



EL DEFENSOR DEL MENOR EDITA UNA GUÍA CON PAUTAS PARA AFRONTAR LAS RUPTURAS DE PAREJA SIN DAÑAR A LOS HIJOS

- **La Guía explica qué sienten y cómo actúan los niños tras la separación e incide en el modo de impedir que el proceso sea muy doloroso para ellos.**
- **Apunta varias claves: el entendimiento de la pareja, permitiendo siempre al otro el contacto con los niños; normalizar la situación lo antes posible; mantener a los hijos alejados del conflicto, sin que tengan que optar por ninguno de los dos; demostrarles que siguen queriéndoles como siempre; no permitir que ellos aprovechen la situación para marcar la pauta familiar y seguir imponiendo normas y límites.**
- **En 2010, las separaciones traumáticas supusieron el 10% de los expedientes abiertos en la Institución.**

Madrid, 14-dic'11.- Las separaciones traumáticas se han convertido en uno de los problemas que más preocupan al Defensor del Menor porque año tras año el número de quejas que se presentan en la Institución va en aumento, llegando en 2010 a representar el 10% del total de los expedientes abiertos. Según datos del INE, relativos a la Estadística de Nulidades, Separaciones y Divorcios, las rupturas matrimoniales se incrementaron el pasado año en casi un 4%; muchas de estas rupturas desembocan en procesos complicados y dolorosos, especialmente para los más vulnerables, que son los hijos.

Esta situación ha llevado al Defensor del Menor a reiterar en varias ocasiones propuestas como la creación de una Jurisdicción especial de Familia, el aumento del número de fiscales y la coordinación de los Juzgados de Primera Instancia que llevan los temas de Familia con los Juzgados de Violencia de Género. Igualmente, siempre ha promovido la búsqueda de alternativas para resolver los conflictos a través de la Mediación.

Desde la idea de que somos los adultos los responsables de evitar las consecuencias negativas de las separaciones, especialmente en los niños, el Defensor del Menor ha editado una Guía, elaborada por el psicólogo José Manuel Aguilar Cuenca, en la que se pretende aportar unas pautas y consejos para que los padres puedan afrontar su separación con la madurez suficiente, de manera respetuosa y asumiendo que la estabilidad de sus hijos es lo primero que hay que preservar.

La publicación, titulada “**Ruptura de pareja. Guía para afrontarla sin dañar a los hijos**”, se detiene a analizar cómo **cambia la vida** de la familia, especialmente de los hijos, cuando se produce la separación (las rutinas, la residencia, sus lugares habituales...) y también cómo **cambian los sentimientos**. Se genera frustración, dolor por la pérdida, añoranza y, en muchas ocasiones, también enojo y cólera que los padres tendrán que aprender a controlar teniendo siempre muy claro que se separan de la pareja, no de los hijos. Los niños tienen que tener la seguridad de que están con ellos y les siguen queriendo igual que siempre. Ningún regalo, viaje o capricho puede sustituir la necesidad que tiene el niño de sentirse cerca de sus padres.

La Guía también explica las **emociones de los padres** (ansiedad, sentimiento de culpa, falta de confianza, cargo de conciencia por dedicar menos tiempo a los hijos...) y la importancia de apoyarse en familiares y amigos. Desde el primer momento se debe tener claro que los abuelos y las posibles nuevas parejas también son familia y deberán asumir el rol que les corresponde como adultos que conviven con estos niños.

Es importante que los padres sepan **cómo decírselo a los niños**. Tendemos a subestimar su capacidad de comprensión y a intentar disfrazar la realidad. Esto es un error. Hay que contarles la verdad, con calma, sin prisas, obviando aspectos que no aportan nada y que pueden hacerles daño (si hubo otras personas, la insatisfacción del día a día, etc...). Lo que les importa saber es que sus padres van a seguir ahí, apoyándoles y acompañándoles. Es importante transmitirles que la decisión de separarse no tiene nada que ver con el afecto que sienten por ellos y que ellos no tienen que decidir nada ni ponerse del lado de ninguno.

Cambios de conducta

La ruptura familiar suele provocar cambios en la conducta de los niños, especialmente en lo referido a la comida, el sueño, las tareas escolares o el acatamiento de las normas. Frente a esto, hay que intentar volver a la normalidad cuanto antes, sin dejar de ejercer el papel de padres e imponiendo límites, sin los cuales el niño se sentirá desorientado.

No hay que volcarse en exceso en ellos porque plegarse demasiado a sus deseos puede hacer que aprovechen la incomunicación de los padres para manipularlos en su propio interés.

Las separaciones afectan de manera distinta **según la edad** del niño. De los tres a los siete años, sienten la necesidad de estar continuamente con sus padres y expresan su malestar con dolores, rabietas o vuelta a conductas más infantiles. Los padres deben hacerles ver que siempre van a estar a su lado y no impedirles estar y comunicarse con el otro progenitor.

Entre los siete años y la adolescencia pueden darse alianzas con uno de los progenitores reprochándole al otro la ruptura de la convivencia o para librarse del más estricto. No debemos alentar esta conducta hablando mal del otro delante de ellos. Esta circunstancia contribuye siempre a desestabilizar emocionalmente a los niños.

A partir de los catorce años, su mundo gira alrededor de los amigos, las salidas, la música... Los padres ya no son fundamentales y si éstos no saben canalizar bien la separación, buscarán apoyo en otras instancias lo que puede favorecer la aparición de conductas de riesgo (consumo de tóxicos, relaciones sexuales sin control, trastornos alimentarios...)

La Guía plantea las dos opciones que tienen los padres frente a la separación: **entenderse o enfrentarse**. Sin duda, la opción más inteligente y que menos daña a todos es la primera, por muchas desavenencias que pueda haber. Muchos padres llegan a utilizar a sus hijos como objeto que lanzar al otro para hacerle daño, sin tener en cuenta sus necesidades y emociones, y desembocando en conflictos judiciales que destruyen los sentimientos positivos y multiplican el problema. Los niños están obligados a aceptar las decisiones de sus padres pero no se debe interferir en sus sentimientos hacia ambos.

En lo relativo a la **custodia** de los hijos, la tendencia es caminar hacia la custodia compartida, de modo que los padres repartan el tiempo equilibradamente. Esto permite el mantenimiento de los vínculos emocionales con ambos progenitores y favorece las condiciones para alejar el conflicto de la vida de los hijos.

Se han editado 5.000 ejemplares de la Guía, que se podrá solicitar en la propia Institución y a través de la página web www.defensordelmenor.org.