

SALUD MENTAL EN LOS HIJOS DE PADRES SEPARADOS

Dr. Salvador Santoyo Rincón¹

¹Médico Pediatra, Hospital General Salamanca, Capítulo Salamanca
Bol Col Ped Gto 2024;2(2):30-32

“El divorcio debiera ser entre los padres, mas no con los hijos”. S. Santoyo

Carlitos a sus 8 años de edad nunca había tenido problemas en la escuela, era un niño que se llevaba bien con sus pares y mostraba un sobresaliente aprovechamiento escolar. Sin embargo, de un mes a la fecha, su maestra notó que descuidaba el cumplimiento de sus tareas y su participación en clases y sus calificaciones empezaron a bajar. También comenzó a reñir con sus compañeros, ya que se burlaban por los tics faciales (guiños) de reciente aparición que mostraba. Su madre tuvo que presentarse al colegio tras ser llamada por la maestra y se le comentó lo que estaba sucediendo. Además, se le cuestionó sobre como estaba la situación familiar actual. La madre angustiada y con un semblante cargado de tristeza admitió que ella y su esposo estaban pasando por un proceso de divorcio y que en casa también habían notado que estaba sufriendo de terrores nocturnos, enuresis (mojaba la cama), aislamiento (no quería salir o platicar) e irritabilidad (se enojaba de todo). Le hicieron ver que el proceso de divorcio podía ser la fuente de todos los síntomas, que podía requerir apoyo profesional y recibió orientación para ser atendido por pediatría y psicología.

La separación de los padres es un golpe bajo a la estabilidad emocional, social y financiera de la familia, y lamentablemente todos sus

miembros la sufren. El divorcio genera un torbellino cargado de miedos y emociones negativas que devastan la seguridad y el bienestar familiar, afectando especialmente a los niños y adolescentes por ser ellos los más vulnerables. Los daños causados por la desintegración familiar han sido identificados y ya tienen un nombre médico: “Niños que sufren la relación perturbada de los padres” (Clasificación estadística de las enfermedades mentales en su quinta edición, DSM-5)¹ o “Ruptura familiar por separación o divorcio” en la clasificación internacional de las enfermedades (CIE10: Z63.5).



La separación de los padres tiene consecuencias en los hijos a corto, mediano y largo plazo, cuya gravedad depende esencialmente de la duración de los conflictos y de su intensidad. Estos niños tienen mayores problemas escolares y de adaptación general, se sienten más inseguros y faltos de apoyo ante la vida, perciben una peor imagen de sí mismos, lo que reduce su autoestima y duplica el riesgo de padecer enfermedades mentales, tales como ansiedad, depresión, trastornos de conducta, dificultades de atención, descenso del rendimiento escolar, dificultad para el control de los impulsos, agresividad, abuso de sustancias y cuadros psicóticos.²

Es frecuente que los hijos hagan alianza con el padre que se queda y se alejen del otro, generando sentimientos de abandono o traición lo que afecta especialmente su autoestima, haciendo referencia a la frase “El niño al que lastimas no deja de quererte, deja de quererse a sí mismo”.

Para prevenir el caos, se sugiere retrasar la separación el mayor tiempo posible, agotando los recursos tales como la comunicación efectiva y la terapia de pareja. Sin embargo, cuando la situación es insostenible y el divorcio es inevitable, existen maneras de limitar el daño. A continuación, enumeramos algunas recomendaciones para mantener el máximo bienestar de los hijos de padres separados:

- 1) Proteger el derecho a la seguridad y el bienestar de los menores como la prioridad más

importante. Es decir, aplicar la llamada “Justicia terapéutica” la cual enfoca la separación de los padres como un proceso que debiera proporcionar oportunidades para los menores y no como algo destructivo.¹

- 2) Que la separación sea exclusivamente entre los padres y no involucre a los hijos, es decir, que se proteja el vínculo del padre y la madre con sus hijos, manteniendo los canales de comunicación y convivencia abiertos en todo momento.
- 3) Minimizar en lo posible las modificaciones drásticas en su vida cotidiana, es decir, evitar cambios de domicilio, escuela, amigos y estatus socioeconómico.
- 4) Evitar usar a los hijos como chantaje para obtener beneficios o castigar a la contraparte.
- 5) Compartir equitativamente la responsabilidad de crianza tanto en lo afectivo, la imposición de límites como en lo económico.
- 6) Promover el respeto como un valor primordial. No descalificar o invalidar la opinión de la contraparte en presencia de los menores.
- 7) Evitar el discutir frente a los hijos.

- 8) Evitar todo tipo de violencia (psicológica, física, sexual o por omisión).
- 9) Ofrecer psicoterapia con el fin de que el niño reconozca y acepte la ruptura de los padres como algo real e ineludible, de la que él no es responsable. Y le ayude a desarrollar herramientas psicosociales que le permitan sobrellevar las carencias que le genera la separación.
- 10) Como padres también recibir apoyo psicoterapéutico para enfrentar el duelo de la manera más sana posible y así poder mantener al máximo la estabilidad familiar en el contexto social, emocional y económico.

Así como Carlitos, miles de niños en el mundo sufren los estragos de la inestabilidad familiar generada por la separación de los padres. Aunque la tasa de divorcio ha disminuido en los últimos años, sus consecuencias siguen siendo catastróficas para aquellos niños cuyos apoyos sociales están más reducidos. Los papás y las mamás son responsables del

bienestar de los hijos. No permitamos que nuestros errores como padres les arrebaten la salud y la autoestima a nuestros pequeños.



Bibliografía:

- 1.- Mardomingo MJ, (2022). *Guía Práctica Para Pediatras Trastornos Psiquiátricos De Los Niños Y Adolescentes En La Consulta De Pediatría II*. Ediciones Mayo S. A.
- 2.- Ayerbe L, Pérez-Pinar M, Foguet-Boreu Q, Ayis S. Psychosis in children of separated parents: a systematic review and meta-analysis. *Eur Psychiatry*. 2020; 63(1): e3.