IANR NebGuide
University of Nebraska–Lincoln Extension, Institute of Agriculture and Natural Resources
Sepa como. Sepa ahora.
G2210S

El divorcio a ojos de los adolescentes

Cindy Strasheim, Educadora de Extensión
Tonia Durden, Especialista de Extensión en Educación Infantil Temprana
Kara Cruickshank, Pasante Universitaria de Extensión

Los padres pueden ayudar a sus niños adolescentes a lidiar con el divorcio para comprender lo que están sintiendo y ayudarles a comunicarse de manera más efectiva.

Como si el experimentar los altibajos de la adolescencia no fuera ya suficientemente difícil, algunos jóvenes también tienen que sufrir las consecuencias del divorcio. Los padres se divorcian, pero muchas veces los niños sienten más dolor del que los padres creen percibir. Los niños pueden ser muy fuertes con la mayoría de los eventos de la vida, pero el divorcio requiere mayor educación y apoyo.

En muchos casos, el divorcio requiere que los niños, especialmente los adolescentes, asuman independencia y responsabilidades adultas. Huelga decir que muchos jóvenes no están preparados para tal responsabilidad. El comportamiento rebelde previo, o la toma de malas decisiones pueden hacer que el adolescente asuma la culpa del divorcio. Los padres son los responsables de proporcionar información apropiada a la edad y apoyo permanente para ayudar al adolescente a sobrellevar la situación y madurar durante el proceso del divorcio.

¿Qué es la Adolescencia? Cambios típicos

La adolescencia comienza entre los 10 y los 12 años; algunas áreas de desarrollo pueden continuar en la edad adulta temprana (de los 19 a los 25 años). Normalmente la adolescencia está marcada por los cambios de la pubertad (*Tabla 1*).

Tabla I. Los cambios típicos experimentados por los jóvenes durante la adolescencia

Desarrollo	*Cambios típicos*
Mente	Empiezan a *pensar sobre el pensar*. Desarrollan pensamientos abstractos
Cuerpo	Estirones; cambios en la forma del cuerpo
Emociones y relaciones	Relaciones mla forma del cu-erpo dad y apoyo vuelven muy importantes; cambios de humor extremos

Indicadores de cambios de comportamiento

Los indicadores de cambios de comportamiento de los adolescentes debido al conflicto dentro de la familia incluyen:

- Cambio en su rendimiento académico.
- Pérdida de entusiasmo por las actividades grupales.
- Pérdida de entusiasmo por los pasatiempos.
- Reacciones agresivas a situaciones tensas.
- Tendencia creciente a enfermarse.
- Cambio de amigos.
- Aislamiento prolongado.

Hablar con un terapeuta o asistir a un grupo de apoyo para los niños con padres en proceso de divorcio pueden aliviar la tensión y los miedos. Los grupos de apoyo permiten que el adolescente vea que otros experimentan sentimientos parecidos. La investigación muestra que el divorcio de los padres

supone para el adolescente un riesgo creciente de consumo de alcohol y drogas, embarazo en niñas, fuga del hogar, implicación con pandillas y conductas agresivas.

La respuesta al divorcio según el género

¿Quiénes se adaptan mejor al divorcio, las niñas o los niños? Se encontró una diferencia significativa en la expresión de la agresividad. Por ejemplo, generalmente los niños muestran agresividad física y verbal. Se les identifica como matones o problemáticos en la sala de clase. Las niñas tienden a internalizar su agresividad mediante acciones como llorar, hacer muecas o gestos de disgusto, y manipular las situaciones. Ellas experimentan más síntomas físicos, como dolores de cabeza y de estómago. Es muy probable que las niñas busquen una relación con alguien del sexo opuesto para encontrar consuelo y un sentido renovado de importancia, lo cual puede suponer un aumento de actividad sexual.

