

La experiencia de Dolores Seijo le hace tener muy claro cómo hay que proceder con las familias ante una separación o un divorcio. Además de su labor en el Colexio Oficial de Psicología de Galicia (COPG)

y como profesora titular de la USC, es miembro del grupo de investigación de la Unidade de Psicología Forense de la universidad compostelana y presidenta de la Asociación Gallega de Psicología y Ley.

una coparentalidad positiva se entiende como una forma de respetar los derechos de los niños y de las niñas, recogido en la Convención del Derechos de los Niños y establecido por el Consejo de Europa, a la vez de cumplir con las responsabilidades como progenitores.

DOLORES SEIJO | presidenta de la sección de Psicología Jurídica del COPG y profesora de la USC

«El impacto y repercusión de una separación se multiplica en los hijos e hijas»

CHARO BARBA

Santiago

– **Siempre se dijo que para explicarles a los hijos que sus padres se van a separar tienen que hacerlo tanto la madre como el padre, juntos, para dar sensación de unidad, ¿no?**

– Aunque las circunstancias que definan a cada caso en particular pueden llevar a orientaciones específicas diferentes, la ruptura de la pareja es un proceso muy impactante para la vida de quien lo experimenta y la repercusión que tiene en las personas, en todos los ámbitos de la vida (personal, social, laboral o académico, y familiar), es muy importante. Este impacto habitualmente se multiplica para los hijos e hijas. Ellos, de repente, tienen que interiorizar este cambio familiar y suelen presentar muchas dudas e inquietudes, preguntas que no se atreven a plantear. Todo esto les genera una gran confusión emocional. Por lo que, lo más aconsejable profesionalmente, será que padre y madre comuniquen la decisión conjuntamente o, de hacerlo por separado, tengan organizado previamente qué y cómo decirlo.

– **¿Y cómo hay que hacerlo?**

– En ocasiones la decisión de separarse es tomada de manera unilateral, en otras se trata de una decisión conjunta. De cara a los hijos e hijas, independientemente de quién haya tomado la decisión, los progenitores deben cuidar de no transmitir, ni verbalmente ni de forma no verbal, ningún indicio de culpabilizar a uno o a otro. Se debe comunicar que ambos progenitores toman la decisión de separarse, y transmitir respeto mutuo como padre y madre, y afecto, cariño y apoyo a los hijos e hijas.

– **Hay niños que tienen problemas a partir de la separación, miedos que antes no tenían, ansiedad...**

– Por norma general, ningún niño, niña o adolescente desea que sus padres se separen. Por lo tanto la vivencia que tienen sobre el proceso suele ser negativa. Esto implica

que siempre hay un efecto no positivo esperable, que puede ir acompañado de miedo, inseguridad, ansiedad. Sin embargo, si el proceso familiar se gestiona adecuadamente este efecto en los niños y niñas no tiene que ir más allá de un año, siempre y cuando los adultos sean capaces de gestionar adecuadamente la situación, reduciendo el nivel de conflicto entre ellos y procurando una normalización de la dinámica familiar. Han de recordar que, de no ser capaces por ellos mismos, deben pedir ayuda de un profesional de la psicología jurídica y forense, quien contará con la formación adecuada para poder ayudar a las familias que experimentan estos procesos.

– **¿Hay que tener en cuenta la edad de los niños para hablarles de la separación de sus padres?**

– No todos los niños y niñas experimentan del mismo modo, ni con la misma intensidad la separación de sus progenitores. Existen una serie de variables que pueden aumentar el riesgo de desajuste personal, familiar y social, entre ellas la edad, que determina la capacidad de comprensión y autorregulación de los niños y niñas frente a la ruptura de pareja. Teniendo esto en cuenta, la directriz es comunicar siempre, aunque se deba hacer de modo ajustado a las edades. La ausencia de una explicación adaptada a la capacidad de comprensión y a la edad de los niños y niñas por parte de ambos progenitores sobre lo que está pasando en la familia puede generar angustia, confusión e inseguridad en ellos.

– **Años atrás, los hijos quedaban casi siempre con la madre, pero cada vez es más normal la custodia compartida ¿Es lo ideal para los hijos?**

– Cierto es que hay circunstancias que pueden limitar la capacidad de un padre o de una madre para ejercer la parentalidad, pero afortunadamente son casos excepcionales. Lo habitual es que tanto el padre como la madre dispongan de competencias parentales para responsabilizarse de la crianza de sus hijos e hijas. Aún más, el ejercicio de



La psicóloga Dolores Seijo. | Jesus Prieto

«Si los progenitores lo gestionan bien, los niños apenas precisan ayuda psicológica»

– **¿Hay muchos niños que necesitan atención psicológica por el divorcio de sus padres?**

– El conflicto entre padre y madre impide una relación de coparentalidad responsable. En estos casos, toda la familia precisa orientación y ayuda. Sobre todo los progenitores. Si ellos gestionan bien la situación, los niños apenas precisarán ayuda psicológica. En países como Estados Unidos o Canadá están generalizados los programas de educación para la separación, particularmente aquellos implementados desde los tribunales y Juzgados de Familia. De forma pionera en España, un grupo de investigadores de las universidades de Santiago y de Vigo, pusieron en

marcha en 2002 el programa «Ruptura de pareja, no de Familia», que contó con apoyo de la administración local hasta 2015, aunque desafortunadamente ahora no cuenta con este apoyo. Por otro lado, la promoción de medios adecuados de resolución de conflicto, en línea de lo que plantea la Justicia Terapéutica como pueden ser la mediación familiar o la coordinación de parentalidad, son de gran ayuda para las familias. Es importante que la ayuda venga de profesionales de la psicología jurídica y forense, quienes podrán llevar a cabo una intervención que contribuya a la promoción de la coparentalidad positiva entre los progenitores en situación de ruptura de pareja.

– **¿Qué es mejor, que vivan en la misma casa los niños y sean los progenitores quienes cambien o que cambien de casa cada cierto tiempo?**

– Lo importante es que ambos progenitores adquieran responsabilidades sobre los hijos e hijas y garantizar contacto con ellos, minimizando el nivel de conflicto. Respetando esto, cada familia debe organizarse de la manera que sea más razonable garantizando prioritariamente el bienestar de los niños/as. Formas de organizarse

«Por norma general, ningún niño, niña o adolescente desea que sus padres se separen. Por lo tanto la vivencia que tienen sobre el proceso suele ser negativa»

puede haber tantas como familias hay. Sin embargo, está demostrado que la casa nido trae muchos conflictos, y que finalmente uno o ambos piden un cambio de medidas. Cuando no se es capaz de llegar a acuerdo, lo adecuado es que acudan a un servicio de mediación familiar que les ayudará a que tomen la mejor decisión de organizarse por el bien de los hijos/as.

– **¿Y qué hacemos cuando las normas de los dos progenitores no son las mismas?**

– Mantener pautas educativas independientes en función del progenitor que las adopte en cada momento puede resultar muy nocivo para el desarrollo de los niños y niñas. Es importante que no haya discrepancia educativa entre padre y madre. Esto implica que deben tener buena capacidad de intercomunicación.

– **¿Todavía quedan padres o madres que intentan poner a los hijos en contra del otro?**

– Desafortunadamente sí. En ocasiones uno o ambos progenitores llevan a cabo conductas muy nocivas, que interfieren el contacto e incluso el deseo de contacto de los niños y niñas con el otro progenitor. El impacto psicoemocional de estas conductas es muy negativo y puede ser tan alto como para llegar a presentar secuelas a medio y largo plazo, llegando a generar una huella para toda la vida.