de sus amigos y temía que no quisieran estar con él porque había perdido sus cromos”.

[Es una historia de pérdida de separación y de miedo al rechazo por lo que ha perdido, el chico está solo].

A través del dibujo se evidenciaron los temores y la tristeza que sentía con respecto a su futuro.

La angustia y el miedo se encuentran muy unidos. En ocasiones el miedo es tan intenso que oprime la respiración, y es en estos momentos cuando hay que procurar cuidar y tranquilizar al niño así como buscar “válvulas de escape”, como jugar o hacer actividades dinámicas y/o deporte que representan un modo de desahogo diferente, más creativo y saludable.

Por otra parte, es fundamental calmar al niño y decirle que no va a estar solo y que no va a perder a sus padres.

El juego es el paso entre el mundo infantil y el de los adultos. Además, supone un ejercicio terapéutico que tranquiliza y cura las heridas del niño. Es cierto que no sirven todos los juegos. Quedan descartados, lógicamente, los violentos activos o pasivos, los demasiado competitivos o los que se juegan solos. Se recomiendan los de tipo cooperativos, dónde aparecen nuevos retos. Así será una forma de superarse y de adquirir seguridad en sí mismo, así como de sentir a sus padres cerca, acompañándoles y enseñándoles. Esto es positivo ya que supone una reorganización de su mundo interior y de lo que siente.

### **Celos**

En algún momento el niño o el adolescente volverán a la carga para intentar que su familia vuelva a estar como antes de la separación. Y en muchas ocasiones se revelará contra su padre o su madre [con el que sienta que puede hacerlo]. De esta forma sí recoge la atención que necesita y cree desde su omnipotencia característica de una etapa infantil y de la adolescencia, que

puede lograr que todo sea como a él o ella le gustaría y evitar así sufrir y enfrentarse a un nuevo cambio.

## Enfado

El enfado es una reacción habitual ante la separación de los padres. Es un sentimiento normal ya que el verse separados de una figura importante para ellos, surge la insatisfacción y el enojo. Además, no todos los padres se ocupan en primer término de proteger a sus hijos. En algunas ocasiones los niños tienen razones para su enfado, pero en otros momentos el enfado es algo más irracional y esconde otras emociones más profundas. Los padres tienen que aprender a tolerar el enfado de sus hijos y a identificar la angustia que éste les produce.

El enfado de los niños se debe en gran medida a que los padres no han gestionado bien esta situación delicada. Cuando no les ponen voz a los sentimientos de los niños, o cuando no les permiten hacer sus elecciones libremente ni se les escucha lo suficiente.

Este sentimiento es complejo porque puede estar dirigido hacia el padre o madre que abandona el hogar o incluso hacia el cónyuge que permanece en la casa porque habría provocado la salida del otro. También puede dirigirse hacia los dos ya que hay padres que hacen prevalecer sus intereses sobre los de los niños pensando que son secundarios en este proceso.

El sentimiento de enfado en los niños se manifestará de distintas maneras según su edad.

Los bebés pueden llorar más de lo habitual, mostrar una expresión rígida en su rostro y los puños cerrados, pueden mostrarse apáticos, inapetentes, tener insomnio y mostrar desinterés por el progenitor que pasa menos tiempo con él y excesiva dependencia por el que tiene la custodia.

Los niños hasta los tres años se pueden mostrar rebeldes y pueden tender a conductas regresivas, tener rabietas, romper juguetes. Es muy normal también que los niños imiten las conductas de los padres así que si usted grita o se muestra irritable es probable que su hijo repita su comportamiento.

Los niños de seis y siete años pueden mostrarse impacientes, enfadarse mucho, negarse a jugar con sus padres y presentar miedos. Es frecuente también la enuresis, las pesadillas, los trastornos físicos y las mentiras.

## **El síndrome de Salomón** maría barbero y maría bilbao

Los niños de ocho y nueve años pueden presentar dilemas morales y juzgar la situación, además es una etapa en la que comienzan a ser importantes las calificaciones académicas y el grupo de iguales ya se empieza a consolidar. Es posible que el niño se enfade especialmente con quien tiene la custodia.

Los niños de diez, once y doce años son preadolescentes y se encuentran en un momento ambiguo en el que, por una parte, se muestran más independientes y, por otra parte, recuerda con nostalgia su niñez. En esta etapa la rebeldía, y la conducta opositora intensa, son manifestaciones de su enfado. Además necesita modelos para identificarse y es posible que se refugie en un grupo de amigos.

Los adolescentes manifiestan su enfado abiertamente o bien se retraen como queriendo escapar de la familia, buscando distintivos que les hagan sentir únicos o diferentes.

Los padres tienen que escuchar el enfado de sus hijos. Es importante ponerle límite a las conductas agresivas y disruptivas; que los niños sepan que no todo está permitido, y que tengan toda la información sobre las consecuencias de sus acciones. Pero tan importante como eso lo es escuchar cuáles son los sentimientos del niño, sentimientos que no siempre serán verbalizados y expresados con palabras. Los padres no deben nunca personalizar el enfado de los niños, ni angustiarse por éste, pues de esta manera no estarán dejando un espacio para dicha emoción. Es preferible tener presente en todo momento que es un sentimiento normal que debe ser permitido dentro de un cauce.

### **Algunas pautas**

Los padres, ya tengan la custodia o un régimen de visitas, deben sentarse a hablar con sus hijos sobre las cuestiones que éstos les planteen. Muchas veces serán cuestiones prácticas que esconden preguntas sobre cómo se estructurará el nuevo orden familiar, otras veces será necesario acompañarles en el juego en el que el niño ensayará modelos de conducta y pondrá de manifiesto su fantasía. Otra forma de acompañar al niño en su enfado es dándole herramientas para manifestarlo:

Por ejemplo, permitiéndole dibujarlo en hojas con pinturas o ceras, o pintura de dedos, o modelando la plastilina.

Los juegos en general son un instrumento muy eficaz de comunicación entre padres e hijos porque destensan y permiten una comunicación indirecta y en ocasiones menos amenazante. Además mediante los juegos se ensayan formas de comportarse.

En niños de siete a diez años los juegos en los que exista movimiento, contacto corporal, los juegos deportivos, les sirven para descargar tensión.

Los cuentos también sirven para que los niños se identifiquen con los personajes y expresen sus sentimientos de enfado. Hay que elegir bien los cuentos, tal vez en este momento no sean recomendables cuentos en los que el abandono esté muy patente.

Es importante en este momento permitir al niño que exprese su agresividad a través de los juegos, así como que se identifique con los distintos roles familiares ya que el niño está reorganizando su orden interno.

Los adolescentes y preadolescentes deben ser escuchados, no hay que ridiculizarlos ni censurar sus sentimientos, tienen derecho a tenerlos, hay que escuchar también sus propuestas, aunque sepan que no son ellos quienes deciden, al menos que sepan que no son meros espectadores y que tienen un lugar en el seno de la familia.

El enfado del niño no debe personalizarse. Cuando tu hijo te llame “tonta”, “la peor mamá o el peor papá del mundo”, no debes entrar en la discusión. Una norma de educación es no permitir al niño que falte al respeto a los padres, pero también debe “evitarse escuchar” ciertas palabras. El niño tiene derecho a enfadarse y lo mejor que los padres pueden hacer en estos casos es legitimarle su sentimiento dejándole que se desahogue a través de las herramientas que hemos mencionado anteriormente y no dando demasiada importancia a sus palabras, pues para muchos niños no tienen el significado que los adultos conocen, solamente las utilizan cuando saben que tienen efecto en los adultos.

## Culpa

La culpa es uno de los sentimientos más frecuentes en los niños cuando se da una separación.

El sentimiento de culpa aumenta cuanto más pequeño sea el niño, pues concurren varios factores: por un lado el niño de menos edad aún no ha perdido su egocentrismo y piensa que todo gira en torno a sí mismo y por otro lado es común que el

## **El síndrome de Salomón** maría barbero y maría bilbao

niño tenga deseos de exclusividad de uno de sus padres, le gustaría que el “padre rival” no se interpusiera, por lo que cuando éste abandona el hogar interviene el pensamiento mágico del niño, quien piensa que ha sido su deseo el que ha alejado a su papá o a su mamá de casa. El pensamiento mágico es aquel mediante el cual el niño piensa que su mente tiene poder sobre los acontecimientos.

En otras ocasiones, cuando la causa de algunas de las discusiones ha sido la educación de los niños, las normas, los permisos, etc., es frecuente que el niño sienta que él es el responsable de las desavenencias entre sus padres al haberse portado mal.

Es importante acompañar al niño en este sentimiento dándole pruebas de realidad, explicándole los motivos reales de la separación en un lenguaje que el niño sea capaz de comprender y asimilar.

Cuando el niño se siente culpable es probable que aparezcan miedos persecutores, que tengan pesadillas, que se muestren retraídos y apáticos.

Los padres tienen que acompañar a los niños y dedicar un momento de su tiempo a explicarles que es lo que está pasando, tranquilizarles y explicarles que los conflictos de las parejas son una cosa de mayores pero el amor de sus papás hacia ellos no va a cambiar.

A veces la culpa de los niños radica en pequeñas cosas en las que los mayores ni siquiera se fijan, sienten que su padre o su madre se ha ido porque se hicieron pis, porque volvieron a suspender, porque nunca se acaba la comida a tiempo, etc. Es importante revisar estos mensajes que se transmiten a los niños y darles pruebas de realidad sobre qué es lo que realmente ha ocurrido en la familia.

### **Ejercicio 1**

**Con frecuencia los niños se sienten más culpables de lo que deberían. En ocasiones porque no saben que ellos pueden tener algunos de los sentimientos negativos que albergan y lo confunden con portarse mal. A veces se les pide que hagan este ejercicio de completar frases. No siempre les sale con facilidad, pues les cuesta admitir su culpabilidad:**

**Cuando yo me enfado lo que pasa es...**

**Portarse mal para mí es...**

**Cuando yo me porto mal...**

## Ejercicio 2

### ***Mis mensajes***

**¿Qué mensajes damos a los niños?, a veces son culpabilizantes y lo que para los adultos no tiene mayor importancia, puede ser realidad en un niño, por lo que vamos a revisar que les decimos a nuestros hijos cuando la paciencia se nos agota:**

**Como no comas me voy**

**Os portáis tan mal que tengo ganas de dejaros solos**

**No hay quien os aguante**

**No me extraña que tu padre se haya ido si te portas así**

**Un día me voy a ir y ahí os quedáis,etcétera.**

**Aunque todos los padres han tenido momentos en los que los nervios se pierden, es importante fijarse en el mensaje *continuo* que damos a los niños, la amenaza de abandono puede ser aterradora para un niño y hacerle sentir merecedor de tal pérdida, por lo que hay que ser consciente de lo que conllevan estos mensajes y modificarlos por algo que no sea dañino para los niños.**

## Otras reacciones

Conductas regresivas.

Problemas escolares o bajo rendimiento académico.

Problemas con el sueño.

Alteraciones en la alimentación, en el apetito, ansiedad al comer,etcétera.

Problemas con compañeros.

Trastornos psicosomáticos.

Todas estas reacciones son una muestra de que algo no está funcionando como debiera para que el niño se encuentre bien. No hay que olvidar que no sólo se trata de quitar los síntomas, si no de ver lo que hay detrás. Los problemas escolares, por ejemplo, encierran una forma de llamar la atención porque necesita ayuda por todos los cambios que está viviendo [estas reacciones se comentaran en el capítulo cuatro].

### Los problemas con el sueño

Pueden manifestarse bien porque la tensión sea muy alta, porque le cueste relajarse, teniendo pesadillas o teniendo muchas ganas de dormir. Los niños que funcionan con una actitud muy madura durante el día y que no tienen excesivas manifestaciones de que se encuentran mal, presentan durante el sueño alteraciones y ansiedad.

### *Ejemplo*

Rosa es una niña de trece años que ha vivido la separación de sus padres. Es la mayor de dos hermanos. Su hermano tiene nueve años y se encuentra muy triste y ella siempre ha sido la que ha estado consolando y comprendiendo lo que ocurría sin quejarse ni mostrar sentimientos. En ocasiones consuela a su madre y cuida a su padre “para que no sufran”.

Desde hace dos meses Rosa tiene muchas pesadillas y está bajando en su rendimiento porque se encuentra muy cansada ya que duerme poco y le asusta quedarse dormida por si sueña. Durante una temporada cada uno de sus padres dormía con ella para que estuviera más tranquila, pero todo seguía igual...

Sus padres acudieron preocupados a consulta: “Estamos muy preocupados ya no quiere dormir. Se despierta empapada en sudor chillando y llorando”.

“Hemos probado a dormir con ella” [dijo la madre]. “Yo creo que lo hace para que estemos pendiente de ella como si fuera una niña pequeña, es muy mimosa, si no le damos importancia se la pasará” [comentó el padre].

Rosa es una niña muy madura para su edad. Está más pendiente de lo que tiene que hacer o de lo que se espera de ella, que de lo que siente. Durante el día se controla de tal forma que ya casi no es consciente de lo que le pasa. Por la noche, cuando disminuye el autocontrol, aflora lo que de verdad siente: angustia y tristeza porque sus padres ya no están juntos. Ella no dice nada por no entristecer a sus padres y para que no le vea su hermano. Luego tiene muchos sueños en los que aparecen imágenes simbólicas, tal como se interpreta en el lenguaje de los sueños.

## **Trastornos psicosomáticos**

Algunos de los que llamamos trastornos psicosomáticos como son eccemas, dolores de tripa, problemas respiratorios (asma), gastritis, dolores de cabeza, problemas de alergias en la piel, etc., son señales de alarma que indican que el niño necesita ayuda y que no se encuentra bien. El cuerpo muestra, con su lenguaje, que hay interferencias emocionales que están evitando que el organismo funcione adecuadamente. De esta manera, si tiene un exceso de nervios o de angustia, lo que comúnmente se denomina “nudo en el estómago”, puede llegar a producir problemas digestivos o gástricos.

