

# Los Hijos del Divorcio

Dr. Alfonso L. Escamilla Berrones\*

## Resumen

Para los niños y para los adolescentes el divorcio de sus padres es una experiencia traumática. La ruptura de la familia es una sensación de pérdida tan grande que los niños se sienten inmersos en situaciones que no saben como manejar. Cuando el padre que tiene la custodia se siente deprimido y enojado no esta en el mejor momento para guiar a sus hijos que también se sienten perdidos con tanto cambio. El autor menciona las diferentes reacciones que presentan los niños de diferentes edades ante el divorcio de sus padres y sugiere algunas recomendaciones. También se abarca el tema de la lucha por la custodia de los hijos y el papel que juega el psiquiatra de niños. Termina el artículo con una revisión de los pros y contras de ser padre único.

**Palabras clave:** divorcio, padre único, rematrimonio, peleas por la custodia.

## Summary

For children and adolescents, the separation of their parents is a very traumatic experience. The family rupture evoked an acute sense of shock that the children felt overwhelmed. When a single parent was feeling depressed and angry there would be poor handling of the child. The author point the different responses of children at different ages and the role of the Child and Adolescent Psychiatrist in the litigation over custody. In the last part of the work the author establish some characteristics of single parents life.

**Key words:** divorce, single parent, remarriage, custody dispute.

\* Postgraduado en: Psiquiatría en General, Hospital Central Militar; Psiquiatría Infantil y de la Adolescencia, UNAM; Terapia de Pareja, Asociación Mexicana de terapia de Pareja; Psicoanalista, Asociación Psicoanalítica Mexicana; Miembro de la American Academy of Child and Adolescent Psychiatry; Miembro fundador y representante en Morelos de la Asociación Mexicana de Psiquiatría Infantil.

**Correspondencia:** Zempoala 81, Cuernavaca, Morelos, 62260. [ascamil@infosel.net.mx](mailto:ascamil@infosel.net.mx)

## Introducción

### Definición

Se deriva del verbo latino *divertere* (separar), y en un sentido amplio significa apartamiento, separación alejamiento. El divorcio es la disolución legal del matrimonio.

### Generalidades

El divorcio es una experiencia traumática. Implica una decisión trascendental y antes de tomarla, no se conoce la magnitud del cambio que implica. Con ella, todo cambia en la vida: los hábitos de sueño, el modo de hacer el amor, la relación afectiva, la dieta, los menús, los horarios, las actividades, tanto en la vida de soltería como después, en el rematrimonio.

Divorcio es la disolución legal de un matrimonio. Los estudiosos sociales lo ven como el más constante de todos los problemas sociales mayores. Las estadísticas muestran que cada vez es más frecuente en México; Estados Unidos tiene el índice más alto de divorcio de las sociedades desarrolladas y, en los países europeos ha aumentado rápidamente en años recientes.

Los grandes cambios sociales que vivimos en esta época, como son las mayores oportunidades de trabajo para las mujeres, la urbanización acelerada, la gran movilidad social –entre otros factores– indican que el índice de divorcio va en aumento nuevamente.

Cuando las personas se divorcian, en su interior se mueven las pasiones, por lo que reaccionan de manera más visceral que de costumbre. Están muy enojados por la pérdida que enfrentan –de la pareja, de la familia, del status, de las comodidades, del apellido– y por este coraje son capaces de llevar a cabo acciones que normalmente no ejecutarían.

Proyectan su enojo sobre el cónyuge del cual se están separando, quien a sus ojos se convierte en ese momento, en el peor ser del mundo.

Muchas veces, el enojo se manifiesta hablando mal de la otra persona, manipulando con el dinero, la situación económica, o utilizando a los hijos. Es común ver esto convertido en una guerra por demostrar quién tiene el control.

### Epidemiología

Los índices del divorcio han aumentado considerablemente, se estima que la mitad de los matrimonios terminan en divorcio. Si consideramos las parejas que se separan pero no firman el divorcio hablaríamos de un 66%.

La entrada de las mujeres a la fuerza de trabajo y su autosuficiencia económica son factores importantes en el aumento del número de divorcios. Antes no se consideraba al divorcio como una opción para terminar con un matrimonio insatisfactorio.

