

Criando a los Niños “Nos estamos divorciando”

Una madre cuenta cómo hizo para que su divorcio no afectara tanto a sus niños

POR SHEENA BELL Y JESSINE FOSS

Melinda Fleming, madre de tres hijos en Novato, llevó a sus hijos a comer afuera y les dijo: “Mamá y papá se están divorciando”. Su hijo mayor, DeMaurea (ahora de 15 años), “no mostró emoción alguna”, recuerda, mientras que su hija Daejahnae (ahora de 8 años) comenzó a llorar.

Fleming acarició el hombro de Daejahnae para animarla mientras le explicaba: “[Tu papá y yo] nos fuimos distanciando. Todavía tenemos recuerdos [y] cada uno tiene la familia del otro. No es nada que hayan hecho ustedes; ustedes fueron la bendición”.

Fleming también puso como ejemplo sus propias vidas: “Cuando ustedes se graduaron de la primaria lloraron porque perdían a sus amigos, [pero] ¿entonces qué pasó?”, preguntó. “En algunos casos los olvidé, [y otras] veces los he visto de nuevo... Creo que nos fuimos distanciando poco a poco”, contestó DeMaurea.

Cuando los padres se separan los niños sienten el estrés del divorcio, así como los cambios que éste produce en sus vidas. Fleming describe cómo ella ayudó a hacer las cosas más llevaderas para sus hijos.

Hable sobre los sentimientos

“Antes teníamos un frasco de recompensas; ahora es un frasco de sentimientos”, dice Fleming. “Si alguien no puede expresar sus sentimientos o contarle a mamá, lo escriben en un papel y lo ponen en el frasco. Entonces los martes sacamos uno y lo leemos. Luego todo el mundo va alrededor de la mesa contando cómo se siente de la misma manera”.

El frasco también ayudó a sus hijos a abrirse cuando un buen amigo de la familia murió hace poco. “Todo el mundo hace su duelo de forma diferente”, dice Fleming. “Si no pudieran expresarlo se lo hubieran quedado adentro. De cualquier manera que quieran expresarse, a mí me parece bien. Yo no les estoy encima; simplemente dejo que ellos me cuenten”.

Puede ser que los niños estén enojados, tristes, introvertidos o sean incapaces de concentrarse, agrega Elyse Jacobs, directora de programa de *Kids' Turn*, una organización de ayuda a las familias en proceso de divorcio.

Ella aconseja a los padres dejar sus propios sentimientos de lado tanto como les sea posible al hablar con sus hijos, respirando profundamente para permanecer calmos si es necesario.

Los padres pueden hacer comentarios acerca del estado de ánimo del niño y formular preguntas abiertas tales como: “Veo que ahora mismo estás muy triste; puedes contarme qué es lo que te hace sentir así?”; o también, “sé que te pone mal que mamá y yo nos estemos separando [y que] debe ser muy duro para tí”, dice Nancy Lim Yee, directora de programa del Centro de Desarrollo Infantil de Chinatown. “Los padres pueden asegurar a los niños que cualquier cosa que digan está bien, que sus padres los quieren mucho y que el divorcio no es culpa de los niños”, agrega.

Responda a las preguntas de los niños

“¿Por qué ahora el juez toma las decisiones? ¿Por qué no pueden decidir ustedes dos?”, preguntó Daejahnae. Fleming utilizó otro ejemplo: “¿Qué pasa cuando tienes un desacuerdo en el patio de juegos, cuando estás jugando a tu juego favorito con tus amigos?” “Vamos a buscar (a la subdirectora)”, contestó Daejahnae. “Exactamente, entonces uno y otro escuchan lo que tienen que decirse y se van como amigos. Nosotros nos vamos como mejores padres”, contestó Fleming.

Los niños más pequeños necesitan explicaciones más sencillas sobre el divorcio que los chicos de más edad, agregan Lim Yee. Ella aconseja a los padres que contesten a las preguntas de los niños tan honestamente como puedan, de manera apropiada para su edad.