Los padres deben estar alerta si estos síntomas aparecen reiteradamente después de la separación o pasado un tiempo [cuando parece que se ha solucionado] y se manifiestan enmascarados en una queja inconsciente cuando no se atreven a comunicar lo que les pasa internamente.

## **Custodia**

### *Tipos de custodia*

Custodia partida

Custodia exclusiva

Custodia conjunta

Custodia alterna

### **Custodia partida**

¿En qué consiste?

Algunos hijos se quedan con uno de los padres y el resto con el otro. Cuando los niños son pequeños es conveniente no separarlos, ya que la separación puede exacerbar los celos y la percepción de abandono. En general la separación de los hermanos supone una ruptura mayor de la familia. Por lo tanto, es desaconsejable a no ser que sea un caso excepcional.

### **Custodia exclusiva**

Se le llama también custodia monoparental y se da cuando el niño vive con uno de los padres, aunque la patria potestad suele ser compartida. Actualmente el 88% de las mujeres en España, tiene asignada la guardia y custodia de sus hijos.

### Custodia conjunta

Esta sería la opción más adecuada para el niño siempre y cuando los padres tengan una relación cordial. Los padres colaboran para realizar sus funciones y responsabilidades paternas de un modo casi igualitario.

De esta manera los acuerdos para ver a los niños son flexibles y teniendo muy en cuenta lo que necesitan los hijos. Los requisitos para que esto se pueda llevar a cabo son:

Después de la separación los padres mantienen una buena relación

Existe una actitud de respeto y colaboración mutua

No existe una relación de competitividad

Tienen en cuenta que lo principal es que los hijos estén en contacto con ellos.

Se establecen acuerdos en las cuestiones educativas y en las referentes a cosas esenciales.

**Para llegar a conseguir esto es imprescindible haber hecho el proceso de pérdida emocional. Sólo cuando esté la herida cerrada se actuará pensando en los niños, no en las cosas pendientes de la pareja.**

Para los hijos, la mayor dificultad estriba cuando hay un cambio de casa con relativa frecuencia. Por eso, si se hace de un modo organizado, no supondría tanto trastorno. En cualquier caso, esto no es nada positivo cuando los niños tienen menos de seis años.

### Custodia alterna

La custodia alterna se da cuando que los hijos conviven de forma alterna con ambos padres por períodos de tiempo por determinar. Los principios sobre los que se articula se basan en el derecho de los niños a ser educados por su padre y por su madre con independencia de la situación familiar que estén viviendo. Se suprime el derecho de visitas.

## Anexo – Ejercicios prácticos

Trabajar los encuentros y las despedidas

<b>Padres</b>	<b>Niños</b>
– ¿Qué ocurre cuando al niño le toca irse?	yo me voy con papá → dibujo Yo me voy con mamá → dibujo
– ¿Cómo está el niño?	El niño explica lo que ocurre

Tanto a los padres como a los niños se les habla, dependiendo de la edad, de lo que significa y de lo que uno puede sentir.

### Historia

Una madre dibuja una familia de pájaros porque se lo pide su hijo que tiene 4 años. Ésta dibuja a la madre y a dos hijos. Entonces el niño pregunta: – ¿Y el padre?, – “Ah si, bueno el padre no está, se ha ido”, responde ésta.

El niño se queda callado y luego le pide que por favor dibuje al padre.

Mensaje que transmite la madre: La familia está formada únicamente por la madre y los niños. El padre no hace falta. Esta madre explicaba que realmente ella no necesitaba al padre para criar a sus hijos, ya que ella se crió sin padre, [su padre murió cuando tenía 4 años] y se encontraba perfectamente.

### Expresión de las emociones

**¿Cómo podemos hacer para no anular las manifestaciones de los niños?**

**Se trata que los padres contesten “qué harían” ante estas situaciones propuestas:**

**“El niño está sin hablar y con pocas ganas de hacer nada”...**

### Padres

Le animo diciéndole que no esté triste que nos vamos a ir a la piscina y luego vamos a ver una película ya que es lo que más le gusta.

Está muy bien hacer cosas que a los niños les guste para que así se puedan desconectar. Pero es importante primero vaciar para luego poder llenar y sentirse

mejor. Si sólo se intenta que se olvide, puede ocurrir que el niño se vaya metiendo en sí mismo y se vaya aislando cada vez más por no saber qué es lo que tiene que hacer, O que no consiga disfrutar y se forme una frustración porque nada le divierte. Lo mejor es entender lo que el niño está necesitando y darle pautas que le ayuden a salir de ese estado. Por ejemplo acercándose físicamente a él y diciéndole que es comprensible que no quiera hablar ya que, a veces, cuando está triste, no le apetece hacerlo.

También se le puede decir que no importa ya que poco a poco se le irá pasando. Que es bueno llorar o enfadarse. Proponerle si le apetece hacer algo que le agrade o quedarse simplemente en casa y reafirmarle que, aunque no le apetezca hablar, se estará a su lado para lo que necesite.

“La niña se queja por todo y protesta cuando se le propone salir y hacer alguna actividad”.

### **Padres**

Yo le pregunto que si está enfadado por algo, si le ha ocurrido alguna cosa en clase, etc. Pero si sigue así me enfado con ella, no la voy a dejar de reñir porque nos hayamos separado. Hay que tomarse las cosas con buen humor.

“Llora mucho, cualquier comentario le sienta mal y nos comenta que siempre la estamos atacando”.

### **Padres**

Ya no sé que hacer. Llora mucho y he intentado animarle con cosas que le gustan. A veces hago como que no le veo quitándole importancia. He decidido no decirle nada, porque todo le sienta mal.

“Apenas quiere comer y está en su cuarto con el mp3 colgado y la mirada ida”.

“Cuando les toca cambiar para ir con uno de los dos, lloran y dicen que somos unos egoístas, que lo peor se lo han llevado ellos [los niños]”.

### **Padres**

A mí me sienta muy mal y les digo que no tienen ni idea de lo que estoy pasando, que es muy duro para todos, que podían poner de su parte y no montar esos números. Así no se solucionan las cosas. A lo mejor te parece que nos gusta el haber llegado a esta situación [y añade: me siento muy culpable].

## Temores

**Miedo a que no me quieran.**

**Miedo a que no quieran estar conmigo.**

**A que se enfaden y me culpen de la separación.**

**Miedo a perderles porque mi ex con su nueva pareja me quiera sustituir.**

**Miedo a que mi ex pida la custodia y no pueda verles tanto como me gustaría.**

**Pasar poco tiempo con ellos y que se olviden.**

**Me preocupa que piensen que soy mal padre / madre.**

**Miedo a no saber qué hacer o qué decir cuando lloran y dicen que se quieren ir con su madre / padre.**

**Que se aburran conmigo porque estamos solos y no tengo dinero para llevarles de viaje.**

**A que tengan una familia nueva.**

1º- Ordenar del 1 al 10, siendo el 1 con lo que menos me identifico y el 10 el con el que más. Después de los dos primeros que he elegido, escribo por qué me preocupa.

2º- Elijo la 2ª con la que más me identifico de las siguientes razones:

Porque yo soy la que les pongo las normas y les riño, se enfadan mucho y con su padre sólo juegan, como le ven muy poco, no se molesta me deja a mí la responsabilidad. Yo soy la mala.

### Reflexión

**Es muy importante para el niño el cuidado y las normas, ya que son una manera de darles seguridad y una solidez a su personalidad. Lo que se deduce de este ejercicio es que estos padres lo hacen enfadados, en lugar de hacerlo como un aprendizaje que se les da a los hijos para que cuando sean mayores sepan hacer las cosas por sí mismos, sean más autónomos y adquieran seguridad. También sobresale que el enfado se da también porque lo viven como una carga por la actitud de padre y buscan momentos para relajarse con ellos.**

### Ejercicio para los niños

**\*Hacer un dibujo de cómo ve a su padre y otro dibujo de cómo ve a su madre. Y poner un título. Luego hay que poner los colores con los que asociemos a nuestros padres.**

**\* Sesión de padres:**

**Cada uno por separado debe hacer un dibujo de cómo ve a su hijo y poner tres emociones o sentimientos con los que identifiquen el dibujo que han hecho.**

### Normas

Este ejercicio surgió a raíz de los comentarios que varios padres vertieron en consulta. Estas opiniones tenía que ver con el hecho de no reñir a los niños, ni de ponerles normas y límites.

Hay que poner en una hoja 4 criterios: razones por las que deciden no poner ningún tipo de norma a sus hijos.

### Ejercicio de un padre

- 1- Porque para el poco tiempo que están conmigo no voy a estar enfadado.
- 2- No quiero que mis hijos vivan en un ambiente estricto como cuando vivíamos todos juntos con su madre.
- 3- Que ponga las normas su madre que para eso no me deja verles más que los fines de semana.
- 4- Cuando sean mayores que decidan que es lo que quieren hacer, a mí no me gusta que me manden.

El padre y la especialista reflexionan sobre lo que el primer ha escrito.

Trabajar los encuentros y despedidas

# 3

## Distintos comportamientos

### Comportamientos de los niños ante la separación

**Normalmente, los niños suelen sentirse desconcertados cuando sus padres anuncian una separación, incluso en familias en las que los conflictos eran patentes. Los niños reaccionan de muy distintas maneras, bien con conductas de cara al exterior o internas. La mayoría de los niños reaccionan ante esta nueva situación con síntomas de estrés emocional y problemas conductuales durante el primer año de separación produciéndose una mejora y una adaptación durante el siguiente año, aunque es normal que existan niños que presenten los problemas más a medio plazo.**

Cabe señalar como aún siendo la experiencia del divorcio una de las experiencias vitales más dolorosas de la vida de un niño, [puesto que es común como se ha citado anteriormente que los niños experimenten estrés y problemas de conducta], hay autores que afirman mediante la hipótesis del alivio del estrés que problemas como el riesgo de abandono escolar, de baja autoestima, conductas antisociales, etc., ya estaban presentes antes de la ruptura familiar y están directamente relacionados con los conflictos familiares previos. Esta hipótesis afirma que los niños que han padecido conflictos familiares, violencia, etc., rebajan su nivel de estrés y mejoran su rendimiento, así como su sensación de bienestar.

En general todos los estudios apuntan a que los hijos e hijas de padres divorciados superan con éxito esta situación y se adaptan a su nueva vida, más aún cuando sus padres colaboran para que esto sea así.

Existen diversas reacciones en los niños, sobre todo teniendo en cuenta las distintas edades, género, circunstancias personales, rasgos, historia previa, etc., de cada niño, pero se puede hablar de algunos modelos de reacción más comunes.

### El niño adulto o sobreadaptado

Hay niños que no reaccionan desde el primer momento de la separación, si no que parece que lo comprenden todo muy bien, se adaptan sin problema a la nueva realidad y facilitan enormemente la labor de sus padres. El niño o la niña sobreadaptada parece comprender todo lo que sus padres le dicen, no se enfada, colabora y complace a los adultos. Pero este niño no está cumpliendo con su papel de niño, si no que está adaptándose a las expectativas de sus padres y busca ser un elemento equilibrante en el resquebrajamiento familiar, justamente para no sentir la angustia que podría derivar de esa situación. Es muy posible que el niño sobreadaptado se resienta pasado un tiempo después de la separación.

La hipermadurez es una de las actitudes que pueden adoptar los hijos ante una separación, ya que, como perciben la amenaza de la inseguridad, evitan vivir con ello, asumen un papel de adulto y recogen la responsabilidad de cuidar y consolar a los padres o a sus hermanos.

Otra manera que los niños tienen de sobreadaptarse es cargar con los conflictos familiares antes de que se dé la separación o incluso después, como foco distractor de los problemas de la pareja. Este es el caso de Jorge:

Jorge es un niño de cinco años que se pelea con los otros niños en el colegio. Dice de sí mismo que es malo y grita, rompe, no acepta las órdenes de sus profesoras y en ocasiones hace mal las tareas a propósito. Los padres del niño acuden a la consulta de un psicoterapeuta y discuten, gritan y no aceptan las consignas que se les da. Parece que les resulta más fácil centrarse en el “problema” de su hijo que manejar su conflicto propio. A Jorge, como es un buen niño y quiere mucho a sus padres, no le importa ser el que se porta mal.

Es común que el niño o la niña actúen como si fuesen mayores intentando complacer a su madre o a su padre y supliendo el lugar que ocupaba el otro cónyuge. A veces es por iniciativa propia, porque encuentran tristes a sus padres o porque sienten que de esa manera mantienen el equilibrio familiar. Pero hay padres que

también utilizan a sus hijos inconscientemente para suplir la ausencia del otro/a, la “hija amiga” o el “hijo amigo” que recibe más información acerca de la relación conyugal de la necesaria, o el “hijo marido” o la “hija esposa” que en el momento de convivir con alguno de los padres se ocupa de aquellas tareas que antes realizaba alguno de los esposos, posicionándose así como adultos y no como niños a quien cuidar. Es común en estos casos que los niños quieran dormir con sus madres o se quieran quedar en casa haciendo compañía a “mamá” o a “papá”. Para estos niños es difícil establecerse como hijos y se ven en la obligación de ser padres de sus padres, algo que les causará dificultades en sus vidas adultas.

Es frecuente también que estos niños sobreadaptados repriman en exceso su angustia o sus sentimientos depresivos dando lugar a síntomas psicossomáticos o a trastornos adictivos en la adolescencia. Los niños que adoptan una conducta excesivamente madura suelen ser muy cómodos para los padres, quienes les refuerzan dicha actitud pensando que su hijo es muy maduro para su edad. Pero es muy frecuente que cuando los padres encuentren una nueva pareja, éstos se vean relegados de nuevo a su papel de hijo, y les costará volver a adaptarse sintiéndose “destronados”.

