

El período de separación es una etapa de movilizaciones que afectan a cada uno de los miembros de una familia, donde se hace necesario encontrar un nuevo equilibrio y una forma eficaz de manejar las tensiones y el dolor que supone la ruptura matrimonial, tanto para los padres/madres como para los hijos/as.

Aunque no sucede en todos los casos, la separación de los padres, puede causar reacciones problemáticas en sus hijos/as, motivadas por la confusión, el dolor, la incertidumbre o la sensación de impotencia. El impacto emocional de la ruptura matrimonial en los hijos/as adolescentes deberá tenerse siempre en cuenta para prevenir posibles consecuencias negativas.

### 1. ¿Cómo influye la separación de los padres en la adolescencia?

La mayoría de las parejas que deciden separarse, lo hacen porque uno o ambos cónyuges esperan conseguir una calidad de vida más satisfactoria, no sólo para sí mismos, sino también para sus hijos/as. La ruptura matrimonial puede acrecentar las dificultades propias de la adolescencia pero, también, abre numerosas posibilidades de cambio.

Los y las adolescentes deben afrontar los cambios provocados por la separación en la familia en un momento crítico de sus vidas. En esta etapa les resulta prioritario comenzar a hacer su vida e ir desligándose de sus padres/madres. Centrados en conquistar poco a poco espacios propios, y en acercarse al mundo adulto desde sus propias experiencias, siguen necesitando el apoyo emocional de sus padres –aunque no siempre lo reconozcan– y reglas conjuntas de actuación por parte de éstos.

Es importante considerar que el impacto emocional de la separación en los hijos/as será mayor o menor en función de diversos factores como:

- Existencia de conflicto entre los padres y duración del mismo.
- Estadio evolutivo del hijo/a.
- El grado en que los hijos sean, o no, el centro de los procesos emocionales familiares.
- Seguridad y continuidad en la relación con ambos progenitores después de la separación.
- Estabilidad emocional de ambos progenitores después de la ruptura.
- Ausencia o presencia de información ofrecida al adolescente sobre la separación y las condiciones en que se genera.

### 2. ¿Qué se puede hacer para que la ruptura sea más suave para los/as hijos/as?

Uno de los aspectos básicos que todo padre o madre debe tener en cuenta para el bienestar de sus hijos/as, es que la separación como pareja no implica una separación como padres. Los hijos/as seguirán necesitando que éstos conformen un frente común para su educación y crianza.

Otro aspecto, sumamente relevante, es la importancia que tiene el no mezclar a los hijos/as en las cuestiones conyugales, pues los conflictos o problemáticas que atañen a la pareja son asunto exclusivo de los progenitores.

Sería importante, entonces, que los padres y madres:

- Se preparen para escuchar y tranquilizar a los hijos/as.
- Dediquen tiempo especial a ellos/as, pues en este período les necesitarán especialmente.
- Favorezcan el respeto hacia el otro progenitor. La buena relación entre los ex compañeros, al menos en su calidad de padres, resulta fundamental para el desarrollo de los hijos/as.
- No permitan que los hijos/as sean objeto de las disputas de pareja.
- Informen y hagan partícipes a los hijos/as de la nueva reorganización familiar.
- No interroguen a los hijos/as sobre cuestiones que sólo afectan al otro progenitor.
- Procuren el menor número de cambios posible alrededor de los hijos/as durante este período.
- Favorezcan el apoyo de los hijos/as en amigos o hermanos.

### 3. ¿Cuáles son las conductas que hay que evitar?

- Compartir el enfado hacia la ex pareja con los hijos porque les confunde y agudiza el conflicto de lealtades de uno u otro progenitor.
- Desplazar el enfado hacia los hijos/as: ellos/as nunca son responsables de las dificultades de la pareja.
- No responder a las necesidades de los hijos/as por hallarse muy ocupados, deprimidos o confundidos.
- Intercambiar confidencias con los hijos/as como si fuesen adultos en lugar de proporcionar límites adecuados a la relación padre/madre-hijo/a.
- Utilizar a los hijos/as mayores como niños/as de los pequeños/as.
- Ver a los hijos como una propiedad.
- Condicionar el amor y cariño de los hijos/as hacia el otro cónyuge. El hijo/a debe sentirse libre de poder amar con total libertad a cada uno de sus progenitores.
- Transmitirles la culpa de la separación. Los/as hijos/as deben sentir que hagan lo que hagan, la decisión de separarse ha sido tomada por los adultos, ellos/as no son responsables de la vida de pareja de sus padres.
- Descalificar al cónyuge en presencia de los hijos/as, pues puede acrecentar el dolor y la ambivalencia afectiva. A pesar de que la relación de pareja sea conflictiva, no se debe favorecer la pérdida de respeto de los hijos/as a su padre o madre.

### 4. ¿Cómo conviene actuar después de la ruptura?

Es fundamental la presencia y permanencia de ambos padres en la vida de los hijos/as. El hecho de que la familia no conviva ya bajo un mismo techo no significa que haya dejado de ser una familia. Para los hijos/as, la separación, por lo general, es dolorosa, por lo que necesitarán que tanto su padre como su madre estén implicados en ayudarles a superarla. Los padres han dejado de ser pareja, pero siguen siendo padres y deberán, por tanto, actuar en consecuencia.

### 5. ¿Qué ofrecen los servicios de mediación en los procesos de separación o divorcio?

La mediación familiar es una forma alternativa de resolver conflictos propios de la ruptura familiar, como por ejemplo la asignación de custodia, residencia de los hijos/as, régimen de visita, pago de la pensión de manutención, etc.

La ruptura conyugal conlleva la necesidad de negociar y acordar varios aspectos prácticos de la vida cotidiana y, a menudo, las posturas de ambos cónyuges o de uno de ellos son rígidas, por lo que les resulta complicado llegar a acuerdos. La mediación intenta reducir estas dificultades de las partes en conflictos sobre separación, evitando las recriminaciones personales y centrándose en la resolución de los problemas actuales.

En términos generales, ayuda a que ambas partes lleguen a acuerdos aceptables con relación a la separación y al bienestar de los hijos mediando en las discusiones, conteniendo conflictos y clarificando las opciones posibles. Se centra sobre las dificultades del presente y los beneficios a futuro involucrando a los dos miembros de la ex pareja ayudando, generalmente en pocas sesiones, a conseguir acuerdos prácticos y concretos.