

Apoyo a niños de un divorcio: Guía para cuidadores

Cindy R. Strasheim, Educadora de Extension

El lazo afectivo con un(a) cuidador(a) puede ser la relación más estable para niños cuyos padres se estén separando o en proceso de divorcio. Esta NebGuide aborda la manera en que los cuidadores(as) pueden ayudar a los niños a lidiar con sus emociones en un momento tan difícil.

¿Qué debo buscar? ¿Cómo puedo ayudar?

- El cincuenta por ciento de los matrimonios acaban en divorcio.
- Más de un millón de niños experimentan el trauma de un divorcio cada año en los Estados Unidos.
- El cuarenta por ciento de los padres se vuelven a casar tras el primer divorcio.
- Dos tercios de estos segundos matrimonios fracasan.

Profesionales de la atención infantil, maestros de primaria y familiares a menudo se plantean estas preguntas cuando están al cuidado de niños cuyos padres se han separado o se están divorciando:

- “¿Cómo puedo ayudarles a entender lo que está pasando?”
- “¿Es esta una conducta normal?”
- “¿Cómo puedo controlar su conducta mientras cuido a otros niños?”
- “¿A qué señales de auxilio debo estar atento(a)?”

Los niños de un divorcio muestran conductas similares a las de otros niños en su mismo grupo de edad. Sin embargo, hay ocasiones en que presentan vaivenes emocionales con una frecuencia e intensidad mayores que los de niños que no están sufriendo el trauma de un divorcio. Las reacciones dependen de la edad, la autoestima, el temperamento y los recursos. El nivel y frecuencia del conflicto entre los padres presenciado por niños de corta edad aumenta el nivel de ansiedad exhibido en sus comportamientos.

El divorcio es una experiencia muy dolorosa que tan sólo la muerte de un padre sobrepasa. Para muchos niños el divorcio puede ser el primer dolor auténtico que jamás hayan sufrido. Un divorcio es como tener una enfermedad mortal para la que no hay cura. Los niños sienten como si su vida hubiera cambiado para siempre, pero se ven impotentes para hacer nada al respecto. La angustia de estar esperando a que suceda la siguiente cosa sin saber si será buena o mala, con frecuencia causa que su conducta se exteriorice con intensidad dentro del grupo.

Niños de familias que han sufrido divorcio o peleas por la custodia pueden verse atrapados en medio del conflicto entre los padres. Todos los seres humanos, sin tener en cuenta la edad, reaccionan al estrés con la típica reacción de “lucha o fuga”. A causa de esta condición humana, pueden llegar a transcurrir hasta 72 horas tras presenciar o participar en una confrontación para que el cuerpo y las emociones de un adulto o de un niño vuelvan su estado normal.

Desafortunadamente, en esas ocasiones en que el niño necesita mucha mayor comprensión y paciencia, el padre o la madre carecen de la mínima energía emocional para proporcionárselas.

Profesionales de atención infantil y cuidadores familiares proporcionan estabilidad

El vínculo con un(a) cuidador(a) puede ser la relación más estable para el niño durante el cambio en la estructura familiar. Los cambios durante el proceso de divorcio pueden resultar experiencias muy desagradables. Un cuidador sensible puede crear un lugar familiar, seguro y a salvo para que los niños descansen y recuperen la perspectiva de la vida familiar, aunque puedan no haber sufrido de manera activa un divorcio en su familia. Los niños le tienen miedo a la pérdida y al abandono. “¿Y si mis padres se divorcian de mí, también?” “¿Y si tengo que dejar mi cuarto, mis cosas, a mis amigos y al padre que me queda?” La estabilidad de un(a) cuidador(a) constante proporciona seguridad en medio del caos. Mantener las cosas normales o estables en el centro de atención infantil o la escuela es importante para este niño y también para todos los otros niños a su cuidado.

Reacciones psicológicas al divorcio

Los cuidadores pueden percibir cambios tanto sutiles como extremos en la conducta de los niños durante el proceso de separación o divorcio. Las reacciones psicológicas al estrés son normales en todas las personas, pero los niños son especialmente vulnerables a los sentimientos siguientes:

- *Tristeza* — Una tristeza abrumadora puede manifestarse en forma de quejumbre, lloro o aislamiento.
- *Culpa* — “Debo haber hecho algo malo para que mis padres quieran el divorcio”.
- *Miedo* — “¿Y si él/ella también me deja?”
- *Vergüenza* — “Nadie más tiene padres que vivan en dos casas diferentes”.
- *Ira* — “Odio a todos los que me hacen daño, y no confío en nadie ni en nada que no pueda entender”.

- *Depresión* — Dolores de cabeza y de estómago, moral baja; sentimientos extremados de tristeza, baja autoestima, y un aislamiento continuado emocional o físico.
- *Repulsa* — “¡Déjenme en paz! Mi madre y mi padre volverán a juntarse”
- *Madurez* — Se transforma en el pequeño adulto.
- *Regresión* — “Infantilismos” en habla y conducta.

Manejando la conducta

Las conductas dependen de la edad, el amor propio, el temperamento y los recursos. Los niños siempre tienen un propósito en sus comportamientos, pero no es verosímil que sean conscientes de ello. Puede llevarle mucho tiempo a un cuidador darse cuenta de la razón de una conducta.

El siguiente gráfico proporciona una guía de qué es lo que quieren conseguir con su conducta los niños, desde recién nacidos hasta los ocho años de edad.