Este es el caso de Elena, una niña de once años que siempre se quejaba de lo malo que era su padre, lo mal que se había portado con todas al irse de casa y abandonar a su madre, a su hermana y a ella. Lo cierto es que el padre de Elena si había roto la relación con su madre pero mantenía la relación con sus hijas tanto o más frecuentemente que antes, pero desde que éste había abandonado el domicilio familiar, Elena sólo quería dormir con su madre, intentaba participar en las decisiones que ésta tomaba y se mostraba muy decepcionada cuando ésta intentaba rehacer su vida y distraerse con amigas de su edad. Elena se sentía desplazada y le costaba entender que ella era la hija y no una amiga de su madre.

### Ejercicio para padres

**Ahora vamos a ponernos en la piel de nuestro hijo como si tuviéramos su edad. A los padres les encanta y les tranquiliza pensar que su hijo es muy maduro y responsable, pero esta sensación muchas veces no es real y puede traer problemas a los niños en sus relaciones sociales y en la edad adulta.**

### Empezamos el ejercicio

Primero cerramos los ojos, destensamos brazos y piernas y respiramos. Vamos a relajarnos y poco a poco iremos viéndonos a nosotros mismos retroceder en el tiempo, cada vez vamos encogiendo y rejuveneciendo hasta la edad de nuestro hijo.

Ahora ya tenemos la edad de nuestro hijo, primero nos observamos a nosotros mismos. ¿Cómo eras tú entonces? ¿Cuáles eran tus preocupaciones y tus ilusiones? Es posible que ahora te parezcan banales pero entonces eran tu mundo.

Date un tiempo para reconocerte y reconocer aquello que ha perdurado en el tiempo.

Bien, ahora seguimos, vas a encontrarte con tu hijo, ¿Qué es lo que hace?, ¿Dónde estáis? Fijate en lo que te transmite y en cómo os relacionáis. Tal vez en tu visualización se muestre huidizo, o bien cordial y amistoso, intenta ver su estado de ánimo y pregúntale algo que te gustaría saber de él.

Quédate un tiempo con tu hijo y después despídete. Poco a poco vas a ir haciéndote mayor de nuevo y volviendo a tu edad actual.

¿Cómo te has sentido con este ejercicio? Es mejor que no intentes racionalizar mucho lo que has experimentado, mejor siéntelo, se trata de darte cuenta de que es lo que percibes de tu hijo y sobre todo de que puedas regresar al momento en el que él vive y de esta manera empatizar mejor con sus sentimientos. Ahora pregúntate a ti mismo/a: ¿Qué emociones sentiría yo si tuviera su edad?, ¿Qué necesitaría?, ¿Qué me tranquilizaría?, ¿Estas emociones son más como adulto o son de mi hijo?

Este ejercicio te puede servir siempre que te encuentres perdido y no sepas muy bien como ponerte en el lugar de tu hijo, párate un momento y recupera tu niño interior.

### El niño regresivo

Regresión significa vuelta a un estadio anterior, en el caso de los niños y las niñas es volver a comportarse como cuando eran más pequeños. Las conductas típicas

regresivas son aquellas mediante las cuales el niño desaprende aquello que ya había superado, como volver a hacerse pis en la cama, pedir papilla, pedir de nuevo el chupete, regresar a antiguos miedos como el miedo a la oscuridad, pedir que “papá” o “mamá” duerman con él, volver a las pataletas, comenzar a hablar como niño/a pequeño/a, etc. En general todo aquello que no se corresponde con lo de un niño de su edad si no con uno más pequeño.

La regresión es un mecanismo que los niños utilizan para evitar el aquí y ahora que les puede estar causando sufrimiento, angustia o culpa. Los padres normalmente consideran estas conductas como una llamada de atención de los niños y tienden precisamente a no prestarles atención. Sin embargo, las llamadas de atención tienen que ser escuchadas aunque no se les refuerce dicha conducta y son los padres quienes deben hacerse interiormente la pregunta de por qué su hijo reclama dicha atención. Lo más común es que no sea una cuestión de egoísmo del niño como muchos padres piensan, si no que cuando el niño pide atención es porque la necesita y es en todo caso el padre o la madre quien debe preguntarse qué puede estar necesitando el niño y por qué razón necesita ser escuchado con tanta insistencia. En el caso de las conductas regresivas lo que el niño nos transmite es que quiere huir del momento presente para refugiarse en un momento en el que se sentía cuidado, seguro y tranquilo. En muchas ocasiones la emoción más común es la culpa y el niño, “convirtiéndose” de nuevo en un bebé indefenso e inofensivo, busca librarse de esa culpa que le angustia.

Otros niños sienten que siendo otra vez pequeños mantendrán la atención de sus padres más tiempo y en exclusiva.

En ocasiones son los padres quienes fomentan esta conducta regresiva pues les gustaría tener un bebé que les necesite para siempre, pero lo cierto es que los padres deben ayudar a su hijo a superar el momento, encontrar los recursos internos para ello y para hacerse mayores. Es importante que el niño duerma solo en su cama; que coma solo si ya había adquirido esta habilidad o bien ayudarle fomentando su autonomía en pequeñas tareas como comer y vestirse; y que ajuste sus conductas a su edad, pues no solamente puede ser una fuente de conflictos en su casa sino también en el colegio. Los padres tienen que explicarle con cariño que ya son mayores y que no por ello se ocuparan menos de ellos y hacerles ver de este modo las ventajas de hacerse mayor.

### El niño ansioso

Como casi todas las emociones, la ansiedad en los niños se muestra de forma distinta que en los adultos. Además a los niños les cuesta mucho identificarla y en muchos momentos se mezcla con otras emociones como el miedo, el enfado, la rabia y la culpa. Los niños ansiosos pueden presentar conductas disruptivas como rabietas, enfados inoportunos y muchas veces se muestran muy lábiles, con una gran inestabilidad emocional o bien comienzan a presentar síntomas típicamente ansiosos como morderse las uñas, tics, enuresis, bajo rendimiento escolar, problemas sociales, e incluso síntomas somáticos. La ansiedad es como la fiebre del psiquismo y cada niño encontrará su vía mediante el síntoma que más se ajuste y que le sirva para poder comunicarle a sus padres su malestar cuando no pueda hacerlo mediante palabras.

**Hay que evitar tratar de controlar los síntomas ansiosos como los tics o la enuresis con castigos. Son señales que nos avisan de que algo no va bien y si las negamos el psiquismo del niño buscará otras vías de aviso posiblemente más agudas.**

Los estudios demuestran como los niños y las niñas con más altos niveles de ansiedad son aquellos que, procediendo de un hogar sin alto nivel de conflictos, se encuentran de pronto con la separación, o bien cuando la familia se mantiene intacta pero con altas tasas de violencia o conflictividad. Entonces la ansiedad del niño dentro del sistema familiar proviene principalmente de los conflictos familiares de distintas formas: o bien porque el deterioro de la relación entre los padres confluye en una reducción de la atención al niño, o bien porque la hostilidad en el matrimonio se reproduce en la relación con los niños. La ansiedad también proviene del cambio de marco de vida donde el niño pierde los referentes a los que estaba acostumbrado y por lo tanto ha de readaptarse.

También son muy comunes los casos de triangulación que suelen provocar altas tasas de ansiedad en los niños. Los niños, en más ocasiones de las deseadas, se encuentran en una posición de elemento equilibrante que recoge las hostilidades, agresividades y angustias de sus padres como elemento distractor de los verdaderos problemas de la pareja, como vimos en el caso de los

niños sobreadaptados, algo que contribuye a que los niños se muestren en exceso ansiosos.

Otra forma muy dañina de la triangulación es el conflicto de lealtades, en el que el niño colabora en la disputa con uno de los padres y se alía contra el otro. Esta es una situación que daña mucho a los niños y les proporciona grandes problemas de adaptación en el presente y en futuras relaciones.

El niño inmerso en un conflicto de lealtades se introduce en una bucle de ansiedad por varios motivos. En primer lugar recibe la agresividad de uno de los padres que en realidad va dirigida al otro, pero al posicionarse el niño de escudo es el blanco de dichas agresividades. Por otro lado sienten una gran angustia al saberse traidores y actuar en contra del otro padre a quien también quieren. El niño se siente entonces doblemente traidor porque se encuentra en un campo de batalla en el que inevitablemente es un daño colateral y cualquier cosa que haga será perjudicial para alguno de los cónyuges sintiéndose responsable por ello.

Pablo es un niño de nueve años que siente que nada de lo que hace es bueno. Por una parte, cuando se va con su padre se pone muy contento porque le gusta pasar tiempo con él, además es muy divertido y cuando están juntos Pablo puede hacer muchas cosas que en casa su madre no le deja; pero por otra parte se siente incómodo y no sabe por qué razón. Cuando está con su padre, éste le pregunta por su madre, por si tiene una nueva pareja, le habla de sus tías, de su abuelita. A veces su padre hace comentarios que Pablo no termina de entender pero sabe que le incomodan, incluso éste le ha llegado a decir algunas palabras un poco más fuertes sobre su madre, pero como el niño le quiere mucho no sabe que decir porque no quiere que se enfade con él. Cuando vuelve a casa de su madre, Pablo se siente intranquilo, nervioso, se enfada con facilidad, se irrita, y piensa que su padre a lo mejor tiene razón cuando dice esas cosas de “mamá”, porque al fin y al cabo ella le regaña más que él. Pablo está hecho un lío. Muchas veces piensa que su madre es una mandona, pero otras veces no sabe que le pasa y siente que por dentro está muy nervioso y muy enfadado cuando su padre quiere que le cuente tantas cosas y le dice cosas que no entiende. Cuando va al colegio tiene muchas peleas y a veces siente que lo que le gustaría es que todo el mundo le dejara en paz.

### Vamos a hacer un ejercicio muy sencillo

**En un papel escribe 5 cosas que te gusten de tu hijo y 5 que te irriten. Ahora toma la columna de rasgos o características que te irriten, y una por una piensa en situaciones concretas en las que observaste esta cualidad y te irritó.**

**Ahora date cuenta de quién es esta cualidad, ¿lo reconoces en ti?, o ¿ lo reconoces en tu ex pareja?**

**Si lo reconoces en ti tal vez estás siendo demasiado exigente con tu hijo y le estás pidiendo que cambie el mismo defecto que tú no has modificado. Si esta cualidad es de tu ex pareja date cuenta de que cuando tú la elegiste ya era así y lo aceptaste, tal vez en aquel momento pensaste que podías modificar esta cualidad en él o en ella, pero no fue así y ahora le exiges lo mismo a tu hijo. En este último caso no es el niño quien te irrita, es no haber cambiado algo que no aceptaste desde el principio.**

Otra fuente de ansiedad en los niños es la descoordinación en la educación o una educación inconsistente, algo que ocurre o bien cuando la pareja tiene tantos conflictos que difícilmente puede centrarse en un frente común que dé unas consignas coherentes que puedan ofrecer seguridad a los niños, o bien cuando la pareja separada no se pone de acuerdo e incluso emplea órdenes contrapuestas para agredirse mutuamente. Dicha descoordinación, que incluso llega a emitir órdenes contradictorias, genera una gran confusión en los niños, lo que desemboca en altos niveles de ansiedad. El niño no sabe que hacer, a que orden atenerse y por lo tanto le cuesta adaptarse. Esto es lo que le ocurre a Pablo que cuenta con un marco estructurado durante la semana con uno de sus padres y con uno más inconsistente durante las visitas a su otro padre. Ninguno de los dos se comunica ni se pone de acuerdo, por lo que el niño entra en contradicción y le cuesta mucho volver a adaptarse a las normas establecidas en su hogar de residencia e incluso en el colegio. Esta confusión es aún mayor, más ansiógena y culpabilizante cuando la fuente de las desavenencias es precisamente los distintos puntos de vista sobre como educar al niño, sobre todo cuando el niño es más pequeño pues tiende más a autoinculparse y a creerse la semilla de los problemas.

Acompaña a tu hijo en su ansiedad. Esto es lo que los terapeutas llaman contención emocional. Intentar erradicar los síntomas no te servirá si no escuchas lo que estos te quieren decir, es como si solamente quitases la fiebre pero no curases la infección.

Para ello siéntate a hablar con él. Es posible que él no comprenda que le está pasando y sólo sienta confusión pero tú si puedes explicarle qué es lo que se siente cuando tu vida cambia de referencia. Ayúdale a sentirse orientado, una buena herramienta son los cuentos, otras el juego y el dibujo.

Intenta dedicar tiempo al juego con tu hijo y aunque no sustituye una buena conversación si es una buena manera de establecer un contacto menos cargado de emoción cuando ésta es difícil de abordar. El deporte y los juegos al aire libre y que impliquen movimiento alivian mucho la actividad cognitiva y la carga emocional, relajan y preparan la situación para una buena charla.

Recuerda que puedes ayudar a tu hijo a poner nombre a los sentimientos que tiene, le dará seguridad y se sentirá comprendido.

### El niño manipulador

Los niños, durante las separaciones y después de éstas, son objeto de numerosas alianzas entre sus padres como se ha visto anteriormente. Es común que el niño entre en conflicto de lealtades cuando sus padres le fiscalizan hasta el punto de convertirles en espías de sus ex parejas. Los niños aprenden de esta situación y en ocasiones obtienen provecho de ella.

Es habitual que a los niños se les consientan comportamientos debido a la separación que antes no se les permitían, los niños de esta manera llegan a la conclusión de que si presionan en este sentido obtendrán mayores beneficios.

