



SEPARACIÓN MATRIMONIAL ¿TRAUMA INFANTIL?

Quizás usted se encuentre en un difícil momento de su vida en que tiene que tomar la decisión de romper una relación de la que han nacido unos hijos... quizás es usted quien ha tomado la decisión o es su pareja quien lo ha hecho. Pero seguro que en algún momento, ustedes han pensado mucho en sus hijos.... y están llenos de buenas intenciones. “ Nuestra separación es civilizada”, “ los niños no van a notar nada”... O quizás piensen que tras los problemas vividos, los niños estarán mejor así... pero también hay casos en los que no existían problemas aparentes, hay un abandono y la ruptura sorprende a toda la familia... en este caso, que por cierto no es tan inusual, el niño no entiende el porqué y muchas veces acaban sintiéndose culpables en una muy normal reacción infantil ante cualquier pérdida.

Pues bien, todos los que trabajamos desde hace años con estos problemas, sabemos que las intenciones en principio son velar por los hijos, pero la vida se encarga de que las cosas no sean siempre así... nada se puede controlar totalmente y mucho menos los sentimientos humanos, las decepciones, desengaños, la ruptura del amor, en el que se diga lo que se diga , siempre hay víctimas: Los niños.

En todas las separaciones, los niños pasan a ser al principio, objeto de las mejores intenciones, para protegerlos. Pero con el largo y burocrático proceso de separación las cosas se van complicando y se entabla una batalla , un terremoto cuyo epicentro suelen ser los hijos. Estos se “ utilizan” para hacer daño al otro, como “ arma arrojadiza”, lo que hace que el menor vaya como un paquete de una casa a otra y es entonces cuando el niño comienza a sufrir no tanto por la separación en sí, como por las desavenencias paternas. .

A veces los padres aseguran que los hijos aceptan la separación perfectamente, que no les ha afectado, afirmaciones engañosas o bien porque los padres no quieren ver las consecuencias de su decisión o porque los niños aunque participan de su sufrimiento no lo demuestran.

Sin embargo es imprescindible estar atentos a sus comportamientos para detectar cualquier anomalía... Las reacciones principales se basan en **la ansiedad y depresión** que en el caso de niños pequeños con dificultades para manifestarla, se traducen en los puntos que vemos a continuación:

- Quejas hipocondríacas: dolores de cabeza, abdominales, vómitos, problemas dermatológicos, y en fin todo tipo de trastornos corporales.
- problemas de sueño, como insomnio, terrores nocturnos.
- miedos, en un niño que hasta ahora no los tenía, por ejemplo a quedar solo.
- Falta de apetito.

- Todo tipo de conductas de fracaso : Fracaso escolar, sentimiento de culpa...
- Fobias: fobias al colegio, a la noche...
- trastornos del comportamiento, rabietas, agresividad etc.. .

En niños mayores y sobretodo en **adolescentes**, la cosa se complica puesto que se encuentran en plena crisis de identidad y la falta de uno de los progenitores puede causarles mucho daño y pueden darse las siguientes pautas de comportamiento : Veamos:

- Conducta antisocial.
- Acercamiento a las drogas, alcohol, para intentar rehuir la situación.
- Exceso de madurez. Sucede cuando el niño mayor, sobretodo varón, se siente “ responsable “ de su familia ante la ausencia del padre por lo que existirá una “ economía de crisis adolescente”, dado que no va a rebelarse contra la madre que ya sufre bastante y de esta forma se “ saltan” una etapa fundamental en su crecimiento psicológico que en un futuro puede ocasionar trastornos.
- Fracaso escolar , habitualmente en niños que eran buenos estudiantes.

Cualquiera de estos comportamientos, tanto en niños pequeños como en mayores, significan que están viviendo la separación con síntomas enmascarados.

Resulta mucho más natural que el niño de rienda suelta a su dolor, llorando, estando de malhumor, preguntando y pasando una “ pequeña depresión”, que se irá superando con el tiempo y que desde luego debe ser conocida y compartida por sus padres lo que suele suceder cuando existe una buena relación con uno de ellos y el niño puede confiarse a él, para expresarle sus sentimientos.

Resumiendo pienso que ante un caso de separación resulta imprescindible que los padres hablen con el niño de forma que este lo comprenda y asimile , para lo que es necesario un perfecto conocimiento de la personalidad de cada uno de los hijos y a veces el asesoramiento de un profesional que oriente a los padres para no causar más daños psicológicos de los que el niño va a sufrir por la separación en sí...

RECUERDE:

- Siempre deben hablar con los niños, los dos juntos, procurando explicarles que las cosas van a cambiar, pero que seguirán “queriéndoles” y cuidándoles igual.
- Procure siempre no mentirles a ellos ni a usted mismo. Todos lo van a pasar mal y es un error negar la evidencia.
- Esté muy atento ante manifestaciones larvadas de una depresión o de síntomas de ansiedad : Fracaso escolar, fobias a la oscuridad, agresividad e irritabilidad, quejas somáticas: dolores de barriga, de cabeza. Problemas de sueño y de apetito. Socialización disminuida. Consumo de tóxicos en adolescentes...

- Y sobretodo recuerde que la separación no es sólo un hecho traumático para usted, los niños también la sufren...