Mantener las actividades familiares

“(DeMaurea) dice que no quiere ir al psicólogo; a él no le gusta hablar”, dice Fleming. “El deporte es la manera en la que él se expresa mejor. Si está enfadado juega con más intensidad; yo le recuerdo que es simplemente un juego. Ahora está haciendo de mentor a niños más pequeños que quieren ser como él. Él siente que está haciendo algo bueno, como [si fuera] una persona famosa”.



ISTOCKPHOTO.COM

Tras el divorcio Fleming se mudó y los chicos tuvieron que cambiar de escuela. “Fue muy duro; mi hija la odia”, dice. Ella ayuda a que Daejahnae mantenga su optimismo centrándose en lo que a su hija le gusta hacer: dibujar y expresar su creatividad.

Pase tiempo con los niños

Fleming mantiene una noche familiar de juegos. También montó un buzón de sugerencias de actividades. Por ejemplo, los niños pueden ir a tomar un helado o saltarse la limpieza de su cuarto. Fleming también está planeando “una noche de chicas (con Daejahnae) en la que podemos ir al cine y hacernos la manicura”, dice.

Lim Yee agrega que las familias pueden “abrazarse, ir juntos de caminata, o compartir ocasiones especiales”.

Ayude a los niños a mantener el contacto con el otro padre

Los chicos van con su papá fin de semana por medio, dice Fleming, y se sienten mal si él llega tarde. “Las dos primeras veces me enojé muchísimo con él mientras los chicos estaban en la escuela”, recuerda, pero eso no ayudó en nada, por lo que “ahora dejo que sean los chicos los que le llamen por teléfono. Entonces él ‘está de camino’”. No es una solución perfecta, pero por ahora funciona, dice.

El hijo más pequeño de Fleming, Daronn (ahora de 11 años), “llama a su papá tres o cuatro veces por semana”, dice. “Empezó a practicar lucha libre y logró que su papá vaya a verlo. Eso fue fantástico para él”.

Fleming cuenta que Daejahnae siente que ha de ponerse de lado de uno de sus padres, diciendo: “Tú eres mi favorito/a”. Fleming le explica que ella puede mantener una relación con los dos.

“Yo quiero que [mi ex-marido] pase tiempo con los chicos”, agrega Fleming, mientras recuerda lo duro que fue para ella no tener contacto alguno con su padre por seis años cuando era chica.

Hágase tiempo para usted mismo y busque apoyo

Durante el divorcio, Fleming cuenta que obtuvo la ayuda de un pastor de su iglesia. “Él me enseñó algunas cosas muy buenas”, recuerda. “Él me dijo: ‘Nunca hables mal o permitas que los niños hablen mal de su padre; él aún es su padre. Si sientes que tienes algo malo para decir, escríbelo’”.

“Hice un cartel que lee ‘mamá en recreo; necesito diez minutos’, y lo pongo en la puerta del baño”, cuenta Fleming. “Me encierro dentro y escribo [lo que pienso en un papel] y luego lo hago trizas. Después de eso me siento mucho mejor. Otras veces me digo: ‘éste es el lugar en el que estoy; este enojo es cómo me siento’... para ayudar a que se me pase”.

“Realmente aprecié mucho el apoyo [de la familia]”, añade. Su madre le ayudó a cuidar de los niños y los mantuvo activos en la iglesia. Su tío los lleva a la escuela. Sus niños también han recibido terapia para ayudarles a lidiar con el divorcio, si bien a Daejahnae aún le cuesta, dice Fleming, y está en la lista de espera para obtener más terapia.

RECURSOS:

- Kids' Turn: 415-777-9977; www.kidsturn.org ofrece talleres y recursos en línea para adultos y niños
- Los niños y el divorcio, de KidsHealth, en español: http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/divorce_esp.html ; en inglés: http://kidshealth.org/kid/feeling/home_family/divorce.html
- Actividades para ayudar a los niños a afrontar el divorcio, de California Divorce Info: <http://californiadivorce.info/psychology.children.activities.htm>