Mensajes de adolescentes

"Al principio sentía lástima de mí misma, haciendo más tareas en la casa, además de mantener un trabajo a tiempo completo. Luego me di cuenta de que yo podía con todo y me sentí de maravilla." (Gaby, 17 años)

"¡El divorcio es una porquería! ¡No puedo creer que mis padres me digan que tengo que comportarme según mi edad, y ellos no lo hagan en absoluto!" (Angie, 15 años)

"Los padres siempre se preocupan por lo que piensan los demás. ¿Por qué no quieren saber lo que pienso yo? (Hastings, 13)

Comunicando los sentimientos

Muchas veces el adolescente se lamenta por la pérdida de los recuerdos de familia más que los niños menores. Los acontecimientos pasados a menudo adquieren un brillo más feliz en la memoria de lo que fueron en realidad. Ayude a los adolescentes a luchar por seguir participando en actividades diarias rutinarias, como las comidas compartidas con sus niños. La conmoción y la negación, la ira, la depresión y la indiferencia, la negociación, el diálogo, y la aceptación son las etapas del ciclo de dolor experimentadas por adolescentes durante la transición del divorcio (*Figura 1*).

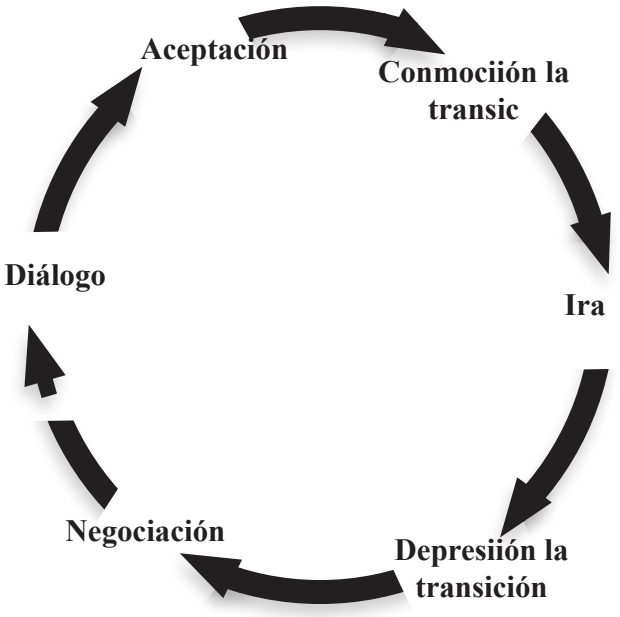

Figura 1. Las etapas del ciclo de dolor

Los padres pueden ayudar a los adolescentes a hacer la transición por el ciclo del dolor mediante:

- escuchar;
- ayudar al adolescente a identificar sus sentimientos;
- comunicar con los "yo-mensajes"
- mantenerse tranquilos, y
- asegurarles de su amor.

Como usar los "yo-mensajes"

Ayudar a los adolescentes a lidiar con el divorcio requiere el uso intencional de buenas habilidades comunicativas. Esto implica que los padres y adultos importantes en la vida del niño deben estar muy atentos a la conversación a través de los ojos, los oídos y las expresiones faciales. Los adolescentes notan y empiezan a resentirse cuando los adultos no se toman el tiempo necesario para escucharles con atención. Una forma muy buena de comunicarse con los adolescentes es el uso de los "yo-mensajes" cuando hay que abordar un problema específico o comportamiento complicado. Igual de importante es animar a los adolescentes para que usen los "yo-mensajes", además de expresar sus sentimientos y emociones.

La estructura de un mensaje "yo" es:

Me siento… (explicar los sentimientos) cuando… (explicar el comportamiento) porque… (explicar por qué). Podríamos… (explicar una solución). Es una buena técnica para ser usada por los adultos.

Un ejemplo de un mensaje "yo" que usarían los adolescentes sería: *Me siento incómodo cuando discutes con Mamá/Papá delante de mí porque no me gusta verlos pelear.* ¿Podrías esperar a hablar *estas cosas cuando no estoy presente?*

¿De quién es el conflicto, en cualquier caso?

¿Qué puede hacer el adolescente?	**¿Qué pueden hacer los padres/adultos?**
• Comunicarse con ambos padres. • Dejar que sus padres traten con su conflicto. • No meterse en las discusiones. • No manipular las situaciones tensas.• No tomar partido ni espiar.• No contar historias de un padre al otro. • Aceptar a cada padre por lo que es.	• Encontrar el equilibrio entre dar libertad y mantener el control. • Dejar que los adolescentes tomen algunas decisiones sobre cómo pasar su tiempo. • Respetar la privacidad y proteger a los adolescentes de los riesgos. • Ser cariñoso y atento *y* hacer cumplir las reglas y expectativas. • Permitir discusiones con su adolescente: fomenta las habilidades de razonamiento.