### Manejo de la custodia

En la mayoría de los casos las madres tienen la custodia de los hijos, pero hay situaciones en que se les otorga a los padres ya sea porque las madres se declaran incompetentes para su cuidado o simplemente no quieren hacerlo, o cuando se trata de varones alrededor de la adolescencia. Aproximadamente un 14% de los casos, la custodia queda en los padres. Otras veces cuando tienen las custodias compartidas alguno de los padres se desentiende más de los hijos.

Cuando se decide que el hijo pase la mitad de la semana con cada padre, en la práctica es bastante caótico, porque el niño tiende a olvidar la mochila en una casa, el uniforme de deportes en la otra, el cuaderno del siguiente día, etc.

### Cuadro clínico

Los efectos del divorcio en los niños se han estudiado por diversos autores, todos coinciden en que el rendimiento escolar baja y tienen un pobre ajuste social.

Los niños muestran conducta agresiva, impulsiva y antisocial aún por varios años después del divorcio. Las niñas de madres divorciadas que no se vuelven a casar presentan en la adolescencia problemas de baja autoestima y tienden a ser promiscuas. (Hetherington, 1972; Wallerstein 1988.)

En general los niños sienten una gran angustia y necesitan apoyo y seguridad. Los padres están tan preocupados por su divorcio que no les ponen atención. En vez de dejarlos fuera para que no sufran, hay que informarlos de lo que pasa de acuerdo a su edad, explicándoles que en el divorcio la familia necesita adaptarse a nuevos horarios, nuevas maneras de comunicarse, nuevos ambientes.

En el cuadro 1 se enlistan algunos factores de estrés en niños participando en el divorcio de sus padres. Los niños no reaccionan de igual manera ante el divorcio de sus padres; tienen que ver mucho los diversos factores que se enlistan en el cuadro 2.

Por otra parte numerosos estudios han demostrado que el ajuste al divorcio generalmente dura de seis meses a tres años según la situación inherente en cada niño. Los niños según su edad responden de diferente forma. Entre más

## Algunos factores de estrés en los niños de hogares divorciados

- ◊ Ha cambiado la familia, que ellos conocían hasta ahora
- ◊ Ocurre mayor o menor grado de conflicto entre los padres.
- ◊ Existe pérdida de la liga con alguno de sus padres, hermanos, hermanas. El hecho de tener un diferente espacio los angustia.
- ◊ Tienen miedo de ser abandonados. Los niños creen que si pierden a un padre pueden perder al otro. Se preocupan de quien los cuidará, quien los llevará al colegio, con quien vivirán, quien les dará de comer, etc..
- ◊ Las discusiones y peleas entre los padres angustian a los niños, los hacen sentirse culpables.

Cuadro 1.

pequeños son se dan cuenta que hay cambios en el humor de los padres, o que alguno de los padres se mudó de casa aunque no entiendan la razón.

Cuando están en los primeros años de la escuela primaria empiezan a entender el significado del divorcio y que sus padres ya no viven juntos y ya no se aman. En esta edad los niños pueden presentar diversas reacciones como sentirse traicionados y con un gran sentimiento de pérdida.

Esperan que sus padres vuelvan a vivir juntos. Se sienten rechazados por el padre que se fue.

Se aíslan en la escuela y de los amigos, se preocupan por el futuro, sienten que a la salida de la escuela nadie estará ahí para recogerlos, se quejan de dolores de estómago y de cabeza, tienen pesadillas,, trata de vivir pensando en el pasado, en la familia que eran. Experimentan pérdida del apetito, pueden presentar diarrea, orinan frecuentemente y no duermen bien.

### Terapéutica

En esta etapa de la escuela primaria los padres deben animar a sus hijos a hablar sobre sus sentimientos.

Los padres deben contestar todas las preguntas acerca de los nuevos cambios en la familia y tratar de mantener el canal de comunicación abierto.

Se debe estar alerta a síntomas de depresión o miedo, pidiendo ayuda médica si es que la depresión es prolongada e intensa. Buscar en las escuelas o en la comunidad si hay algún programa para niños de familias divorciadas. Organizar actividades para estar juntos. Reafirmar a los hijos que todo estará bien, solamente que ahora es diferente. Mantener las rutinas diarias intactas. Respetar pero a la vez vigilar la privacidad de los hijos.