Los padres que pasan menos tiempo con sus hijos suelen ser más proclives a ser manipulados, muchas veces se sienten culpables y se vuelven más vulnerables ante sus peticiones. La manera más común de manipulación es hacer ver a uno de los padres que con su ex cónyuge lo pasan mejor, le dejan hacer más cosas, etc., y es habitual cuando el niño regresa a su domicilio después de pasar el fin de semana en casa del progenitor que tiene un régimen de visitas más limitado y dónde, precisamente por esta limitación, el niño encuentra más laxitud en las normas. Al volver a su hogar habitual con su marco de normas al niño le cuesta volver a adaptarse e intenta manipular al padre o madre comparándolo con la ex pareja. Los padres no deben ceder ante esta manipulación, lo cual no quiere decir que deban ser inflexibles en todo momento, pues la inconsistencia en las normas y las consignas de los padres confunden y crean inseguridades en los niños.

Otra manera de manipulación y chantaje de los niños se da con respecto a las nuevas parejas y la nueva vida de sus padres. Muchas veces cuando la pareja se separa, el niño hace realidad su fantasía inconsciente de tener a su “papá” o su “mamá” para él/ella solo/a. Ya no tiene que competir con el otro cónyuge y, además, como los padres son conscientes del sufrimiento de los niños intentan dedicar más tiempo y atención a éstos. Pero pasado un tiempo el padre o la madre necesitan rehacer su vida, bien con nuevas parejas, bien saliendo a cenar con amigos o amigas. Aunque en la mayoría de los casos los padres se aseguran de que los niños se queden bien acompañados y tranquilos, lo viven con gran culpabilidad y angustia ya que lo cierto es que en ocasiones los niños buscan seguir manteniendo esa atención exclusiva y por ello chantajean a sus padres, algunos incluso comienzan a tener síntomas somáticos que alarman mucho a sus progenitores o verbalizan lo mal padres que son éstos por querer rehacer su vida. Los padres en estos casos deben hacer comprender a sus hijos que ellos son adultos y tienen una vida de adultos que antes se completaba con su “papá” o su “mamá” y que lo mismo que ellos tienen amigos en el colegio, los padres también necesitan ver a otros mayores y hablar de sus cosas, divertirse y relajarse y no por ello sus hijos dejarán de ser para ellos lo más importante del mundo.

Los niños aprenden rápidamente que es lo que deben decir a cada padre y que deben callar. No es algo explícito, pero saben que no es conveniente repetir muchas veces lo bueno que es “papá” cuando están con “mamá” o al revés, y esto es algo que ellos han aprendido por imitación, observando lo que ocurre en casa.

### **El niño deprimido**

Las separaciones siempre suponen un cierto grado de sufrimiento, bien sea por el cambio de escenario, por los conflictos que se generan después e incluso muchas veces es el momento en que más se sienten los conflictos anteriores, pues es cuando el niño se ha podido por fin parar a sentir ese sufrimiento. Es inevitable que afloren sentimientos como la tristeza y el duelo por lo que ha sido la familia y por la ausencia de uno de los progenitores. El niño experimenta una sensación de pérdida. La mala relación que algunos padres mantienen después de la separación y la desconsideración hacia los hijos, como si éstos fueran meros espectadores, no ayuda tampoco a paliar el dolor de los niños.

En ocasiones el niño se identifica con alguno de sus padres y toma prestado de él sus sentimientos, deprimiéndose también con él.

Los síntomas depresivos en los niños no son necesariamente los mismos que en los adultos por lo que a veces a los mayores les cuesta identificarlos. En ocasiones las conductas disruptivas, provocaciones, la agresividad, los ataques explosivos, etc., pueden enmascarar una depresión infantil. Otros síntomas depresivos son la melancolía, tristeza, apatía, inactividad, el cansancio continuo, pérdida del apetito, alteraciones del sueño, pérdida de las ganas de jugar, desmotivación en el colegio, bajo rendimiento escolar. En ocasiones el niño reproduce conflictos familiares en el ámbito social o escolar y así, niños que nunca han tenido problemas en estas áreas, de pronto comienzan a pelearse con amigos, a sentir que nadie les hace caso o que sólo quieren meterse con ellos.

La depresión en los niños es mucha veces ignorada en el proceso de la separación pues los padres se encuentran tan sumidos en sus propios conflictos que no están receptivos hacia este problema del niño. Es por ello importante escuchar al niño quien muchas veces no encuentra palabras para verbalizar lo que le ocurre, ya que en la mayoría de los casos es nuevo para ellos, pero sabe que algo le está pasando. Los padres deben acudir a la consulta de un profesional cuando su hijo presente estos síntomas y mantener una actitud colaboradora pues en la gran mayoría de los casos el proceso psicoterapéutico de los niños pasa por el de los padres.

### El adolescente

La adolescencia es de por sí un período de rebelión y de ruptura con los padres donde se actualizan los conflictos existentes en estadios tempranos de la infancia.

Es común que el adolescente tome partido por uno de los cónyuges en la separación con más frecuencia que los niños más pequeños. Los padres también consideran que son capaces de entender mejor la situación que los de menor edad y en ocasiones tienden a delegar en ellos responsabilidades como el cuidado de los hermanos pequeños, etcétera.

En el hijo adolescente se suelen dar niveles de enfado más altos que en niños más pequeños y, teniendo en cuenta el alto grado de impulsividad de esta etapa cuando se produce una mala adaptación, es frecuente encontrarse con conductas de absentismo escolar, abusos de alcohol y drogas y conductas sexuales temerarias en algunos casos verdaderamente extremas. En realidad estos síntomas suelen enmascarar sentimientos depresivos y niveles altos de sufrimiento. La adolescen-

cia es precisamente un momento evolutivo en el que la persona no cuenta con los recursos personales de un adulto y se espera más madurez en ellos que en un niño.

Los padres piden en muchas ocasiones a los adolescentes que comprendan más de lo que éstos son capaces ya que aunque su capacidad crítica está plenamente desarrollada, la madurez emocional no siempre acompaña y resulta tentador para algunos adultos hacer cómplices a sus hijos adolescentes de su situación. Pero no hay que olvidar que los adolescentes tienen una fachada de indiferencia y de madurez que no es real, si no que es una apariencia que en el fondo esconde un estado de confusión propio de la edad. Es común por tanto la desorientación de los adolescentes frente a esta situación pues por una parte son ellos quienes han de iniciar una separación simbólica de sus padres por su proceso madurativo, pero se encuentran con que son sus padres quienes se separan, y por otro lado, aunque son perfectamente capaces de comprender lo que está ocurriendo en su familia, tienden a la evasión emocional y se refugian en una “nueva familia” escogida por ellos mismos que les proporciona identidad y les hace huir de su realidad, que es el grupo de iguales.

### Las nuevas parejas y la educación de los niños

Los padres después de la separación pueden rehacer su vida junto a otras parejas. Muchos padres se sienten angustiados y culpables frente a este hecho y no saben muy bien cómo manejar la situación. Hay quienes incluso renuncian a una nueva relación amorosa por el bienestar de sus hijos. En principio una nueva relación no tiene por que ser perjudicial para los niños. Puede resultar hasta beneficioso para los niños ver que en la persona de sus padres coexisten los roles de padre o madre y hombre o mujer, además de contar con el ejemplo de una relación de pareja sana. Tratar de demostrarle a los hijos que renuncian a una relación por ellos no beneficia a los niños, al contrario, les perjudica pues les hace ver que son ellos quienes en última instancia controlan la vida amorosa de sus padres, un hecho que no les ayudará a adaptarse a la realidad.

Es por tanto necesario que los niños comprendan que sus padres tienen derecho a rehacer su vida amorosa. La estabilidad es un factor importante. Cuanto más estable sea la relación que su padre o madre mantiene con otra pareja, más confianza adquirirá el niño. Al fin y al cabo es una persona nueva que se introduce en el terreno personal del niño.

Las nuevas parejas tienen que ser presentadas al niño poco a poco, es normal que el niño al principio trate de revalorizar al progenitor del mismo sexo frente a la nueva pareja haciendo comentarios del tipo “mi papá tiene una casa muy bonita...”. Esto es algo normal y no se le debe reprochar ya que el niño puede sentirse un traidor frente al progenitor ausente al otorgarle confianza y cariño a la nueva pareja, pero esta relación se irá poco a poco afianzando si la nueva pareja demuestra afecto e interés de manera progresiva y natural. Es importante que el contacto se vaya dando regularmente y de forma gradual, sobre todo en parejas que hayan tenido algo que ver con la ruptura del anterior matrimonio, pues el niño necesita pasar por fases y elaborar la ruptura, si no culpabilizaría a la nueva pareja del sufrimiento que está pasando por la separación, eximiendo a sus padres, lo que imposibilitaría una buena relación en el futuro.

La mejor manera de ir tomando contacto es a través de distintos encuentros, ir a comer, al cine, hasta que la nueva pareja se quede a dormir. En este momento el niño debe estar informado, los adultos deben ser respetuosos con él y anunciarle que las parejas duermen juntas y los niños duermen en otra habitación.

Es común que los niños presenten todo tipo de comportamientos en este momento, quieren dormir con “mamá” o con “papá”, tienen pesadillas, quieren llamar a su otro progenitor, se enfadan, lloran, etc. Es algo normal, los padres tienen que actuar con el máximo respeto hacia el niño, facilitarle la información de manera que pueda entenderla y darle un tiempo para que se adapte a la nueva situación.

Autores como Clerget afirman que es útil comunicar al otro progenitor del niño cuando la nueva pareja va a entrar a vivir con el padre o con la madre. Es un paso complicado para muchas personas sobre todo cuando se piensa que es una manera de que el otro controle nuestra vida sentimental, o cuando la comunicación que se da no es fluida por muchos rencores y sentimientos negativos. Se ha de ser cuidadoso en este aspecto, pero es una manera de tranquilizar al otro y darle confianza en su lugar de padre o madre, pues al fin y al cabo es informar al otro padre sobre quien vive con su hijo. No hacerlo podría provocar un rechazo que en ocasiones se convierte en una fuente de conflictos. De la misma manera la aceptación por la nueva pareja se produce de manera mucho más enriquecedora y satisfactoria para el niño si el padre ausente legitima este hecho y permite al niño vincularse afectivamente. Es decir, cuando acepta que su ex cónyuge tiene otra relación y permite que el niño mantenga también una relación afectuosa sin sentirse amenazado en su papel de padre o madre.

En las nuevas familias construidas después de la separación se intenta muchas veces reconstruir el mismo modelo de familia que antes de la separación y suele funcionar en muy pocas ocasiones. En primer lugar porque se tiende a repetir pautas que no se cuestionan y que anteriormente no funcionaron y en segundo lugar porque el contexto, las circunstancias y las personas no son las mismas. Es una situación que puede causar estrés y confusión en los niños si no se maneja adecuadamente ya que no existe una normativa social claramente definida al respecto y cada familia aborda la situación como puede y sabe. Es importante entonces aclarar bien las funciones de las nuevas parejas con respecto a los hijos, los padrastros o las madrastras son adultos a quienes los niños deben respetar pues son las personas que han elegido sus padres para compartir sus vidas, pero no se puede obligar a éstos a que quieran a las parejas de sus padres de la misma manera que ellos lo hacen. Al fin y al cabo, y también para los niños, el roce hace el cariño. Como decimos, la función de las nuevas parejas, sobre todo cuanto más tiempo pase el niño o la niña con ellos debe estar clarificada y definida, la nueva pareja tiene autoridad sobre el niño por delegación, es decir, una “mamastra” no es una madre, pero si ha de contar con cierta autoridad por delegación del padre. La desimplicación de las nuevas parejas en la crianza y la relación con los niños contribuye a los conflictos entre la pareja y al enfriamiento afectivo con los hijastros. Sin embargo, la “mamastra” y el “papastro” no han de implicarse en decisiones que afecten a la línea educativa general de la familia [qué colegio elegir, qué actividades extraescolares, con quién pasar las vacaciones, etc.], pues esa labor le corresponde a los padres.

### La “mamastra”

Hay un porcentaje más alto de niños que viven con su madre después de la separación que los que viven con su padre. Por este motivo el papel de la “mamastra” suele tener más aceptación en los niños. Sin embargo, cuando la nueva pareja del padre intenta implicarse demasiado activamente en la crianza de los hijos, suele provocar rechazo en los hijos de su pareja. La nueva pareja del padre debe acercarse al niño progresivamente entendiendo que no es la madre del niño pero que esto no es un impedimento para que se prodiguen respeto y afecto.

Es frecuente que los niños reprochen a la nueva “mamastra” aquello de “tú no eres mi madre”. Efectivamente, no lo es, pero tras esta afirmación se esconde una pregunta sobre cuales son las funciones de esta nueva pareja y hasta donde se va a implicar.

En muchas ocasiones las madres biológicas de los niños no aceptan de buen grado la presencia de una nueva pareja en la vida de sus hijos. Las “mamastras” en ocasiones tienen un papel mucho más agradable que el de la progenitora ya que no se encuentran con las dificultades de hacer cumplir las normas, de pelearse a la hora del baño, la tarea o la comida, si no que disfrutan ratos de ocio y diversión en la mayoría de los casos con los hijos de sus parejas. Esto despierta un sentimiento de angustia en la madre quien teme que el niño prefiera a la “nueva mamá” antes que a ella. Sin embargo, una actitud de la madre acompañada de reproches, celos, interrogatorios a los niños y negativas a ver al padre en presencia de la nueva pareja, etc., puede cargar de culpa y angustia a los niños porque no entienden que es lo que está pasando y se ven divididos. Es importante que la madre entienda que ella es lo más importante del mundo para sus hijos, quienes tienen derecho a recibir afecto también de otras personas, que nadie puede robar ese amor que sus hijos sienten por ella y que lo deseable es que el niño encuentre estabilidad en el hogar de su padre y de su madre. Una manera de conseguir la armonía es estableciendo relaciones cordiales y positivas con la nueva pareja de su padre.

