

CUANDO LOS ELEFANTES LUCHAN, ES LA HIERBA LA QUE SUFRE

*“Consecuencias del
divorcio/separación en
menores”*

COLECCIÓN: CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES



Ciudad
de Málaga

ÍNDICE

01 ¿Qué es el divorcio para los menores? *Pág. 3*

02 Consecuencias generales *Pág. 4*

03 ¿Y qué pasa si la ruptura es traumática? *Pág. 5*

04 Reacciones de los menores *Pág. 6*

05 ¿Qué hacer? *Pág. 10*



01 ¿QUÉ ES EL DIVORCIO PARA LOS MENORES?

La separación o divorcio ha pasado de ser algo excepcional a convertirse en algo habitual, que provoca una crisis intensa en la que no sólo está involucrado la pareja, sino muy especialmente hijos/as y en general toda la familia.

Todo parte de una decisión de una o ambas partes de una pareja, y cuando no hay descendencia ni otras responsabilidades familiares, todo puede reducirse a un reparto de bienes, si los hubiera, y a la disolución de esta unión.

Sin embargo, todo cambia cuando hay hijos/as de por medio.



02 CONSECUENCIAS GENERALES TRAS UNA SEPARACIÓN

Distancia emocional de los progenitores.

La carencia afectiva más importante es la que se produce porque sus progenitores lo siguen siendo pero están distanciados emocionalmente, y no pueden entenderlo.



Experiencia de “DUELO”.

Cuando decidimos separarnos nuestros hijos e hijas experimentan un duelo, una auténtica pérdida, ya que los niños/as se identifican no sólo con su madre o con su padre como individuos aparte, sino con la relación que tenemos como pareja.

Confusión emocional y afectiva, que amenaza su sentido de seguridad.

Los menores necesitan elaborar una nueva realidad donde habrá dos familias, la de su madre y la de su padre, cada una con sus propias reglas y su propio funcionamiento y evolución.

03 ¿Y QUE PASA SI LA RUPTURA ES TRAUMÁTICA?

Espiral de violencia psicológica

Los intereses personales (de uno o de ambos progenitores) se anteponen a las necesidades de los menores (acusaciones, conductas de evitación, pérdidas de control...)

Uno o ambos progenitores lucha por conseguir que los hijos le den la razón, y los intentan posicionar a sus intereses, provocando uno de los problemas más graves para los menores.

Conflicto de lealtades

Judicialización y terceras partes

La judicialización de procesos, las denuncias cruzadas, los representantes legales o las terceras partes (parejas, familia extensa) suelen enturbiar las posibilidades de acuerdos y gestión emocional del proceso de separación

CONSECUENCIAS EN NUESTROS HIJOS/AS

Inseguridad
Pérdida de autoestima
Inestabilidad Emocional

SON VÍCTIMAS

04 REACCIONES TRAS LA SEPARACIÓN

MIEDO

- Reacción diferente en función de edad.
- Temor a que dejen de quererlos.
- Manifestaciones más frecuentes:

En los pequeños/as:

- Aumento de conductas de apego
- regresión

En los mayores

- Inquietud
- Alejamiento o rechazo
- Hiperresponsabilidad

QUÉ HACER

- Asegurarle que ninguno de los progenitores le va a abandonar.
- Actúa de manera coherente con dicha idea.
- Mantener las rutinas habituales en la medida de lo posible.
- Minimizar los cambios.

04 REACCIONES TRAS LA SEPARACIÓN

TRISTEZA Y SOLEDAD

- Pérdida de relación cotidiana con uno de los progenitores.
- Más tiempo solo.
- Expresiones de tristeza: llanto, estar callado, alejado, abstraído...
- Dificultades para disfrutar de lo que antes le gustaba.

QUÉ HACER

- Ayudar al menor a que exprese su tristeza y malestar.
- Permitirle hablar y desahogarse.
- No minimizar ni ignorar las reacciones emocionales.
- Acompañarle emocionalmente.

04 REACCIONES TRAS LA SEPARACIÓN

ENFADO

Sentimientos de ira y rabia..

- Desobediencia.
- Peleas contra otros menores.
- Reacciones depresivas.
- Ataques contra uno u otro progenitor.
- Reproches y descontrol.

QUÉ HACER

- Evitar forzarlos a guardarse su enfado.
- Permitirle manifestarlo y gestionarlo de manera adecuada.
- No reaccionar de manera desproporcionada.
- Evitar reproches.
- Usar lenguaje emocional: “siento que lo estés pasando tan mal..”, “lamento que lo veas así...”

04 REACCIONES TRAS LA SEPARACIÓN

CULPA

- Interpretan que son la causa de la ruptura.
- Pueden tener fantasía de reunificación (creer que sus progenitores volverán a estar juntos).

QUÉ HACER

- Asumir que la decisión es exclusivamente de los progenitores y ellos son los responsables de la misma.
- Esta decisión no tiene nada que ver con ellos.
- Transmitirles que les siguen queriendo igual.

05 ¿QUÉ HACER?

LO QUE NO



- Impedir el contacto con el progenitor no custodio.
- Ausencia física o emocional de padre/madre.
- Devaluar la imagen del otro progenitor.
- Mantener un estilo educativo inadecuado (sobreprotector, permisivo, etc.)
- Discrepancias en pautas educativas.
- Darle al menor responsabilidades que no debe asumir (rol de adulto).
- Programar actividades que obliguen al menor a elegir (estancias con el progenitor no custodio, etc.)

LO QUE SÍ



- Mantén relaciones continuadas con el/la otro/a progenitor/a.
- Resuelve conflictos dejando al margen a los hijos/as.
- Mantén las relaciones familiares y sociales anteriores al proceso, especialmente la familia extensa.
- Transmite respeto y aceptación hacia el otro progenitor.
- Minimiza los cambios familiares en la época post-divorcio.
- Sigue manifestándole a tu hijo/a tu amor incondicional.
- Favorece el mantenimiento de hábitos y rutinas.

CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES

Centro Municipal de Atención a la Familia

Calle Donoso Cortés, nº4 29002, Málaga

Tel.: 951926012

cemaif@malaga.eu

<https://aulafamilia.malaga.eu/>



**Ciudad
de Málaga**

Diseño y maquetación: Jose Antonio Torres Fernández

Contenidos:

Sonia Fernández Herrera
Lara de la Fuente López
Isabel Lozano Rodriguez
Irene Sánchez Gallardo
Jose Antonio Torres Fernández