

Cómo el divorcio afecta a los niños: Las etapas del desarrollo

Cindy Strasheim, Educadora de Extensión

Tonia Durden, Especialista de Extensión Educaciis Infantil Temprana

Kara Cruickshank, Pasante Universitaria de Extensite

Los niños se ven afectados por el divorcio de muchas maneras. Este NebGuide explica a los cuidadores el comportamiento que deben emplear y las acciones a tomar para ayudar a los niños, desde recién nacidos hasta los 12 años, a salir adelante.

El divorcio afecta a los niños. Todos los niños pasan por cambios de comportamiento causados por el desarrollo, pero los niños que experimentan un divorcio pueden mostrar un comportamiento más atípico debido al impacto del divorcio. No es raro que los niños experimenten regresiones a etapas de desarrollo anteriores o muestren agresión hacia sus compañeros, hermanos, familiares, y cuidadores durante este tiempo tan estresante. Las siguientes pautas que corresponden a la edad de los niños son importantes y a tener en cuenta por los que interactúan con los niños durante un proceso de divorcio.

De recién nacidos a 6 meses

La investigación indica que los fetos en desarrollo y los recién nacidos son muy perspicaces y pueden sentir las emociones y sentimientos de la madre. Por lo tanto, un bebé puede reaccionar a la tensión de su madre durante un proceso de divorcio con movimientos agitados. Los bebés muestran irritabilidad e hiperactividad cuando sus padres están estresados. Pueden llorar con mayor frecuencia y pueden tener problemas de sueño y de digestión. Los infantes no reconocen que el “divorcio” sea la causa

de la angustia, pero pueden reaccionar a un ambiente cargado de tensión cuando sienten que su seguridad está en peligro. Proporcione mucho cariño. **Acción:** Los infantes ansiosos se sienten más seguros cuando son alzados con frecuencia y en forma segura. Una voz tranquila y reconfortante, y el contacto visual le asegurarán al niño que sus necesidades son atendidas. La calidad y consistencia del cuidado infantil son muy importantes en esta edad.

- Alce a los infantes con frecuencia y en forma segura
- Sea cariñoso
- Use una voz tranquila y reconfortante
- Haga contacto visual

De 6 a 12 meses

Los apegos son cruciales en esta edad. Un infante puede distinguir entre sus padres y otros cuidadores cariñosos. Los niños en esta edad son conscientes de la ausencia de un padre y están cada vez más temerosos de la separación, los desconocidos y las pesadillas. La transición de un padre a otro puede provocar irritabilidad y tendencia a aferrarse a uno de los padres al punto de estar inconsolable.

Acción: La calidad y consistencia del cuidado de padres y cuidadores cariñosos reafirma el vínculo de confianza y e indica al niño que sus necesidades serán atendidas.

- Mantenga las cosas familiares cerca para consolar al niño (frazadas, biberones, juguetes, chupetes, o un peluche favorito).

- Reduzca el tiempo de separación entre el niño y el padre primario a una a cuatro horas.
- Mantenga las rutinas entre los cuidadores (dormir, comer, tiempo de jugar y siestas).
- Ambos padres deben escribir en un cuaderno compartido para comunicarse sobre el estado del niño).

18 Meses

Los niños a esta edad están desarrollando sus habilidades lingüísticas, y la investigación muestra que los niños pequeños saben cuándo están presentes sus amigos (por ejemplo, en su centro de cuidado) y lo demuestran mediante interacciones intensificadas con sus compañeros. Si un amigo está ausente, el niño pequeño puede manifestar mal humor y berrinches. Cuando no se satisfacen sus necesidades, los niños pequeños pueden retroceder a etapas de comportamiento anteriores y experimentar problemas de sueño. También pueden presentar una necesidad amplificada de aferrarse a los padres u otros adultos. Estas son señales de que los niños pequeños están tratando de hacer frente a cuestiones que están más allá de lo que pueden entender.

