

Afrontar el Divorcio con los Hijos.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

Cunado una pareja decide separarse, es por lo general porque considera que su calidad de vida compartida no es lo suficientemente alta, y por la diversidad de razones que sea, considera que permanecer juntos ya no es satisfactorio. Si la pareja no tiene hijos, el problema de la separación es menor, pero cuando hay hijos de por medio, la cosa suele complicarse.

Muchas veces los hijos se ven envueltos en el dilema de sentir que tienen que tomar partido hacia alguna de sus padres, ya sea por proceso psicológico individual, o porque efectivamente los padres compiten entre ellos para ganar mayor estima.

Es común que los hijos piensen que ellos tienen algo que ver en la separación y que se culpen a sí mismos. Los padres responsablemente deben sentarse con los hijos y explicar que se van a separar pues papá y mamá ya no quieren vivir juntos, que esto no tiene nada que ver con ellos (los hijos) y que por tanto no es culpa suya. Se debe hacer énfasis en que se les sigue queriendo igual, y que se mantendrán en contacto.

En otras ocasiones, los hijos se convierten en mensajeros del pleito entre los padres, pues reciben información cruzada de parte de ambos padres, es decir, la madre habla mal del padre con los hijos, y viceversa. Esto provoca un efecto de confusión en los hijos, pues ante todo hay que recordar que los chicos continúan queriendo a ambas partes. Es imprescindible que se evite esta práctica, pues la confusión que experimenten los hijos, puede llegar a repercutir en problemas de conducta o emocionales a futuro. En este caso ambos padres son responsables de este resultado.

El hecho de divorciarse no implica perder la responsabilidad de la crianza. Esto implica que en ambas casas se deben seguir reglas claras y específicas. No se debe caer

en la actitud de “compensar la ausencia” regalando cosas innecesarias o costosas para comprar el afecto. Las normas y valores deben continuar siendo un acuerdo entre los padres divorciados, esto evitará que intenten los hijos manipular de forma constante y contraproducente.