No ahondar en problemas de adultos. Animar a los hijos a que hablen de lo que siente pero evitar utilizar expresiones tales como "tienes que ser fuerte" o "no me gusta verte llorar"

En la adolescencia, entre los 12 y 18 años, los jóvenes entienden lo que es el divorcio pero no lo aceptan. Es importante que los padres vigilen las distintas reacciones de sus hijos que pueden variar: se sienten enojados y desilusionados, se sienten abandonados, sienten que el padre que se va, los ha abandonado a ellos y no al conyugue, tratan de tomar ventaja de la baja energía del padre con el que viven y de su altos niveles de tensión, tratan de tomar control sobre la familia, demuestran comportamientos extremistas ya sean buenos o malos, Se convierten en moralistas o se involucran en prácticas riesgosas como el alcohol, las drogas, el robo y el ausentismo escolar.

Tratan de convertirse en el eslabón que volverá a juntar a la familia. Intentan suprimir a uno de los padres de su vida y en algunos casos a los dos.

Sienten que ellos nunca podrán tener una relación a largo plazo y que deben crecer muy rápido y muy pronto. Se preocupan por la situación económica. Los padres de estos jóvenes adolescentes deben continuar hablando sobre el divorcio en cada etapa de la vida de sus hijos y mantener la

comunicación abierta en ambas direcciones. Los padres deben conservar las rutinas y mantener las reglas. Se les debe recordar constantemente que no tiene ninguna culpa por lo ocurrido. Se continuará monitoreando las actividades de los hijos. Se dejarán fuera a los hijos de los pleitos parentales. Jamás deberán usarse al hijo como pareja sustituta y no se discutirán problemas de adulto con él. Se brindará la posibilidad de ir a psicoterapia con un psiquiatra de niños y adolescentes que son médicos especializados en este tipo de problemas.

Hay algunas otras estrategia que pueden ser de ayuda a los padres tales como los libros.

Es frecuente que los niños puedan relacionar sus sentimientos a aquellos de un personaje en una historia.

Si el niño logrará identificarse con este personaje entonces ya no se siente tan solo. Las historias, ya sean leídas de un libro o narradas en voz alta pueden servir como un relajante del estrés que los amenaza. Esta estrategia funciona tanto en niños pequeños como grandes.

Por medio de la lectura el niño se siente cercano al padre que

## Reacciones de los niños ante el divorcio

- ◊ El grado de involucramiento con el padre que no tiene la custodia.
- ◊ La situación anterior al divorcio.
- ◊ La facilidad del padre que tiene la custodia para adaptarse al divorcio.
- ◊ Acuerdos de los padres sobre la disciplina y cuidados de los hijos.
- ◊ Apertura para discutir el divorcio con los padres.
- ◊ Dificultades económicas.
- ◊ Otros factores estresantes como: cambio de casa, o de ciudad, o de escuela o el rematrimonio de alguno de los padres.

Cuadro 2.

está dedicándole tiempo y experimentará una sensación de seguridad. Al terminar la historia, abre canales de conversación permitiendo al niño que procese el contenido y comparta sus ideas.

Al principio los niños pueden hablar solo del personaje y no de ellos mismos, en algún momento el cambio se dará de una manera natural en donde el niño se encontrará hablando de su propia experiencia .

Si este traslado no se diera por si solo podemos preguntar al niño, como cree que se siente el personaje y porque, y de acuerdo a sus respuestas podremos saber si está listo para hablar.

Comprar libros, pudiendo orientar. Tratar de seleccionar temas relacionados directamente con divorcio y agregando otros como: pérdidas, muerte, sobrevivencia, cambios, ansiedad, miedo, etc. Los sentimientos también puede aflorar y compartirse a través de mirar el álbum de fotos y los videos familiares.

Otra de las manera en que podemos ayudar a los hijos de las parejas divorciadas es jugando con ellos. Todos sabemos que el juego es la actividad primaria por la cual los niños pueden expresar sus sentimientos. Es común que los padres puedan saber como se sienten sus hijos jugando con ellos u observando como juegan con los demás.