Acciones: Proporcione mucho cariño y paciencia. Una atención constante y cariñosa de todos los que están cerca del niño es esencial. Algunas de estas acciones incluyen pautas firmes para las siestas, los rituales a la hora de acostarse, las horas de las comidas, las horas de juego. Tiempo extra y paciencia pueden necesitarse para preparar a los niños pequeños para sus actividades diarias cuando se sienten estresados. Para desarrollar un fuerte apego parental con el niño, ambos padres deben pasar tiempo con él. Una manera muy buena de desarrollar las habilidades de los niños y fomentar el afecto entre un niño y sus padres es jugar con ellos.

Juegos

Cantar canciones especiales, brincar y bailar
Jugar al “Cu-cú”
Leer un libro especial
Fomentar creatividad con crayolas, marcadores, etc.
Llenar un recipiente con objetos
Esconder un juguete debajo de una manta y preguntar, “¿Dónde está?”

Pre-Kínder

¡Ojo! Estos niños están empezando a mostrar el comportamiento que han aprendido, sobre todo del padre del mismo género. Ellos desarrollan una consciencia y suelen saber la diferencia entre el bien y el mal. Los niños de esta edad creen que el mundo gira alrededor de ellos; así, si la familia se rompe, ellos se sienten culpables. Se sienten responsables por el divorcio. Creen que sus padres se vuelven a casarse entre sí. En sus corazones, los sentimientos principales son de miedo y tristeza. En sus cabezas, saben que un padre ya no vive con ellos. Los compañeros vuelven a ser más importantes como apoyo adicional a esta edad. No hablan mucho de sus sentimientos a esta edad, sino que los expresan a través de sus juegos y de la forma en que juegan.

Acciones:

- Sea consistente con las rutinas, el cariño, y los límites.
- Proporcióneles sólo la información que necesitan.
- Demuéstreles cariño e interés.
- Ayúdeles a entender los diferentes tipos de familias y las fortalezas de cada familia.

A los niños en esta edad les gustan mucho los juegos de imaginación y la narración de cuentos. Usted también debe leerles libros de diferentes tipos de familias y divorcios apropiados para la edad del niño. Estimule a los niños a representar sus sentimientos con títeres o con un amigo imaginario. Este es un buen ejemplo de terapia de juego, que ha demostrado ser muy eficaz entre los niños pequeños que están experimentando tales trastornos.

De 6 a 8 años

La independencia es el objetivo número uno para los niños de esta edad. Los amigos siguen siendo importantes, pero los padres son el centro de la existencia del niño.

El comportamiento de los adultos/padres enseña más a los niños que las palabras, a esta edad. El lema es: “Haz lo que hago y lo que digo”. Es importante manifestar respeto cuando usted habla del otro padre con los niños. Este ejemplo ayudará a los niños a identificar sus sentimientos y a expresarlos de una manera apropiada.

Acción: Reforzar reglas y proporcionar crítica positiva ayudará a los niños a desarrollar metas personales, límites, y auto-recompensas. Los juegos y actividades pueden ayudar con esta tarea. Por ejemplo, el pintar “piedras de preocupación” ayudará a los niños a expresar sus sentimientos y aprender a respetar los sentimientos de los otros. Elegir las palabras apropiadas es importante para los niños a esta edad. “¡Te odio!” no dice tanto como “Me siento asustado cuando usted y papá pelean”. Los “yo-mensajes” y el identificar las palabras que lastiman ayudarán a este grupo de edad. La consistencia, los límites, las consecuencias lógicas y una gran dosis de cariño son las mejores herramientas a utilizar con estos niños.

De 9 a 12 años

Este grupo empieza a entender el concepto de moralidad. Se les dice que hay que hacer cosas “morales”, pero cuando ellos ven a sus padres romper las reglas, se les crea un conflicto interior a estos niños; así la moralidad se les vuelve un concepto confuso. ¿Para quiénes, pues, son estas reglas? Los niños que experimentan el divorcio a esta edad sienten una ira intensa y muchas veces no saben por qué están enojados. Se sienten engañados, lastimados, culpables, ¡simplemente enojados! Es normal que los niños a esta edad se peleen, porque su detonante emocional está en posición “sensible”.