### Ejercicio para “mamastras”

**Ya hemos dicho que una “mamastra” no es una madre. Es como, hablando gráficamente, la extensión de un padre. No debe tomar decisiones sobre las pautas generales de la educación del niño, pero sí que tiene una autoridad por delegación frente al niño. Además, *está presente* en el universo emocional del niño.**

**Vamos a hacer un ejercicio para ver como sentimos a este o estos niños o niñas desde nuestra posición de “mamastra”:**

**¿Si el niño fuera un animal, cuál sería?**

**¿Cuál sería yo? ¿Cómo los dibujo?**

**Otro ejercicio sería dibujar al niño representado con lo primero que nos viene a la cabeza: una obra de arte, un alimento, un objeto...**

**¿Qué siento yo ante esta representación?**

**¿Qué tiene que ver conmigo?**

**¿Qué tiene que ver con mi pareja?**

**¿Qué sentimientos despierta?**

### El “papastro”

Es muy frecuente que las mujeres separadas establezcan nuevas relaciones que se prolonguen en el tiempo y se consoliden. En una primera impresión, éstas no son siempre bienvenidas por los niños pues acaban con las fantasías de reunión de sus padres o con la fantasía de ocupar el lugar del padre ausente. Los estudios demuestran que son los niños más mayores y sobre todo las niñas y adolescentes en general quienes presentan una mayor dificultad a la hora de adaptarse a los “nuevos padres”. Sin embargo, con el tiempo, la mayor parte de éstos tiene éxito si se maneja adecuadamente y, sobre todo, si el acercamiento se realiza con respeto y de forma gradual.

Los niños suelen actuar con cautela frente al “nuevo padre”. Por un lado les inquieta saber cuáles serán sus funciones con respecto a ellos y, por otro, sienten angustia por lo que sentirá su padre cuando sepa que tienen un “papastro”, [en algunos lugares como en Argentina por ejemplo ya se han acuñado los términos de papastro o mamastra, para referirse a la nueva pareja estable que conforman ya estas familias ensambladas, y diferenciarlas de los contenidos “malignos” con los que los tratan los cuentos infantiles a estas nuevas parejas].

Es muy importante el apoyo de la madre hacia el “papastro” para que los niños confíen en él y se sientan seguros.

La relación del “papastro” en principio no varía demasiado de la de la “mamastra”, toda vez que el “papastro” no conviva con la madre, lo cual suele ser más frecuente que el caso inverso pues hay más mujeres que tienen la custodia de los niños durante la semana.

El “papastro”, como la “mamastra” debe ser una figura de autoridad para el niño y la madre debe apoyarle, al igual que ocurre con la “mamastra”, y no debe participar de decisiones generales que conciernan a los padres. Esto es, el “papastro” que vive con el niño debe implicarse en los asuntos cotidianos de éste y el niño debe percibir que es una autoridad que le otorga amorosa seguridad y respetarlo, al igual que ocurriría si otro adulto compartiese el cuidado diario del niño como los abuelos. Entre otras razones porque en la vida diaria del niño hay asuntos que no pueden esperar a resolverse mediante comunicaciones entre los padres que muchas veces son muy complejas, como por ejemplo si hace o no la tarea o se termina la cena.

El padre biológico también se siente amenazado en ocasiones por la presencia de un papastro que pasa más tiempo con su hijo que él mismo. Los padres tienden a interrogar a los hijos, preguntar sobre con quien sale su madre, descalificar al otro y boicotear decisiones con respecto a los niños que la mayoría de las veces poco tienen que ver con el bien de éstos si no con la inseguridad que sienten ellos al ver su rol de padre amenazado. Los padres tienen que comprender que los niños no pierden, si no que ganan cuando se suman figuras positivas a su vida, que el amor de los padres que hasta el momento les ha criado no está siendo reemplazado por otras personas, si no que los niños ganando en referentes y en cariño.

Aitor es un niño de diez años que vive con su madre y su “papastro”, quien además aporta dos hijos a la familia y, cada quince días, pasan un fin de semana con ellos. Aitor adora a su padre y espera con entusiasmo el momento de pasar con él el fin de semana. Sin embargo, éste se siente celoso del “papastro” y agobia a Aitor con preguntas y acusaciones cada vez que están juntos. Cuando Aitor vuelve a casa con su madre se siente muy confuso y no sabe si se siente más culpable por querer a su “papastro” o por permitir que su padre hablara mal de éste. Comienza a comportarse mal y no hace caso de lo que su “papastro” le ordena. Para Aitor, su “papastro” y sus hermanastros, son una buena influencia, lo pasa bien con ellos, igual que con su padre, le sirven de referencia diaria, le ayudan con la tarea escolar y le preparan la comida. Su padre, para él, es su héroe y la persona a la que se quiere parecer cuando sea mayor. Sin embargo, la hostilidad de su padre está comenzando a provocarle tal angustia que empieza a sentirse lejano y a no querer estar con él los fines de semana por los sentimientos encontrados que siente cuando le visita.

Como hemos dicho anteriormente, un “papastro” tiene muchos puntos en común con una “mamastra”, así que los “papastros” podéis realizar los mismos ejercicios que las “mamastras” si queréis acompañados de vuestras parejas.

### Parejas homosexuales

Hoy en día es ya común que tras la separación uno de los padres rehaga su vida con una pareja del mismo sexo. En ocasiones es precisamente la homosexualidad ahora manifiesta de uno de los padres la causa determinante para la separación. Otras veces, la salida del armario ocurre después.

## **El síndrome de Salomón** *maría barbero y maría bilbao*

Según los estudios realizados por los profesionales de la salud mental no hay un solo estudio que demuestre que los hijos de parejas homosexuales tengan desventaja alguna en ningún aspecto significativo de la crianza de los niños. Los estudios apuntan a que los niños y niñas hijos de parejas homosexuales presentan un nivel de ajuste psicológico similar al de los hijos de parejas heterosexuales y no presentan ningún aspecto relevante distinto en la crianza.

Sin embargo, no todos los ambientes y círculos sociales son igual de tolerantes ni están preparados para que la nueva pareja de los cónyuges sea homosexual o para las familias no tradicionales en general.

El temor que tienen los padres suele ser por la incomprensión del entorno y muchas veces es un reflejo de lo que a ellos mismos les ha costado aceptar su homosexualidad. Es por ello necesario que los padres realicen una labor personal previa de aceptación y trabajo emocional. Los niños suelen aceptar este hecho sin prejuicios si se les explica con claridad lo que está ocurriendo, pues es frecuente que se presente a la nueva pareja como “el amigo de papá” o “la amiga de mamá”. Los niños necesitan información real de lo que sucede a su alrededor si no será su fantasía quien se ocupe de responder las cuestiones que se les plantean.

Es necesario que los padres afronten la nueva situación frente a los niños con naturalidad, ofrecer a los niños la información que necesitan para entender lo que es una pareja homosexual y establecer con claridad los términos en los que la nueva pareja va a ser tratada: Es decir, se le debe explicar al niño que aunque la pareja de su padre o su madre sea de su mismo sexo será su pareja sentimental. Esta información adecuada por parte de sus progenitores ofrece una importante contención y acompañamiento emocional para los niños, quienes cuando pueden mantener esta comunicación con sus padres se sienten más preparados, flexibles y seguros para enfrentar las posibles dificultades que se puedan presentar de cara al exterior. Sentirán asimismo una coherencia tranquilizadora entre lo que sin palabras saben que ocurre y lo que sus padres dicen con palabras.

Hay casos en los que los padres visibilizan su homosexualidad frente a sus hijos, lo cual contribuye a un diálogo más fluido dentro de la familia, pero se acompaña de un mensaje contradictorio en ocasiones no explícito para tratar de mantener esta realidad en secreto de cara a la comunidad. Algo que confunde mucho a los niños y al final tiene un alto coste emocional para su desarrollo psicológico pues se le están dando mensajes contradictorios y, además, se le pide al niño que acepte un hecho que estaremos convirtiendo en punible al tratar de ocultarlo.

Como se explicó anteriormente, los niños aceptan en la mayoría de los casos la homosexualidad de sus padres con menos recelo del que temen los padres. Es el caso de Laura, quien acudió a terapia angustiada porque al separarse de su esposo había comenzado una relación con una mujer. El ex esposo de Laura comenzó a amenazar a Laura con quitarle a los niños utilizando el argumento de su homosexualidad, argumento que a Laura le resultaba potencialmente más peligroso porque aún no se había sentido capaz de comunicarle a sus hijos que su nueva pareja era una mujer. Finalmente cuando, estando en terapia, Laura pudo contarle a sus hijos que se había enamorado de una mujer, sus hijos contestaron con toda naturalidad que ya sabían que tenía novia. Laura pudo de esta manera dialogar abiertamente con sus hijos de la misma manera que si su pareja fuera heterosexual y perdió el miedo a las amenazas de su ex marido argumentando su homosexualidad.

## Reacciones de los ex

Las reacciones de los ex varían en un amplio espectro, pero la reacción más frecuente, la menos deseable y la que presenta mayor conflicto es el enfado y la manipulación.

Los ex cónyuges se culpan el uno al otro del no funcionamiento de la relación, de la ruptura, de las dificultades en la educación de los niños y de cualquier conflicto que se presente. No es una novedad, pero es algo que sigue ocurriendo en cada pareja que se separa, es una reacción normal porque los que antes eran pareja están dolidos el uno con el otro y no siempre se puede racionalizar y apartar las emociones.

No consiste en negar dichas emociones, sino en trabajarlas personalmente para que no interfieran en la relación con los niños.

A veces los padres temen demasiado las reacciones de los niños. Ocultar la información que es evidente, contar mentiras y negar evidencias dañan mucho más a los niños, y a los adultos, que una verdad contada adecuadamente. Este temor de los padres en parte se debe a las propias proyecciones de sus sentimientos y no a los sentimientos reales de los niños:

### Ejercicio

**Vamos a escribir en un papel lo que yo creo que siente mi hijo y en que situaciones concretas reconozco ese sentimiento, por ejemplo: “Siente vergüenza cuando me ve porque no quiere pasar tanto tiempo conmigo”.**

**Ahora vamos a escribir las pruebas de realidad que yo tengo para esa creencia: aquí puede que encontremos alguna prueba de realidad, por ejemplo: Tiene vergüenza porque lo ha verbalizado, o puede que no encontremos ninguna.**

**En ese caso pregúntate cuantos de estos sentimientos son tuyos; Si los sientes tú y se los trasladas a tu hijo; Y cuántos son suyos y si te basas en pruebas de realidad para creerlo así.**

### Abandonos y manipulaciones

Con frecuencia los hijos nacidos del antiguo matrimonio sirven de moneda de cambio para los ex. Son armas arrojadizas que se utilizan para vengarse de la ex pareja. Desde la limitación en las visitas al retraso o incumplimiento en el pago de la pensión alimenticia. Por no hablar de que en la mayoría de los casos los niños sirven de pantalla para recibir los reproches dirigidos al padre o a la madre. Es el caso de Elena, [citada en un ejemplo anterior como aquella niña a quien le costaba ir a visitar a su padre cuando éste le hablaba mal de su madre y su familia materna]. Hay que añadir, además, que Elena guardaba un enorme parecido físico con su madre y esto parece que favorecía aún más que su padre destinase a Elena los reproches que no se atrevía a hacerle a la madre de la niña.

Sin duda, lo ideal es dejar a un lado los conflictos de pareja y aprovechar el tiempo con los niños, así como ocuparse de su cuidado, sobre todo cuando le hemos dado el mensaje a éstos de que es la pareja quien se separa pero “papá y mamá” lo serán para toda la vida. Nuevamente, el amor, la coherencia y el sentido común conforman la herramienta más importante en la relación con los niños. Lamentablemente, en algunos casos los padres separados, dejan de pagar una parte de la manutención de los niños a sus ex esposas. Dejar de pagar los gastos de los niños no ayuda en nada a mantener una buena relación

con éstos, más aún cuando no se convive. Si el padre que paga una pensión alimenticia no está conforme con la cantidad o el modo de pago, debe consultarlo con su abogado y buscar la tramitación del pago de los gastos de los niños de otra manera. Es injusto que los niños paguen las consecuencias de un conflicto de pareja. Por supuesto negociar argumentando el tiempo que los niños pasan con sus padres, no dejar que los vean aunque quieran, o no pasar a recogerlo, es otra forma injusta de venganza entre los ex y la peor parte se la llevan siempre los niños.

Tu “papá/ mamá” te quiere mucho:

Los padres intentan transmitir toda la seguridad y estabilidad a sus hijos como sea posible. Una forma es asegurarles en todo momento que su padre o su madre les quiere mucho, aún cuando los actos de éste/a no se correspondan con dicha afirmación. El padre que dice esto busca proteger a su hijo del dolor del abandono, pero asegurarle al niño que su padre le quiere mucho cuando no se ocupa de él, se olvida de recogerlo, o cuando le agrede hablándole mal de alguien a quien quiere, es confundir al niño sobre lo que es el amor. Se le está transmitiendo una disonancia y el mensaje que recogerá será que uno debe aguantar cualquier cosa a cambio de amor, y eso no es algo que deseamos para nuestros niños y niñas.

Es preferible atender la queja del niño cuando se siente desilusionado, abandonado o decepcionado y enfrentarse a la realidad de que a veces hay padres y madres que abandonan a sus niños, les cuidan mal o les agraden, y hacerles ver que aunque tal vez su padre o su madre no se comporta con ellos como quisieran, hay otras personas que si les quieren y se preocupan por ellos.