Es importante que se recuerde no imponer opiniones propias sobre los sentimientos del niño en el momento del juego. Acércarse a jugar solo si es invitado. Si el niño siente que se está tratando de “dirigir” en vez de simplemente “jugar” se sentirá incomodo. Algunos materiales de juego que facilitan la expresión de sentimientos son el agua, la arena, juegos de mesa, pintura de caballete, pintura de dedos, gis y pizarra, plastilina y muñecos de fieltro o títeres.

Otra de las maneras valiosas en que podemos hacer aflorar los sentimientos de éstos niños es la conversación. En ocasiones cuando hablamos con los niños acerca de algún tema difícil, se nos dificulta encontrar las palabras correctas para expresarnos.

Para evitar esta dificultad es mejor utilizar descripciones de lo que esta pasando, mas que conceptualizaciones que quizás el niño no pueda comprender. Podemos empezar una conversación de las siguientes maneras: “Una separación es cuando los padres deciden vivir separados el uno del otro y piensan que van a hacer acerca de su matrimonio. Una separación es una cosa difícil de la cual hablar , no siempre es fácil decirle a los demás que papá y mamá ya no viven juntos. “

No debemos sentirnos solos, tenemos a otros parientes y

amigos cercanos para hablar y apoyamos. Algunas veces los niños se sienten atrapados por la separación de sus padres. A la mayoría de los niños les gustaría que sus padres permanecieran juntos pero en ocasiones las cosas se perciben tan mal que el niño desea que sus padres se separen, aunque siempre esto les dará miedo.

Muchas veces las cosas están mejor para los niños cuando sus padres se separan. Usar frases como las que siguen pueden ser útiles:

“El que yo me haya ido no esta conectado con el amor que siento por ti, me fui porque tu padre/madre no nos llevamos bien. Yo te amo como siempre te he amado y siempre te amaré” .

“El divorcio es cuando dos personas deciden que ya no quieren estar casados, ya no pueden ser felices juntos, deciden ya no ser marido y mujer, simplemente ya tienen ideas diferentes con respecto a muchas cosas, pero siempre seremos tus padres aunque estemos divorciados”.

“Algo nunca cambiará: tu madre será siempre tu madre, y tu padre será siempre tu padre.

“Los niños no pueden causar el divorcio de sus padres, pero tampoco pueden mantener a papá y mamá unidos”.

“Ser padres y ser esposo o esposa son dos tipos de trabajos diferentes y separados. El divorcio así como el matrimonio son cosas de adultos solamente”.

O en niños mayores o adolescentes se puede comentar:  
“Cuando dos adultos deciden divorciarse por lo menos uno de ellos tiene que ir a hablar con el juez. El juez ayuda a encontrar las reglas del divorcio. Un abogado trabaja con los padres y el juez para escribir un acuerdo acerca de las visitas , de los cuidados de los niños, con quien van a vivir, dice ese acuerdo que los padres ya no estarán casados pero que siempre serán padres de sus hijos”.

Todo este proceso lleva un tiempo de ajuste que debemos ver transcurrir con paciencia , sin caer en frustraciones. Las investigaciones muestran que el divorcio es una fuente de estrés para los niños que puede disminuir su rendimiento. Por otro lado habrá niños que pasen por este con poco malestar mientras que otros mostrarán, incluso, mejoría poco tiempo después del divorcio.

Los niños que reaccionan mejor frente al divorcio son aquellos que continúan teniendo una relación amorosa y estable con ambos padres y visitas frecuentes y regulares del padre que no vive con ellos.