Acción: Manifieste coherencia y amplíe los límites junto con las consecuencias de tomar malas decisiones. Ofrezca actividades físicas y creativas para expresar emociones reprimidas de la manera

apropiada. Los deportes constituyen un modo ideal de aliviar la tensión. Las tareas domésticas les ofrecen ocasiones para reducir la agresión. Enfatice las reglas para no lastimar a los demás cuando uno está enojado. El elogio es una recompensa de mucha importancia. Se presenta en forma de abrazos y palmaditas en la espalda. Los niños y las niñas de esta edad necesitan instrucción sobre las normas sexuales. Las niñas que viven con sus madres muchas veces parecen precoces en sus relaciones con los varones. Los niños de esta edad suelen poder entender algunos de los problemas del divorcio de sus padres y deben ser admitidos en las decisiones familiares relacionadas con las visitas, las reuniones de familia, y las necesidades diarias de la unidad familiar. A esta edad, todos los niños se benefician si tienen un adulto significativo en papel de mentor que les haga sentirse especiales y seguros.

Cosas que hacer con los niños pre-púberes:

- Trate de caminar, nadar, andar en patineta, montar a caballo, patinar sobre hielo, andar en bicicleta, etc., con los niños.
- Participe con ellos en una actividad grupal, como 4-H o Exploradores.
- Obsérvelos mientras juegan deportes.

Recursos

Literatura

Bode, Janet and Mack, Stan. *For Better, For Worse: A Guide to Surviving Divorce for Preteens and Their Families* (2001). Simon and Schuster, Books for Young Readers, New York.

Johnston, Janet R. and Roseby, Vivienne. *In the Name of the Child: A Developmental Approach to Understanding and Helping Children of Conflicted and Violent Divorce* (1997). The Free Press, New York.

Wasserman, Selma. *The Long Distance Grandmother: How to Stay Close to Distant Grandchildren* (2001). Harlley & Marks Publishers, Inc, Point Roberts, Washington.

Woolfork, A., and Perry, N. E. *Child and Adolescent Development* (2012). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

NebGuides:

Ages and Stages: Infant (0-12 Months), G2103
<http://www.ianrpubs.unl.edu/sendIt/g2103.pdf>

Ages and Stages: 3-, 4- and 5-Year-Olds, G2106
<http://www.ianrpubs.unl.edu/sendIt/g2106.pdf>

Ages and Stages: Toddler (12-24 Months), G2104
<http://www.ianrpubs.unl.edu/sendIt/g2104.pdf>

Ages and Stages: 2- and 3-Year-Olds, G2105
<http://www.ianrpubs.unl.edu/sendIt/g2105.pdf>

Ages and Stages: 3-, 4- and 5-Year-Olds, G2106
<http://www.ianrpubs.unl.edu/sendIt/g2106.pdf>

Divorce Impacts on Children and Youth on Ag
Almanac, April 4, 2013
<http://agalmanac.unl.edu/familyandcommunity>

Libros para Niños

Two Homes by Claire Masurel (3-6 aa6s)

The Family Book by Todd Parr (4-6 aa6s)

Dinosaurs Divorce by Marc Brown and Laurie
Krasny
Brown (4-8 años)

Let's Talk About It: Divorce by Fred Rogers (4-8 años)

At Daddy's on Saturdays by Linda Walvoord Girard
(5-8 años)

*A Smart Girl's Guide to Her Parents' Divorce: How
to Land on Your Feet When Your World Turns
Upside Down* by Nancy Holyoke (Ages 9-12)

The Divorce Express by Paula Danzinger (Ages 9-12)

**Esta publicación ha sido revisada por
profesionales.**

Las publicaciones de Extensión de la UNL
están disponibles en línea a [http://extension.
unl.edu/publications](http://extension.unl.edu/publications).

**Índice: Familias
Crianza de hijos**

Emitida Octubre 2013

Extensión es una división del Instituto de Agricultura y Recursos Humanos 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 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, El Consejo de Regentes de la Universidad de Nebraska en nombre de la Universidad de Nebraska–Extensión de Lincoln. © Derechos reservados.