Cuatro propósitos de la conducta

Contacto — búsqueda exagerada de atención
Autoridad — rebelión
Protección — venganza
Desamparo — aversión exagerada

— Paternidad Activa 2012

Para que los niños gobiernen su propia conducta, necesitan alguna técnica. La técnica de los “(Yo) mensaje” enseña a los niños a identificar sentimientos y a pedir cambios, por ejemplo, “Yo me siento {nombre de la emoción} cuando {decir lo que causa la emoción}. Podrías / Me gustaría {decir lo que te gustaría que cambiara}”. Ejemplo: “Yo me siento asustado cuando tú y papá se pelean. ¿Podrías por favor no pelear delante de mí?”

Dejando el “(Yo) mensaje”

Para niños a partir de los 7 años en adelante, la colocación del modelo del “(Yo) mensaje” en un lugar donde los niños puedan verlo puede animarlos a encontrar soluciones y a autorregular su comportamiento.

Los cuidadores familiares a domicilio pueden hacer una copia de este ejemplo, mandarlo laminar y pegarlo al frigorífico por medio de un imán, con un rotulador borrable al alcance de la mano.

Yo fórmula					
Yomesiento _____ (nombre de la emoción)					
		TRISTE	PREOCUPADO	SORPRENDIDO	DECEPCIONADO
Cuando _____ (di lo que causa esta emoción)					
		CONFIADO	FELIZ	ASUSTADO	SEGURO
Me gustaría _____ (di lo que te gustaría que cambiara)					
		ABURRIDO	RECHAZADO	CELOSO	PROTEGIDO
					
		ENFADADO	IMPORTANTE	ORGULLOSO	QUERIDO

“Trata primero de saber y luego de entender” es un concepto básico de Stephen R. Covey en su libro *Los siete hábitos de las personas altamente eficaces*. Este concepto es una prioridad en el cuidado eficaz de los niños. Con frecuencia lo mejor que puede hacer un cuidador es escuchar. Proporcionar orientación al enseñar a los niños a encontrar soluciones es otra técnica importante en el gobierno de la conducta.

Los cuidadores no necesitan un entrenamiento especial. Simplemente deben recurrir a las mismas cualidades de empatía que los convierten en cuidadores idóneos de atención infantil.

Cómo ser un(a) cuidador(a) comprensivo(a)

1. Escuche
2. Ame
3. Ría
4. Déjelos que solucionen problemas con usted como entrenador.
5. Déjelos pasar a otras cosas cuando están listos.
6. Diríjalos a ellos y a sus padres a un consultor si necesitan más ayuda de la que usted puede proporcionar.

¿Qué quieren los niños?

Dice Judith Wallerstein: “A la mayoría de los niños, la noticia de que sus padres se están divorciando les cae como un rayo”. Ustedes pueden haber estado discutiendo, peleando, incluso viviendo separados, pero para los niños esto se vuelve su vida “normal”. Cuando se les dice que esto cambiará, se quedan conmocionados.

Los participantes de Kids Talk About Divorce [‘Niños charlando sobre el divorcio’], un programa educacional para niños cuyos padres se están divorciando, tienen entre 5 y 18 años. Estos niños dicen que quieren saber que son queridos. Quieren saber que están seguros y que todo va a estar bien. ¿Qué puede hacer un cuidador por el niño de un divorcio? Según los propios niños: “Simplemente apoyarme. Decirme que no fue culpa mía. Decirme que puedo seguir queriendo a mis padres, a los dos, y pasar tiempo con los dos y, por encima de todo, que usted estará ahí para ayudarme”.

Cuando ellos estén listos para seguir adelante y hacer las cosas con normalidad y por su cuenta, lo harán. No van a consultarle y a decirle “¡Estoy listo(a)!” Empezarán a buscar soluciones por su propia cuenta y se armarán de valor para las nuevas experiencias que están aprendiendo.

Aspectos positivos para niños de un divorcio

- El divorcio puede ser una época de desarrollo personal.
- El divorcio puede ser el inicio de una vida mejor para los niños.
- El divorcio puede enseñar a los niños a ser más resistentes, incluso mejor que cualquier otra experiencia.
- El divorcio puede enseñar a los niños a manifestar respeto por maneras diferentes de pensar y de actuar.

Recursos

- Alden, A. E. *Parenting on Purpose: Red, Yellow, Green Framework for Respectful Discipline*. Plymouth, MN: Crane Publishers, 2004.
- Heatherington, E. Mavis and John Kelly. *For Better or For Worse — Divorce Reconsidered*. New York: WW Norton & Company, 2002.
- Kreider, R. M. *Remarriage in the United States. Annual Conference of the American Sociological Association*. Montreal, 2006.
- MacGregor, Cynthia. *The Divorce Helpbook for Kids*. Atascadero, California: Impact Publishers, 2001.
- Positive Discipline Association. *What is Positive Discipline?* Retrieved July 24, 2013, from www.positivediscipline.com: http://www.positivediscipline.com/What_is_PD_
- Teyber, E. *Helping Children Cope With Divorce*. San Francisco: Jossey-Bass, 2001.
- Wallerstein, J. S. *What About the Kids? Raising Your Child Before, During, and After Divorce*, Hyperion, New York, 2003.

Esta publicación ha sido revisada por profesionales

Las publicaciones de UNL Extension están disponibles online en <http://extension.unl.edu/publications>.

**Índice: Vida familiar
Relaciones**

Emitida Noviembre 2013

“Extension” es una división del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska–Lincoln en colaboración con los condados y con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educacionales de “Extension” de la Universidad de Nebraska–Lincoln cumplen con las políticas de no-discriminación de la Universidad de Nebraska–Lincoln y del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

© 2013, Consejo de Regentes de la Universidad de Nebraska en nombre de “Extension” de la Universidad de Nebraska–Lincoln. Derechos reservados.