Es importante darse cuenta de en que momento está el niño y de si está preparado para escuchar que su padre o su madre no le tratan bien. Para el niño sus padres son lo más importante y no debemos enmascarar una agresión al otro cónyuge con el bienestar del niño, el propio niño marcará el ritmo en esta situación, nuestro papel ahí es acompañarle y hacerle ver que es digno de afecto. Es preferible recoger el sentimiento de dolor o pena del niño pues es a él a quien tenemos que acompañar en este momento, sin hacer acusaciones sobre su otro padre que el niño puede no estar preparado para escuchar, pudiendo herirle por ello.

**Ejercicio**

**Vamos a tratar de acompañar al niño en su dolor poniendo palabras a lo que siente.**

**“Yo siento dolor cuando...”**

**“Yo siento tristeza cuando...”**

**“Me da mucha pena...”**

**Podemos también escuchar sus necesidades:**

**“Yo necesito que me cuiden”**

**“Yo necesito pasarlo bien”**

**“Yo necesito reírme”**

**“Yo necesito que me escuchen”**

**Y ver en que situaciones y con que personas satisfacen dichas necesidades:**

**Mi tía Ana me cuida**

**Lo paso muy bien con mis primos**

**Me río mucho cuando estoy con mi amigo Pablo**

**Mi profesora/madre/hermano/abuelo me escucha**

**Nuestros hijos confiarán en nosotros solamente cuando vean el respeto hacia sus sentimientos en nuestros ojos.**

También por esta razón el respeto por el antiguo cónyuge es importante, tu hijo no podrá confiar en ti si no ve que tú puedes respetar lo que para él es importante, por mucho resentimiento que haya en tu interior.

# 4

## Guía para niños

**Este capítulo estará dirigido a los hijos e hijas ya que resulta importante hablar directamente a los niños porque ellos viven las consecuencias directas de la separación viendo modificado su estilo de vida y sin recibir, en muchas ocasiones, una explicación de lo que están viviendo.**

### Entender la separación

Papá y mamá ya no están juntos, lo que significa que a partir de ahora cada uno vivirá en una casa distinta y tú te quedarás viviendo con uno de los dos y con tus hermanos y hermanas si los tienes, y seguramente podrás ir a visitar al otro a su nueva casa.

Al igual que tú con tus amigos, los adultos tienen relaciones, pero además viven juntos. Cuando se pelean mucho o descubren que ya no les gusta pasar más tiempo juntos, se separan. Esto no significa que ya no puedan ser amigos. Muchos padres que se separan siguen siendo amigos, sólo que ya no viven juntos ni se besan como antes. Tampoco significa que ya no te quieran. Te quieren igual que antes y tú no tienes la culpa de que ellos se separen. En ningún caso tú eres el culpable de su separación aunque alguna vez hayan discutido por ti. Es un problema que surge en las relaciones de los mayores y del cual los niños no tienen nunca la culpa. No lo olvides nunca: *no es tu culpa*.

Como hemos explicado, tampoco significa que vayan a dejar de quererte. Tus papás van a seguir queriéndote igual que antes, puede ser que ellos ya no quieran estar juntos, pero siempre van a querer estar contigo, siempre van a ser tus

papás por mucho tiempo que pase. Cuando una pareja que tiene hijos se separa puede que ellos ya no vivan juntos pero van a continuar hablándose y a seguir siendo padres, de eso no pueden divorciarse. Cuando los padres no entienden muy bien esto que te acabamos de contar o tienen problemas para llevarse bien pueden visitar a los psicólogos, ya que ellos les ayudarán a que se entiendan como papás y puedan comprender cómo te sientes.

Cuando los padres se separan los niños se suelen quedar con uno de los dos y al otro lo suelen ver los fines de semana o algunos días entre semana. Es posible que echas de menos a tu papá o a tu mamá si no puedes vivir con ellos, pero por eso es importante que puedas llamarle y decirle lo que sientes, que le echas de menos, que tienes ganas de verle... y así te darás cuenta de que aunque no duerman en la misma casa que tú, tus papás siempre piensan en ti y jamás se olvidarán de que eres su hijo/a.

Hay algunos niños a los que les cuesta mucho aceptar que sus padres ya no quieren estar juntos, creen que ellos pueden hacer algo por reunirlos y buscan que se reconcilien. Igual que antes dijimos que tú no tienes la culpa de su separación, también hay que recalcar que tú no puedes tomar las decisiones de tus papás y que igual que ellos no pueden decidir si un niño te cae bien o no te gusta, tú no puedes reconciliar a tus papás.

Después de la separación se plantean situaciones difíciles en algunos momentos. Hay niños que no quieren ver a sus madres o a sus padres porque están muy enfadados con ellos, o porque antes de que se separaran apenas pasaban tiempo con ellos y ahora les cuesta mucho. Lo mejor que puedes hacer si te pasa eso a ti es hablar con ellos o con quien tengas más confianza y contarles como te sientes. Este es el caso de Laura: Laura tiene nueve años, sus papás se separaron hace dos años y ella se quedó a vivir con su mamá y su hermana pequeña. Al principio a Laura le costaba mucho ir a dormir los fines de semana con su papá. Cuando él vivía con ellas viajaba mucho y no compartía mucho tiempo con Laura, así que ahora lo que más le costaba era pasar más tiempo con él del que pasaba cuando vivían juntos. El papá de Laura no estaba muy acostumbrado a pasar tiempo con sus hijas y al principio no sabía muy bien qué hacer, había días en los que les llevaba a interminables sesiones en el parque de atracciones y otras se quedaban aburridas en casa. Laura no sabía muy bien como hablar con él y no quería pasar los fines de semana con él y su hermana. Lloraba y a veces se ponía enferma para no tener que ir. El papá de Laura quería mucho a sus hijas

así que comenzó a preguntarse por qué a Laura le costaba tanto pasar los fines de semana con él. Se dio cuenta de que lo primero que tenía que hacer era preguntarle a sus hijas qué cosas les gustaban, así como contar con la ayuda de la mamá de Laura, quien hablaba también con ella para ayudarle a entender su nueva situación.

Después de un tiempo Laura comenzó a sentirse más a gusto en casa de su padre. Sentía que éste le escuchaba y que su opinión era importante, así que poco a poco comenzaron a hacerse amigos.

Al principio todo te parecerá raro, nuevo, confuso, y puede ser que no te guste, pero te irás acostumbrando y verás las ventajas de la nueva situación. Esto es así porque otros niños lo han vivido antes y no eres el único.

Tienes que preguntarle a tus padres todo lo que no sepas y te preocupe. Puede ser que los veas preocupados, pero siempre encontrarán un momento para ti, además hay otras personas a quien puedes acudir para que te ayuden a entender lo que es una separación, como tu profesor, los tíos, los abuelos...

Es posible que te tengas que enfrentar a nuevas situaciones y que tengas miedo, pero como hemos dicho, otros niños también las han vivido y han conseguido volver a sonreír. Sigue leyendo y puede que encuentres respuesta a alguna de las cosas que te preocupan.

## Una ayuda para llevarte bien con la pareja de papá o mamá

Ya hemos visto antes que la separación de tus papás no es fácil de aceptar, a algunos os gustaría que vuestros padres volvieran a estar juntos, pero cuando pasa un tiempo las cosas se tranquilizan y tus papás empiezan a salir, necesitan relacionarse con personas de su edad y pasar un rato agradable. Es lo mismo que te pasa a ti con tus amigos, que necesitas salir a jugar con ellos y a veces haces nuevos amigos.

Cuando tu mamá o tu papá conoce a alguien seguramente pasará un tiempo hasta que te lo presente y busque el mejor momento para ese encuentro. Lo más normal es que tu mamá o tu papá hayan elegido a esa persona porque se sienten felices.

ces con él o ella y piensan que se va a portar bien contigo. No tienes que preocuparte. Aún así a muchos niños les preocupa que su nueva “mamastra” o “papas-tro” no sea bueno con ellos. A veces se leen esas cosas en los cuentos, pero eso no tiene porque ser así. Lo más seguro es que no sea así porque tu mamá o tu papá no lo permitirían.

A veces resulta difícil de aceptar a esa nueva persona, hay quien no se toma la molestia de conocerle, piensas que si tu mamá o tu papá tienen una nueva pareja ya no volverán a estar juntos. En ese caso os recomendamos que hables con tus padres, ellos seguramente ya te habrán explicado por qué se han separado y si no lo han hecho todavía, sería bueno que se lo preguntaras. La verdad es que nadie puede obligarte a querer a nadie si tú no lo deseas, pero sí debes respetar a la nueva pareja de tus padres como a todos los adultos que te rodean. Además, piensa que si tu mamá o tu papá lo han elegido, será que esa persona tiene algo que les gusta y a ti también te puede gustar.

Tu nuevo “papas-tro” o tu nueva “mamastra” no es tu padre ni tu madre, pero si es una persona que puede cuidar de ti y quererte y a quien tú puedes querer. Cuando tengas dudas sobre cómo debes comportarte con esta persona habla con tu padre o con tu madre y pregunta lo que necesites, seguro que están encantados de que tengas tanta confianza con ellos.

## Darte cuenta de cómo te sientes

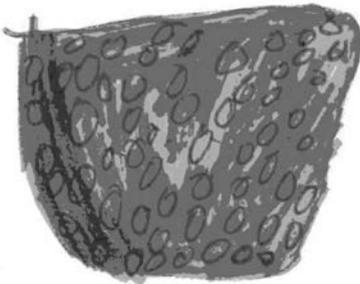
A veces hay a niños a los que les cuesta admitir que sus papás se han separado y no viven juntos y les da vergüenza que otros niños lo sepan porque piensan que se van a reír de ellos o que no lo van a entender. No pienses que eres raro o rara por ello, aunque a veces te puedas sentir así y pienses que nadie te entiende y eres al único al que le pasa, lo cierto es que les pasa a muchos niños y normalmente los amigos les suelen servir de apoyo cuando las cosas van mal en casa. En esos momentos lo mejor que puedes hacer es contárselo a algún profe con el que tengas confianza, de esa forma no te sentirás tan solo y sabrás que hay alguien en quien confiar y que entiende que es lo que te está ocurriendo. También puede resultarte útil hablar con otros niños que estén pasando por la misma situación que tú, ellos pueden entender mejor que nadie como te sientes y así te sentirás comprendido y acompañado, no sólo te pasa a ti.

También existen los psicólogos, que son personas que se dedican a escuchar a niños como tú cuando se sienten mal, tristes, enfadados y confundidos. Entre los dos buscáis soluciones a lo que te está pasando. Tú le puedes pedir a tus padres que te lleven a ver a un psicólogo, también puedes visitar a la orientadora del cole y ella puede ayudarte a pedirles a tus papás a que te lleven a ver a un psicólogo si lo necesitas. Cuando te duele la tripa vas al médico y cuando tienes dolor dentro de ti y tristeza, los psicólogos pueden ayudarte a comprender mejor qué es lo que está pasando. También como hemos contado antes, los psicólogos hablarán con tus padres de lo que a ellos les preocupa y les ayudarán a que se lleven bien y entiendan que aunque ellos ya no quieran vivir juntos seguirán siendo tus papás para siempre.

Lo primero que tienes que hacer en estos momentos es darte cuenta de qué sentimientos hay dentro de ti, es como poner una etiqueta a lo que sientes, pueden ser distintas sensaciones y sentimientos: rabia, enfado, miedo, culpa, tristeza, preocupación. Este es el primer paso para sentirte mejor.

*DE Nayara para ti mis adiós.*

~~Ah~~ Mi emoción.



Nayara, 6 años.

### Vamos a hacer un ejercicio

**Vamos a dibujar una tarta, es la tarta de tus sentimientos. ¿De qué color la pintamos? ¿Son colores alegres o tristes? ¿Tiene muchos adornos o es una tarta más sencilla?**

**Ahora, una vez dibujada, vamos a repartirla en trozos y seguramente no todos los trozos serán igual de grandes. Primero el trozo de las preocupaciones, ¿Es grande o pequeño?**

**Después el trozo del miedo, es posible que este sea un trozo tan grande que no deje espacio a los demás.**

**Luego el trozo de la rabia y otro será el de la tristeza.**

**También tenemos otros trozos como la alegría, el amor, la tranquilidad.**

**Tú puedes hacer todos los trozos que quieras y ponerles distintos nombres. Te hemos dado algunas ideas pero como es tu tarta, tú tienes que dibujarla y repartirla entre todos tus sentimientos.**

Después puedes intentar hablar de ello y la mejor manera para hacerlo consiste en explicarles a otras personas como te sientes. En lugar de acusarles de que hacen esto o lo otro es mejor que les digas como te sientes tú, por ejemplo: “Siento miedo de quedarme solo” o “me cuesta mucho hacer los deberes porque siempre estoy preocupada”.

Es posible que esto no te salga a la primera. No te desesperes, ¡es cuestión de práctica! Solamente hay que empezar y te darás cuenta de que cada vez lo haces mejor y de que funciona.



Andrea, 12 años.

Hablar siempre ayuda y hace que te sientas comprendido y acompañado, si te guardas todo dentro es posible que estés todo el día de mal humor o que empieces a sentirte mal, es el caso de Ana:

Ana es una niña de diez años, sus padres se divorciaron el año pasado. No tiene hermanos y ahora vive con su madre. Ana estaba cansada y triste de ver a sus padres pelearse, discutían por todo y ella lo pasaba fatal. Como los veía muy preocupados prefirió no decirles nada de cómo se sentía, pero cada vez que discutían empezó a sentir dolor de estómago, le dolía la tripa en casa y cuando iba al colegio. Además, estaba siempre enfadada y discutía con sus amigas. Su madre la llevó al médico para que le mirase su estómago pero éste estaba perfectamente. Ana comenzó a ir a la consulta del psicólogo y cuando pudo empezar a dibujar y a contar lo enfadada y lo triste que se sentía por lo que ocurría en su casa dejó de tener esos terribles dolores de tripa.

