69 Congreso de la Asociación Española de Pediatría

**Los pediatras elaboran una guía para afrontar una separación de forma amistosa y prevenir secuelas emocionales en los hijos**

* **En el año 2021 hubo más de 86.000 divorcios en España, 12,5% más que el año anterior**
* **Las repercusiones que tendrá el divorcio sobre la vida de los niños pueden ser psicoemocionales, académicas, sociales y económicas**
* **Se considera que el riesgo de sufrir una patología psicológica se duplica en los hijos de padres separados**
* **Las niñas sufren más problemas de ansiedad y depresión, mientras que los chicos presentan más problemas conductuales**
* **Explicarles las cosas con transparencia, escucharlos y no hablar mal del otro progenitor en su presencia, entre las recomendaciones de los pediatras**

**Granada, 3 de junio de 2023**\_Cada vez es más frecuente que los padres se separen o divorcien. Según el Instituto Nacional de Estadística, en el año 2021 hubo más de 86.000 divorcios, 12,5% más que el año anterior. La custodia compartida fue otorgada en un 43% de los casos de divorcio y separación de parejas con hijos. Estos datos ponen de manifiesto la necesidad de hacer un buen acompañamiento a las familias para que la separación sea lo más amigable o menos perjudicial posible para todos los miembros de la familia, pero sobre todo para los hijos, que pueden sufrir las secuelas emocionales durante años. Para ayudar a los niños a afrontar la separación de sus padres, el **Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría (CPS-AEP)** ha elaborado un [manual](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/files/manual_de_ayuda_del_cps_de_la_aep_definitivo_1.pdf) dirigido a todos los tipos de familias y los profesionales que las atienden en este proceso, que a veces dura años. “*La separación y divorcio, y los conflictos previos, son una fuente de estrés emocional que puede acarrear una desregulación importante en los miembros de la familia. Si se aborda de forma amigable será más fácil que haya un buen ajuste a la nueva situación familiar*”, apunta la **doctora Lefa S. Eddy**, pediatra y psiquiatra infanto-juvenil, miembro del CPS-AEP y secretaria de la Sociedad de Psiquiatría Infantil de la AEP (SPI-AEP), que ha presentado el documento en una sesión del **69 Congreso de la AEP.**

Las repercusiones que tendrá el divorcio sobre la vida de los niños podrán ser de tipo psicoemocional, académico, social y económico. Se considera que hay doble riesgo de sufrir psicopatología en los niños cuyos padres se han separado.

En cuanto a la pareja, la separación crea sentimientos como ansiedad, estrés, labilidad emocional, pérdida de autoestima, etcétera, siendo diferente en ambos dependiendo, en parte, de quien de los dos tomó la decisión y los motivos por los que la tomó. Sin duda, el estado emocional de los padres también repercutirá sobre el de los hijos.

Los conflictos psicoemocionales de los menores suelen darse a raíz de los sentimientos de abandono por no entender qué está pasando, por qué abandona uno de los progenitores el hogar. Como se recoge en el documento, habrá sentimientos de frustración e impotencia por todos los cambios de rutina que ocurren en la vida diaria de los menores (por ejemplo, tener que pasar el fin de semana en otro barrio lejos de sus amigos); sentimientos de culpabilidad si no se les ha explicado claramente la causa de la separación; sentimientos de rechazo hacia los padres porque les dedican menos tiempo (el ausente porque no está y el presente porque tiene que asumir obligaciones que anteriormente se compartían entre ambos cónyuges), etcétera. Los niños suelen negar la realidad, fantasean con que sus padres se vuelven a unir, presentan problemas de adaptación y temen perder para siempre al padre que no tiene la custodia.

El malestar emocional del niño se puede manifestar en forma de:

* Problemas emocionales: irritabilidad y llanto o incluso cuadros de ansiedad y depresión.
* Somatizaciones: que pueden ser de tipo gastrointestinal (vómitos, diarrea, estreñimiento, gastralgia), neurológico (tics nerviosos, balanceo, regresión en el neurodesarrollo), dermatológico (eccema, aftas, empeoramiento del acné). Será el profesional médico el que valorará si la afección es física o es una somatización.
* Problemas de comportamiento: desobediencia, agresividad, consumo de tóxicos.
* Trastornos de eliminación: enuresis, encopresis, sobre todo en los niños más pequeños.
* Trastornos del sueño: tanto de iniciación como de mantenimiento.
* Accidentes: mayor propensión a sufrirlos debido tanto a la falta atencional que se observa cuando hay problemas emocionales, como por una conducta impulsiva que suele haber cuando hay problemas de comportamiento.