## Bibliografía

1. **Burns B. & Brissett M.** The adult child of divorce. Thomas Nelson Publishers. Nashville, 1991.
2. **Galper Cohen M.** The joint custody handbook. Running press. Philadelphia. 1991.
3. **Berman C.** A hole in my heart. Simon & Schuster. New York. 1991.
4. **Myers M.** Men and divorce. Guilford Press. New York. 1989.
5. **Clapp G.** Divorce and new beginnings. Wiley & Sons. New York. 1992.
6. **Kahn S.** Leaving him behind. Ballantine Books. New York. 1990.
7. **Gold L.** Between love and hate. Plenum Press. New York. 1992.
8. **Kalter N.** Growing up with divorce. Fawcett Columbine. New York. 1990.
9. **Anderson K. & MacSkimming R.** On your own again. St. Martin's Press. New York. 1992.
10. **Chiriboga D. & Catron L.** Divorce. New York University Press. New York. 1991.
11. **Searles H.** Countertransference. International Universities Press. New York. 1979.
12. **Chidvilasananda, Swami.** Enciende Mi Corazón; Vol. 1. SYDA Foundation; USA; 1993.
13. **Escamilla A.** Divorcio y Rematrimonio: el manejo de los hijos. PSQUIATRIA, Vol. 8 No. 1 Ene- Abr. p. 45 - 57. México. 1992.
14. **Escamilla A.** Rematrimonio: Algunos de sus Mitos y Problemas; Rev. Mexicana de Psiquiatría Infantil; Vol.5; No.1; 1996.
15. **Escamilla A.** Rematrimonio. Ed. Pax México, México, 1999.
16. **Zweig, C.** Encuentro con la sombra. 4A. ed.; Kairós. Barcelona. 1998.
17. **Muktananda S.** Medita. 3A. Ed. Siddha Yoga. México, 1995.
18. **Fisher B.** Como rehacer tu vida cuando una relación termina. Pax. México. 1989.
19. **Fisher EO.** Divorcio la nueva libertad. Logos C.E. México. 1976.
20. **Wallerstein J. & Kelly JB.** Surviving the Breakup. Basic Books. New York. 1980.
21. **Wallerstein J. & Blakeslee S.** Padres e hijos después del divorcio. Vergara. Mexico. 1980.
22. **Franks H.** Volver a casarse. Paidós. Mexico. 1988.
23. **Gomez A.** Todo sobre el divorcio. Ed. De Vecchi, SA. Barcelona 1984.
24. **Krantzler M.** Creative Divorce. New American Library. New York 1974.
25. **Epstein J.** Divorced in America. E.P. Dutton & Co. New York. 1974.
26. **Sanford J.** The Invisible Partners. Paulist Press. New York. 1980.
27. **Despert JL.** Hijos del Divorcio. Horme. Argentina 1962.
28. **Gardner R.** El libro para los chicos de padres separados. Galerna. Buenos Aires. 1972.
29. **Nowinski J.** A lifelong love affair. Norton. New York 1988.
30. **Martin M.** El divorcio en Mexico. Gral. de Ediciones. Mexico. 1979.
31. **Chesterton G.** La superstición del divorcio. Sudamericana. Buenos Aires. 1966.
32. **Clark JA. Schneider A.** Focus in Kids: The effects of Divorce in Children, USA, 1999.
33. **Forward S.** Padres que odian. Grijalbo. Barcelona. 1990.
34. **Lynn D.** The Father: His role in Child Development. Brooks & Cole. Monterey Ca. 1974.
35. **Llanos E.** Como vivir bien en pareja. Grijalbo. Barcelona. 1989.
36. **Ahrons C. & Rodgers R.** Divorced Families. Norton. New York. 1989.
37. **Pospishil V.** Divorcio y nuevo matrimonio. Ed. Carlos Lohle. Buenos Aires. 1969.
38. **Caruso I.** La separacion de los amantes. Siglo XXI. 1970.
39. **Mariano J.** El divorcio y la separacion. Horme. Buenos Aires. 1966.
40. **Colgrove M.** How to survive the loss of a love. Bantam Books. Michigan. 1981.
41. **Jacobson N. & Margolin G.** Marital Therapy. Brunner Mazel. New York. 1979.
42. **Gregorylan MD.** Smeltzer D. Psychiatry. Little, Brown & Co. New York. 1983 (149-156).
43. **J. de Ajuriaguerra.** Manual de Psiquiatría Infantil. 4a. Toray-Masson. Barcelona. 1977.
44. **Bernet W.** Child Psychiatry and Law, J. AACAP, 22, 2: 180-183. 1983.
45. **Guyer Melvin, Phd. & co.** Developmental Rights to privacy and Independent Decision-Making; J. AACAP, 21, 3: 298-302, 1982.
46. **Lewis J. & Wallerstein J.** Divorce -Specific assessment of families, 46, 959-982. Handbook of clinical assessment of children and adolescents. New York University Press. New York 1988.
47. **Levy A.** Child Custody, 47-983-1004, Handbook of Clinical Assessment of children and adolescents, vol. 2. New York University Press. New York . 1988.
48. **Henri Dicks.** Marital Tensions 1967, p.129).
49. **Código Civil.** Mexico 1986.