Es normal que pases por momentos bajos en los que no te apetezca contarle a nadie lo que sientes, ni jugar ni nada. No te preocupes, esa tristeza no durará para siempre, verás como poco a poco irás sintiéndote mejor.

Algunos niños sienten mucha rabia y mucho enfado y comienzan a hacer cosas que antes no hacían, como romper juguetes, desobedecer, enfadarse con sus amigos. Todo el mundo siente rabia en su interior y es muy normal que te sientas enfadado porque tu vida ha cambiado sin que tú puedas decir nada al respecto,

## El síndrome de Salomón maría barbero y maría bilbao

pero es importante que aprendas a expresar esa rabia y ese enfado de una manera en la que no te hagas daño ni te “portes mal”. Te vamos a mostrar algunos ejercicios que tal vez te puedan ayudar:

### Ejercicio 1

Este ejercicio nos lo enseñó una niña de seis años muy inteligente. A ella le funcionaba muy bien y tal vez a ti te sirva. Consiste en que cuando estés muy enfadado, tanto que quieras enfadarte más y más para poder gritar, escribas en un papel todas las cosas que te gustaría decir, las razones de tu enfado, palabrotas, insultos... aquellas cosas que se te están pasando por la cabeza. Después con pinturas o rotuladores vamos a hacer rayajos por encima, garabatos, pinta lo que se te ocurra. Después doblamos el papel, lo ponemos en el suelo y saltamos encima todas las veces que necesitemos. Cuando hayas terminado de saltar hazlo pedacitos y tíralo a la papelera.

¿Cómo te sientes ahora? Es posible que sientas alivio o tristeza.



Anita, 7 años.

A veces el enfado y la rabia son el disfraz que se pone la tristeza para que no la veamos, pero sólo si nos hacemos amigos de ella podremos ser felices.



David, 10 años.

## Ejercicio 2

Seguro que cuando estás muy enfadado tienes ganas de romper cosas. Tener ganas de hacer algo o pensar no es malo, no haces daño a nadie, pero si rompes un cristal, el libro de tu madre o el juguete de tu hermano es probable que te hagas daño o que te regañen. Por eso te proponemos otro ejercicio para poder expresar tu rabia sin que por ello te sientas mal después.

Agarra un cojín de tu habitación o un peluche que no se pueda romper, prueba a darle puñetazos o a golpearlo contra la cama o contra un sillón. Es importante que cuando lo hagas digas en alto que es lo que te enfada, a lo mejor es un niño del cole, la cantidad de deberes que tienes, o el que no puedas ver a papá. Hazlo tantas veces como quieras pero no olvides decir en alto que es lo que te enfada porque sólo así podrás darte cuenta de qué es lo que te está haciendo sentir mal. Después del ejercicio date un momento para reconocer cómo te sientes. A lo mejor ahora tienes muchas ganas de jugar al fútbol, o de leer un cuento tranquilamente en tu cama sin pensar en nada más.

Ejercicio 3

Este otro ejercicio a algunos niños les funciona cuando se han enfadado con amigos o compañeros o cuando algo les preocupa. Pruébalo, es divertido y recuerda que no hay nada malo en pensar, *con tu pensamiento no harás daño a nadie y con tus dibujos tampoco.*

Este ejercicio consiste en dibujar un autobús y en las ventanas puedes escribir las cosas que te enfadan o dibujar a aquellas personas con quien estás enfadado o enfadada. En la parte de delante del autobús puedes dibujar un cartel que indique el lugar al que quieres mandar el autobús, puede ser el lugar más lejano que conozcas, un sitio muy feo o un lugar imaginario.

Después, si quieres, puedes hacer lo mismo que en el ejercicio 1 o bien guardar el dibujo. No hay nada malo en ello, todos los niños piensan cosas feas de las personas con las que se enfadan alguna vez, pero eso no te convierte en malo. Por pensar nadie te puede castigar, por romper un jarrón cuando estés enfadado, sí.



Gonzalo, 10 años.

Como ves siempre te preguntamos cómo te sientes después de cada ejercicio. Es porque a veces resulta difícil darse cuenta de cómo se siente uno o una, muchas veces son tantos los sentimientos que tenemos que es difícil distinguirlos, por ejemplo: tú puedes querer mucho a tu mamá y al mismo tiempo estar enfadado con ella, es algo normal y no te convierte en un mal hijo. Como te hemos dicho antes, muchos niños sienten rabia después de la separación de sus padres ya que a algunos les cuesta mucho expresar otros sentimientos pensando que nadie les comprenderá, como por ejemplo la tristeza.

La tristeza es un sentimiento que todo el mundo tiene y ha sentido alguna vez, es posible que te sientas triste por ver sufrir a tus padres o porque discuten o porque les echas de menos. No tienes que sentir miedo de estar triste, tienes derecho a sentirte así pero es importante que se lo cuentes a alguien en quien confíes: tus padres, a algún familiar cercano, tu tía, tus primos, a tu profe, a tus amigos. Como hemos dicho antes puedes estar triste por muchos motivos, incluso puede que no sepas exactamente por cual de ellos, pero si no lo cuentas no podrás encontrar la forma de sentirte mejor. Las personas que tienes cerca pueden ayudarte a entender lo que te está pasando, a darte cuenta de que es lo que te está poniendo triste y ese es el primer paso para sentirte mejor.

A veces los niños cuyos padres se han separado empiezan a sacar peores notas, se sienten tan tristes y preocupados que les cuesta hacer los deberes, o a veces sus papás están más distraídos y no pueden ayudarles con la tarea. Por eso si hablas con tus profesores te sentirás mucho más aliviado y podrás entender por qué ahora te cuesta un poco más seguir el ritmo en el cole.

Si lo que te ocurre es que echas de menos a tu padre o a tu madre, díselo, díselo al padre con el que vives y al que no puedes ver, solamente si saben como te sientes podréis hacer algo para solucionarlo.

Puedes escribir una carta a tu papá si le echas de menos, así él lo sabrá y tú te sentirás más tranquilo.

Otro sentimiento que suelen tener los niños es miedo. Puedes sentir miedo a que tus padres te dejen solo, a que cuando llegues a casa tu mamá se haya ido, miedo a la vida nueva que es distinta a la vida cuando tus padres estaban juntos. A veces hay niños que empiezan a tener miedo a monstruos imaginarios, a la oscuridad, etc., como cuando eran más pequeños, saben que no existen esos

## **El síndrome de Salomón** maría barbero y maría bilbao

monstruos pero no pueden contener esos miedos. En realidad, lo que les pasa es que están muy preocupados y sienten que su padre o su madre se ha ido porque se han portado mal. Antes ya explicamos que eso no es cierto, que tú no tienes la culpa de la separación de tus padres. Aunque ahora las cosas sean distintas a cuando tus padres vivían juntos, piensa que todo se irá calmando poco a poco y volverá a la normalidad. La mayoría de las familias que se han separado lo superan y no tienen ningún problema en volver a ser felices. Si lo que temes es que tu papá o tu mamá te dejen solo o sola, díselo, ya verás como te dice que no tienes por qué preocuparte y que tú eres lo más importante para él y que nunca te dejará solo.

Cuando tengas mucho miedo de algo, lo mejor que puedes hacer es dibujarlo o escribirlo. Puedes que pienses que así tendrás más miedo todavía, pero cuando los monstruos saltan al papel se quedan ahí para siempre.

A algunos niños les suele ayudar tener un cuaderno de los miedos. Si eres más mayor puedes escribir qué es eso que te da tanto miedo, escribe lo más terrorífico de todo, con las palabras que tú quieras.

Otras veces es mejor hacer un dibujo, busca los colores que más se aproximen a esa idea que tanto miedo te da, dibuja la escena, dibuja a los monstruos y si quieres enciérralos en el dibujo.

Hay algunos cuadernos que tienen un candado, otros una gomita, o simplemente puedes dibujar una cerradura o un candadito para que no salga todo ese miedo de ahí.

Verás como cuando lo pones en el papel deja de tener fuerza, te aseguramos que funciona. Con el paso del tiempo, no necesitarás dibujar cerraduras y los miedos dejarán de ser tan terroríficos.

Me miedo.

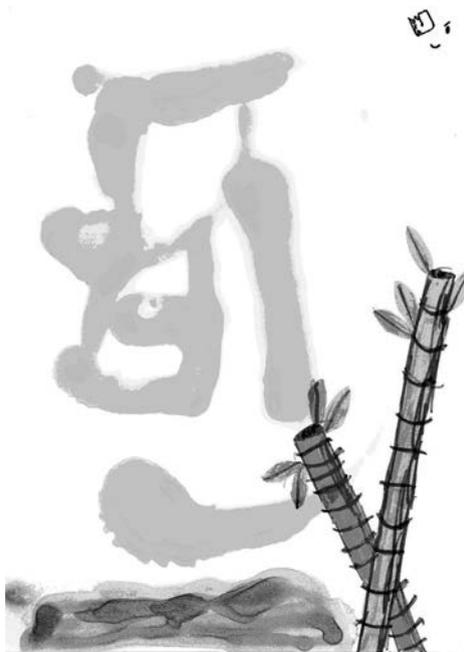


Aunque yo tenga miedo tengo una luz que me ayuda.

María, 9 años.

Como ves, lo más importante es hablar, hablar con tus padres, con tus hermanos, con tus profesores, con tus amigos, con tus primos, hablar y contarles cómo te sientes, porque hablando te puedes sentir mejor, porque los demás pueden entender cómo te sientes y de esta forma ayudarte, porque así te sentirás comprendido y escuchado y menos solo. Pero hay veces en las que cuesta hablar o estamos cansados de dar vueltas al mismo tema. Hay otras formas de expresar lo que sientes por dentro y que te pueden ayudar.

El amor



Javier, 11 años.

A algunas personas les hace sentir bien hacer ejercicio, correr, jugar al fútbol, al baloncesto, nadar, bailar o patinar. Cuando estamos muy nerviosos, el deporte hace que te sientas mejor, más tranquilo y de mejor humor. También ayuda escribir un diario al que le cuentes tus sentimientos más secretos. Otra forma de hablar sin hablar consiste en dibujar, intenta dibujar cómo te sientes, ¿te acuerdas de el dibujo de la rabia? Inténtalo con otras emociones, ¿de qué color dibujarías el amor? ¿qué forma tendría? ¿y la tristeza? ¿Qué animal sería tu madre? ¿Y tu padre? ¿Y tú?, prueba a dibujar todo lo que se te pase por la cabeza, desde tu dibujo favorito a lo que más miedo te de, después lo dejaremos encerrado en el cuaderno para que no vuelvan a molestarte como hemos aprendido en el ejercicio anterior.

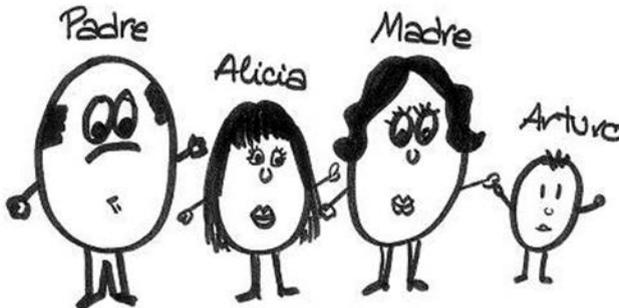
A otras personas lo que les ayuda es leer libros, leer poesía y pensar en otra cosa por un rato, o bien leer historias de otros niños que pasan por una situación parecida.

Si sabes manejar Internet puedes enviar emails a amigos, también puedes buscar en google las palabras “niños y divorcio” y encontrarás páginas que le hablan directamente a los niños sobre el divorcio de sus padres. Por ejemplo, la pagina web [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org), donde te explican qué es el divorcio y cuáles son los sentimientos por los que pasan los niños cuyos padres ya no están juntos. Si eres pequeño puedes pedirle a un adulto o a un hermano mayor que te ayude a buscar esa información.

## Cómo afrontar algunas reacciones de tus padres

Los padres siempre quieren lo mejor para sus hijos pero a veces a ellos les cuesta tanto adaptarse a la nueva situación como a ti. Podrían hacer mejor las cosas, es cierto. Pero como no podemos elegir a nuestros papás y ellos ya están tratando de ser los mejores leyendo los otros capítulos de este libro, vamos a intentar que tú puedas entender y manejar algunas reacciones que a veces tienen los padres cuando se divorcian.

# \* La familia

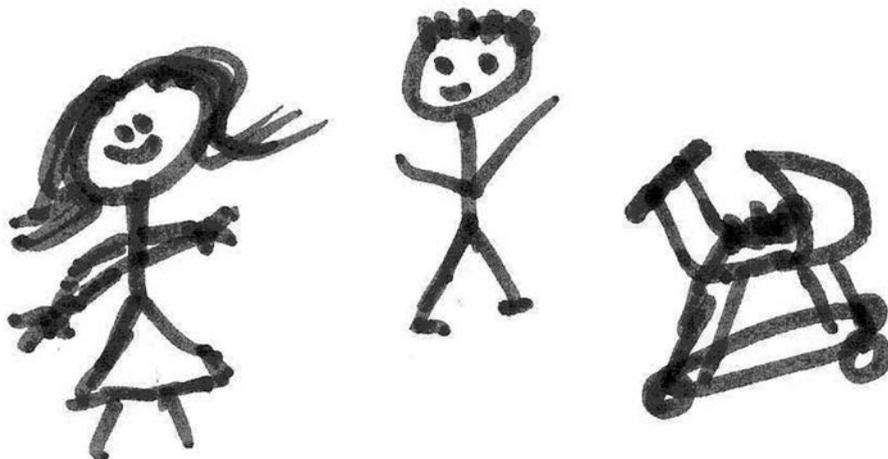


Marta, 13 años.