La sintomatología suele variar según la edad y sexo del hijo. Los pediatras recuerdan que el divorcio es un proceso doloroso, “*con un impacto especialmente marcado en la adolescencia, ya que a esa edad se percibe la discrepancia que hay entre los valores que la familia y sociedad predican, y lo que practican*”, apunta la doctora S. Eddy. Las niñas sufren más problemas de ansiedad y depresión, mientras que los chicos presentan más problemas conductuales.

**Cómo ayudar a una familia que está pasando por una separación o un divorcio**

El objetivo de la separación amigable es lograr que el sufrimiento emocional causado por la separación sea el mínimo posible. “*Para ello conviene que todas las personas del entorno -familiares, profesionales sanitarios, profesores, etcétera- ayuden a los niños a aceptar esta situación y a los padres a ejercer la parentalidad de manera conjunta y responsable, poniendo el cuidado y educación de sus hijos por delante de su conflicto de pareja*”, expone la **doctora Cristina García de Ribera**, pediatra de atención primaria y secretaria del CPS-AEP, que estará también presente en la sesión de presentación del manual en el 69 Congreso de la AEP.

Desde el CPS-AEP recomiendan hacerlo de la siguiente manera:

* Reconocer que la ruptura de los padres es algo real, de lo que no son responsables, pero ya forma parte de su vida, y que en la mayoría de los casos es algo permanente, por lo que ningún sacrificio personal puede cambiar la situación.
* Aceptar la ausencia de uno de los progenitores, si es el caso, y renunciar a la idea de una familia unida, haciendo hincapié en que ambos seguirán siendo sus padres proporcionándoles cuidados y protección, y que no tienen que elegir entre uno de ellos.
* Superar los sentimientos de culpa, resentimiento y reproche hacia uno o ambos padres. Hacerles saber que son normales esos sentimientos y que estarán a su lado para ayudarles a superarlo.
* Ayudarles a aceptar los cambios debido a la ruptura familiar, como cambiar de casa, barrio o incluso población.
* Compartir con ellos que los padres se amaban cuando fueron gestados y que ellos son producto de ese amor; y aunque ya no haya amor entre sus padres, a ellos siempre les querrán.
* No implicar a los hijos en los conflictos existentes entre ambos padres, pues no deben actuar de intermediarios en los problemas que puedan tener.

**Decálogo del CPS-AEP para ayudar a los hijos en un proceso de separación**

1. Hay que tener presente que los hijos no son propiedad de nadie. Los padres son responsables de cuidarlos y procurar su bienestar físico, psicológico y social.
2. No hacer que los hijos hagan de mensajeros. Los padres, aunque se lleven mal, tienen la obligación de comunicarse entre ellos por el bien de sus hijos.
3. Ambos padres tienen la obligación de hablar con todos aquellos profesionales que ayuden, traten o asistan a sus hijos (profesores, médico, psicólogo, etc.). Es importante que el hijo vea que ambos padres se preocupan por su bienestar.
4. Los hijos no deben ser utilizados como instrumento para hacer daño a otras personas.
5. Los hijos necesitan que alguien los escuche, necesitan comprobar que sus sentimientos importan.
6. A los niños les duele cuando se habla mal de sus padres. Imagínate lo mucho que duele cuando lo hace la otra persona más importante de su vida
7. En una separación/divorcio, los hijos son los más vulnerables. Ellos/as son los protagonistas inesperados. Evita tomar decisiones inmaduras, absurdas y/o ridículas por razones de orgullo.
8. Muestra interés por tu hijo preguntándole si se lo ha pasado bien con tu ex. No olvides que el otro es el padre/madre de tu hijo. Controla las emociones negativas y no hagas que tu hijo participe de tu rencor.
9. El título “papá” y “mamá” lo ponen los niños/as. Haz méritos para ello, debes estar presente en la vida de tus hijos y no te enfades si utiliza estos términos con la nueva pareja de tu ex.
10. Una separación/divorcio es un evento muy estresante por lo que los padres pueden necesitar ayuda, tanto o más que los hijos. No hay que dudar a la hora de buscar ayuda de un profesional.

**Sobre la Asociación Española de Pediatría**

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 12.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente, así como divulgar e informar a la población sobre cuestiones de salud infantil.