Es muy difícil para los adolescentes sobrellevar el conflicto entre sus padres. Es un momento angustioso de la vida el que se vive antes, después y durante un divorcio o una separación.

La ira no resuelta entre los padres puede afectar al adolescente. Los padres que están estresados con la ira no resuelta, la supervivencia diaria y la reorganización de la vida, pueden exagerar en su respuesta a la conducta adolescente normal. En este caso, el joven podría decir: "Vaya, Mamá/Papá, yo sé que metí la pata y que usted está estresada/o, ¡pero no fue tan malo! ¿Está segura/o que está enojada/o *conmigo*?" Muchas veces esto le servirá como un momento clave al padre para comprobar sus sentimientos personales, eliminar recuerdos del otro padre y concentrarse claramente en la cuestión de la disciplina con el adolescente.

¡Mi padre/madre divorciado/a ya tiene una novia/un novio!

Los adolescentes pueden comprender lo que sus padres están experimentando porque quizás hayan terminado con un novio o una novia, ¡pero no es nada atractivo pensar en que los padres salen con otras personas! Los adolescentes encuentran difícil reconocer a sus padres como seres sexuales. Cuando los padres empiezan a conocer a nuevas personas es difícil de aceptar para el adolescente, y se requiere que el momento sea oportuno y la comunicación cuidadosa para que el adolescente lo acepte.

Recuerde que los padres son los adultos que enseñan a los jóvenes a formar sus relaciones. Comparta sólo la información necesaria cuando sea necesaria, explicando que los padres también necesitan tener amigos adultos y privacidad. Los padres deben mantener a sus hijos informados de sus relaciones, pero las interacciones entre los niños y el novio/la novia deben ser breves. Para tener interacciones con los niños, es mejor esperar hasta que la persona se vuelva una parte importante de la vida del padre. Poco a poco, presente a su pareja a los niños cuando la relación de pareja sea estable y estén listos para tratar *juntos* con la crítica positiva de los adolescentes. La pareja no debe intentar asumir el papel del padre/la madre, sino que debe desarrollar una amistad sincera con el adolescente.

¿Van a Sobrevivir?

El crecimiento positivo se produce en familias en las que los miembros escuchan a los demás, practican los "yo-mensajes" y la anticipación positiva, y hay cooperación entre los padres. Sí *es* posible sobrevivir al divorcio y seguir siendo adolescentes que se desarrollan normalmente. Como Heatherington y Kelly (2002) concluyen en su estudio exhaustivo sobre el divorcio en los EEUU:

"A pesar de que recordaban el divorcio de sus padres como un experiencia dolorosa, la mayoría hacían las tareas principales de la primera edad adulta con éxito: establecían sus profesiones,

creaban relaciones íntimas, y construían vidas con significado para sí mismos. Muy inesperadamente — ya que muy pocas veces se ha informado antes — la mayoría de (mis) adultos jóvenes salieron bien del divorcio y de la vida familiar después del divorcio."

Por lo tanto, para responder a la pregunta: o*Van a sobrevivir?* ¡Respondemos con un SÍ rotundo!

Recursos

Cherlin, A. J. *Public & Private Families: An Introduction* (7th ed.) (2013). New York, NY: McGraw Hill

Hartman, L.R., Magalhaes, L., and Mandic, A. "What does parental divorce or marital separation mean for adolescents? A scoping review of north American literature" (2011). *Journal of Divorce & Remarriage, 52,* 490-518. doi: *http://dx.doi.org/10.1080/10502556.2011.609432*

Heatherington, E. M., and Kelly, J. *For Better or For Worse – Divorce Reconsidered* (2002). New York: W.W. Norton & Company

Hutchinson, S.L., Afifi, T., and Krause, S. "The family that plays together fares better" (2007). *Journal of Divorce & Remarriage, 46,* 21-48. doi: *http://dx.doi.org/10.1300/J087v46n03_03*

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

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

Esta publicación ha sido revisada por profesionales.

Las publicaciones de Extensión de la UNL están disponibles en línea a *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.