FAMILIA "VAQUITAS"



Icoré, 10 años.



Icoré, 10 años.

## El padre que no ve a sus hijos

Como hemos dicho muchas veces a lo largo de este capítulo, tú eres lo más importante para tus padres. El que ellos se hayan separado no significa que a ti te vayan a dejar solo. Tus padres ya no se quieren como antes, pero eso no significa que a ti no te quieran.

En general esto ocurre así, pero por desgracia hay padres que no se hacen cargo de sus hijos cuando se separan, no van a visitarlos, no pasan tiempo con ellos o no se preocupan de cómo están o de si tienen lo que necesitan. Estos padres no quieren lo suficientemente a sus hijos y les extraña que sus hijos no les quieran.

Cuando un padre no quiere a su hijo no es porque el niño no merezca que le quieran, es porque ese papá tiene un gran problema consigo mismo. Ese niño merece que le quieran y siempre tiene otras personas a su alrededor que se preocupan por él, le cuidan, les gusta pasar tiempo con él y son las personas que valen la pena y que le ayudan a crecer.

Si tu padre o tu madre no vive contigo, no pasa tiempo contigo, o crees que no se preocupa por ti, lo mejor que puedes hacer es decirle cómo te sientes. Si después de explicárselo sigue sin hacerte verdadero caso, fíjate en las personas que te rodean y te quieren y se ocupan de ti: tus hermanos, tus tíos, tus primos, amigos, profesores, etc. Piensa en los buenos ratos que pasas con esas otras personas, lo mucho que te quieren y recuerda que no es tu culpa, es que tu papá o tu mamá tienen un gran problema.

Es el caso de Aitor, un niño del que ya hablamos antes. A Aitor le gustaba mucho pasar tiempo con su papá, pero poco a poco se fue desilusionando. Éste se olvidaba de recogerlo, luego cuando estaban juntos no se preocupaba de lo que iba a comer, ni siquiera de que pasasen una tarde en un lugar donde pudiera estar un niño. Además, a pesar de que Aitor ya le había pedido que no le hablase mal de su madre, su papá seguía haciéndolo. Aitor empezó a no querer ir a ver su padre porque éste no le trataba bien. Al principio le costó reconocerlo pero luego se dio cuenta de que su mamá y su papastro, aunque a veces fuesen pesados con el baño, la tarea y las normas, se preocupaban por él, se ocupaban de que estuviese sano, le cuidaban y le querían.

### Los padres que hacen elegir a sus hijos

Hay padres que preguntan a sus hijos “¿A quien prefieres, a mamá o a papá?, esto es muy injusto porque en la mayoría de los casos los niños se sienten atrapados y no saben que contestar. Si contestas que a mamá, tu padre se sentirá herido, si contestas que a papá, se sentirá mal tu madre. Y quien se sentirá culpable y confundido en todos los casos serás tu. Los padres deben escuchar a los hijos qué es lo que quieren, pero no deberían hacerles elegir de esta manera.

Otra manera de hacer elegir a los hijos es hacerles guardar un secreto, por ejemplo: tu padre te pide que no le cuentes a tu madre que ha hecho algo de lo cual no quiere que tu madre se entere. Cuando estés con tu madre tienes que guardar este secreto, pero, ¿y si te pregunta? Tienes que mentir. Esto te producirá un malestar y es posible que no sepas bien por qué. Es muy sencillo, cuando mientes a tu madre en el fondo sientes que estás eligiendo ser fiel a tu padre, pero si no mientes a tu madre y desvelas el secreto de tu padre, estás siendo fiel a tu madre. Tu padre te está pidiendo que elijas entre los dos.

Otro caso que te puedes encontrar en el que tus padres te hagan escoger entre ambos, es cuando te preguntan continuamente sobre qué hace tu padre o tu madre, o te mandan dar recados. Es el ejemplo de Blanca. Cuando vuelve de casa de su padre su madre comienza el interrogatorio “¿Con quién sale papá?”, “¿A dónde ha ido de vacaciones?”, “Dile a tu padre que quiero hablar con él” y así infinidad de preguntas. Esto hace que Blanca no tenga más ganas de ir a ver a su padre, no porque no le guste estar con él, sino porque no soporta el interrogatorio posterior de su madre. Si contesta siente que traiciona a su padre, si no contesta siente que apena a su madre.

A veces los padres llevan esto hasta un extremo y no sólo hacen preguntas sobre el otro a los niños, sino que llegan a insultarle a él o a su familia. Esto hace mucho daño a los niños pues quieren mucho a su familia y les duele que hablen así de ellos. Además sienten que tienen que defenderlos y también se sienten heridos. Eso no es justo.

Cuando te veas en alguna de estas situaciones lo mejor que puedes hacer, como siempre, es decirle a tus padres cómo te sientes. Si tu padre insulta a tu madre o al revés dile que lamentas que opine eso pero que tú te sientes herido y te molesta cuando habla así de ella. Si no te atreves, se lo puedes decir a tu madre, o a tu padre, y buscar la mejor manera de explicárselo. También puedes probar escribiéndole una carta.

Cuando tu madre o tu padre te utilicen de correo para decirse cosas el uno al otro o para enterarse de cómo le van las cosas, lo mejor que puedes hacer es decirles que se llamen, que si no lo tienen ya, tú les das su teléfono, pero que tú no eres el mensajero y que tú te sientes utilizado y culpable cuando te hacen tantos interrogatorios o te obligan a guardar secretos.

Lo mejor en todos los casos es mantenerte al margen y no participar del juego de tus padres. Ellos son adultos y, aunque estén divorciados, siguen siendo tus padres y deben aprender a comunicarse entre ellos. Los niños que no se plantan ante sus padres luego pueden tener problemas con sus amigos, intentarán agradar a todos y al final se sentirán tristes y poco valorados. Siempre intenta darte cuenta de qué es lo que sientes, si es enfado, si te sientes traidor, si te sientes herido, si sientes culpa y explícaselo a tus padres. A veces no se dan cuenta de ello y realmente no quieren hacerte daño, por eso es importante que sepan cómo te sientes.

### No quiero ver a mi padre/madre

Casi siempre, después de que tus padres se separen, quienes deciden cuándo y cómo vas a visitar al padre que no vive contigo, son tus propios padres o un juez. A veces se les pregunta a los niños su opinión y otras veces no. La mayoría de las veces a los niños les gustaría ver más veces a sus padres, pero no siempre es así. Hay niños que no quieren ver a su papá o a su mamá cuando se han separado. Muchas veces esto responde a que sienten que les han abandonado. En ese caso, como hemos visto antes, aunque tu padre o tu madre se haya ido, te sigue queriendo y no te está abandonando y la manera de demostrártelo es pasando tiempo contigo, cuidándote, acompañándote, ocupándose de tus cosas para que tengas lo que necesitas aunque no viva contigo, etcétera.

Pero en otras ocasiones es porque se aburren con sus padres, ya que no viven más niños en esa casa, no hay juguetes, ni películas, ni video juegos, etc. Otras veces es porque antes tampoco pasaban mucho tiempo con ellos y ahora no saben qué hacer. En este caso, lo más importante es que te lo tomes con calma, tal vez puedas pasar al principio una tarde con tu papá o tu mamá para luego aumentar el tiempo poco a poco cuando te sientas más cómodo. Díselo a tus padres, seguro que te escuchan. No es bueno que vayas obligado porque lo pasaréis mal ambos. Y si no hay más remedio, hay cosas que tú puedes hacer: Es

## **El síndrome de Salomón** maría barbero y maría bilbao

importante que habléis mucho, que le cuentes qué cosas son las que te gustan, no es fácil pero tal vez puedas llevarte la tarea para que te ayude, una película, tus rotuladores, lo que te guste hacer y pedirle a tu padre que juegue contigo. Hay niños que se llevan a amigos a las visitas de su padre o madre. Esto puede ser una buena idea, pero si lo haces para evitar hablar con él, piensa que esto no te va a servir siempre, que cuanto antes aprendas a comunicarte con tu padre o con tu madre, antes te sentirás más cómodo.

Seguro que tu padre es muy listo y aprende tus juegos rápidamente. Al principio no te gustaba pasar tiempo en su casa porque te estabas acostumbrando a la situación, pero ves que eso es algo que estáis consiguiendo poco a poco.

### **Me gustaría ver más a mi padre/madre**

Como decíamos en el punto anterior, las visitas a tu padre o a tu madre no las sueles decidir tú, son tus padres o un juez quien decide cuándo verlos. Muchos niños sienten que esas visitas son insuficientes, porque les gustaría pasar más tiempo con su padre o su madre o verlos cuando no toca visita.

Lo ideal sería que tus padres se llevasen bien después del divorcio y llegasen a un acuerdo flexible para que tú pudieses verlos a los dos independientemente de lo que haya dicho el juez. En este caso lo podrías comentar y tal vez así puedas pasar más días por semana de los que te tocan con tu padre o tu madre. Pero esto no siempre es así y tienes que cumplir el horario de visitas. Pero lo que sí puedes hacer es hablar por teléfono con tu padre o con tu madre cuando les eches mucho de menos. Si tienes ordenador les puedes enviar un email. También puedes sentirte mejor si en casa de tu madre pones una foto de tu padre en tu habitación y en casa de tu padre una foto de tu madre. Ya sabemos que esto no lo entienden todos los padres, pero como siempre decimos, tus padres siguen siendo tus padres y tú les sigues queriendo mucho a ellos y ellos a ti.

## Bibliografía

- Blackstone-Ford, J. *My parents are divorced too*. Magination Press. Washington DC. 2002.
- Blinder, Carlos y Knobel, Joseph. *Clínica psicoanalítica con niños*. Editorial Síntesis. 2004.
- Bucay, Jorge. *Déjame que te cuente*. Editorial RBA Integral. 2002.
- Cantón Duarte, J. *Conflictos entre los padres, divorcio y desarrollo de los hijos*. Editorial Pirámide. Madrid. 2007.
- Clerget, S. *Separémonos... pero protejamos a nuestros hijos*. De Vecchi. París. 2004.
- Cornejo, Loretta. *Manual de terapia infantil gestáltica*. Editorial Desclée De Brouwer (Colec. Serendipity). 1996.
- Dolto, Françoise. *Cuando los padres se separan*. Editorial Paidós. 2004.
- Fernández Ros, Encarna y Godoy, Carmen. *El niño ante el divorcio*. Editorial Pirámide. 2005.
- Gardner, Richard A. *Las preguntas de los niños sobre el divorcio*. Editorial Eduform. 2004.
- Oaklander, V. *Ventanas a nuestros niños*. Editorial Cuatro Vientos. Santiago de Chile. 1992.
- Poussin, G. y Martin, E. *Los hijos del divorcio: Psicología del niño y separación parental*. Trillas. México DF. 2005.
- Rodríguez, Nora. *Socorro, mamá y papá se separan*. Editorial Océano Ámbar. 2003.
- Vallejo-Nájera, Alejandra. *Hijos de padres separados*. Editorial Temas de Hoy. Madrid. 1993.

## **El síndrome de Salomón** maría barbero y maría bilbao

### **Páginas de Internet**

Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos:

*<http://www.cop.es/>*

## Agradecimientos

Gracias a todo el equipo de UmayQuipa por su apoyo y confianza. En especial a Ana Eva, por sus palabras; a mi compañera María por su paciencia y mostrarme todo su conocimiento. A Ruth por ayudarme con la tecnología.

A mis pacientes por su confianza.

A mi profesor Pedro Pérez por enseñarme lo mejor de este trabajo.

Gracias a UmayQuipa por su estar, por las oportunidades y por las reuniones en torno a ricos platos. Así se habla mejor. A María por compartir conmigo este libro tan necesario para mi y por dejarme aprender con ella. A Marga, por la luz y el cariño.

Por supuesto, gracias, Loretta, por darnos esta oportunidad y creer en nosotras.

Corrección: UmayQuipa y Claudia Munaiz.

Dibujos: niños y niñas que acuden a UmayQuipa [Madrid].



## **AMAE**

Directora: LORETTA CORNEJO PAROLINI

**Adolescencia: la revuelta filosófica**, por Ani Bustamante

**El síndrome de Salomón. El niño partido en dos**, por María Barbero de Granda y María Bilbao Maté

**La adopción: Un viaje de ida y vuelta**, por Alfonso Colodrón Gómez-Roxas

# El Síndrome de

## Salomón

el niño par  
tido en dos

**El síndrome de Salomón** es el conjunto de alteraciones, emociones y sentimientos que acontecen en un niño cuando sus padres se separan. El niño se siente dividido cuando sus padres no consiguen ponerse de acuerdo en las versiones que dan sobre su separación, en las visitas, en el estilo de crianza y educación y en los mensajes que ofrecen al niño. Éste siente que es desleal a aquellos a los que más quiere y comienzan a aparecer los síntomas.

Al mismo tiempo es un libro de orientación para aquellos padres que se sienten a su vez divididos ante la ruptura de su vida en pareja y la necesidad de reorganizar su estructura vital, y para los profesionales que trabajan con padres e hijos pues, como el Rey Salomón, han de velar al mismo tiempo -aunque a veces parezca contradictorio- por los intereses de ambos. Este libro pretende ofrecer una guía para acompañar a padres y madres, hijos e hijas y papastros y mamastras durante todo este proceso, para que en lugar de dividir multipliquemos las oportunidades de crecimiento, de confianza y de afecto en los niños. Se ofrece una completa recopilación de ejercicios tanto para padres y madres como para los profesionales de la educación y la psicoterapia y un capítulo especial en el que, de manera sencilla pero profunda, las autoras se dirigen a niños y niñas para ayudarles a comprender la situación y sus sentimientos de manera cercana.

ISBN: 978-84-330-2228-8



9 788433 022288

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)



Desclée De Brouwer