



Proyecto Servicio Insular de Prevención y Atención Integral a Mujeres y Menores Víctimas de Violencia de Género, ejecutado por la Asociación “Mujeres, Solidaridad y Cooperación, financiado por la Consejería de Igualdad, Diversidad y Transparencia del Cabildo de Gran Canaria y el Instituto Canario de Igualdad del Gobierno de Canarias. Área Psicológica y de Menores

MI VIDA ENTRE DOS MUNDOS



“Si me miras jugar, verás a una niña como tantas niñas y niños que juegan en el parque. Tengo ocho años y aunque parezca alegre y juguetona, si observas bien mis ojos, podrás ver una mirada triste y desorientada. Hoy te quiero contar un poquito de mi historia. ¿Para qué? No sé... quizás para desahogarme (aunque no es propio de mí), tal vez para reivindicarme (esa soy más yo) o para poder ayudar a otros niños y niñas que estén viviendo una historia similar a la mía. Tal vez pueda ayudarte a ti, madre y/o padre a ponerte un poquito en mi lugar o en el de tu hijo e hija.

.....

Sé que parece que los niños y niñas no nos damos cuenta de los problemas de la vida, ni que tenemos la capacidad para tomar grandes responsabilidades y decisiones, pero es mucho más complicado... y nosotros/as también nos podemos ver envueltos/os en asuntos de personas adultas, sin elegirlo, y teniendo que actuar lo mejor que podamos.

En mi memoria hay vagos recuerdos de mis primeros años de vida, pero lo que sí tengo muy presente es que mi cuerpo me contaba que algo no iba bien. Cuando comencé a darme cuenta de estas sensaciones extrañas, empecé a observar que algo pasaba en mi hogar. Ya había escuchado algunas discusiones de mi padre y mi madre, y otras veces notaba un silencio que inundaba la casa y me asustaba mucho.

Y un día mi madre se sentó en el sofá conmigo y me dijo que papá se iba a ir de casa, que se iban a separar y que yo iría a su nuevo hogar una semana, y otra semana me quedaría con ella. Mi mamá estaba muy triste, yo notaba su tristeza en su mirada, aunque ella intentara disimularlo y se fue rápidamente a llorar al baño.

A partir de ahí mi vida cambió completamente. Me sentía confundida, a veces no quería ir a jugar con mis amiguitos/as de clase, no podía concentrarme en las tareas de estudio y mi cuerpo estaba muy inquieto y no lograba parar de moverme de un lado a otro, no podía centrarme en nada.

Me sentía diferente al resto de niños/as y por momentos vivía todo eso como una pesadilla, que esperaba no durara más que unos días.

Iba una semana con mi padre, lo notaba nervioso y muy perdido en su nueva vida, se despistaba, se enfada rápidamente y me dejaba comer y hacer cosas que en casa no hacía. A veces le escuchaba que hablaba con mi madre por teléfono y que discutían, luego colgaba el teléfono y lo notaba como ausente.

Mi madre no estaba mejor, se enfadaba conmigo por cualquier cosa, ya no se reía con mis travesuras y... ¡se lo tomaba todo a la tremenda!

A medida que pasaba el tiempo aumentaron los problemas... Discutían entre ellos por el dinero que tenían que aportar para mí, por la ropa que llevaba o traía de una casa a otra y por cualquier cosa que tenía que ver con mi persona. Me sentía tan culpable... yo era el problema de que mi padre y mi madre no volviesen juntos. Por lo que decidí que debía

ayudarles en todo lo posible, estar atenta a que mi madre no llorara o que mi padre no se olvidara de meter mi juguete de "casa de mamá" en mi mochila, quizás así dejarían de estar enfados y volveríamos a la vivir todos en casa.

Cuando mi madre me hablaba mal de mi padre, que si - era un desastre y no se preocupaba de que yo tuviera una buena rutina-, yo no sabía qué decirle, porque yo quiero mucho a mi papá, y la verdad es que me gusta que me deje comer más cosas ricas y no ducharme algunos días, porque estoy cansada y me pongo a llorar que no quiero y él termina cediendo.

Mi padre se pone triste y me dice que echa mucho de menos a mi madre y coloca portarretratos con su foto de los tres, y al día siguiente ya no está...Otro día está enfadado y me dice que no me voy a llevar los juguetes suyos a casa de mamá -porque no vuelven a su casa-.

Yo comienzo a aprender lo que tengo que hacer para que ni mi padre ni mi madre se enfaden entre ellos. Cuando me preguntan sobre lo que he hecho en la casa del otro, yo contesto con frases cortas y vagas para evitar más problemas, porque si le digo a mi madre que el viernes me quedé viendo la tele hasta muy tarde y no me duché, mi madre se va a enfadar y me mandará que le diga a mi padre que soy una niña y tengo que acostarme pronto, y si le digo a mi padre que fui a casa de un amigo de mi madre, él empezará a preguntarme cosas sobre el amigo y eso me va a agobiar.

Últimamente me costaba dormir por la noche y al día siguiente estaba tan cansada, que cualquier cosa me molestaba en el cole. Comencé a mentir para evitar contar lo que me ocurría en mi interior, me sentía tan poca cosa, que empecé a inventar grandes historias de mi vida, para meterme en ese mundo y sentir que mi vida no era tan fea y así, que los/as demás no vieran que "algo iba mal en mi...".

Así iban pasando las semanas... Hasta que un día no pude más y exploté pegando a un niño que me había dicho que yo era tonta...no pude parar de tirarle del pelo, e insultarlo...no me reconocía...yo... como mi padre y mi madre... ya no era la misma...

Eso llevó a que el colegio propusiera que necesitaba ayuda y ahí comenzó mi experiencia de ir a una psicóloga... Esta parte la dejo para el siguiente capítulo..."

Con este relato queremos hacerles llegar, cómo en estos momentos hay muchos niños/as y adolescentes que están viéndose envueltos en la separación o conflictos entre sus figuras principales de apego y cómo va a repercutir la forma de gestionarlo.

Tras una ruptura conyugal, los niños y niñas se sienten con miedo al abandono por parte de sus figuras de apego, y su tendencia es no perder la seguridad y afecto de sus cuidadores/as. Puede que durante todo ese proceso de cambio, se den situaciones originadas por los/as mismos/as adultos/as, que lleven a que los hijos e hijas se vean expuestos a tomar alianzas con una u otra de las figuras de cuidado. Esto va a suponer a nivel psicológico un impacto en los/as menores, que si no se resuelve puede ocasionar trauma y como consecuencia favorecer que estos/as niños/as tengan a su vez dificultades para vincularse emocionalmente con sus iguales en la edad adulta y sobre todo en contexto de parejas



Una separación va a ser siempre dolorosa y en muchas ocasiones puede generar muchos desacuerdos y conflictos que pueden desembocar en un daño psicológico significativo, no sólo para ambas partes, sino también para los hijos e hijas.

En toda esta dinámica de la separación, se pueden dar situaciones que van a exponer a los niños/as y adolescente a tener que elegir, defender o colocarse en una de las partes, ocasionando un posible conflicto de lealtades hacia sus figuras cuidadoras.

Muchos padres y madres se ven envueltos en una batalla para ganar el apoyo de su hijo/a, posicionando a estos/as en una situación de mucha angustia y sensación de culpabilidad.

Un ejemplo de esta última situación se produce cuando los niños y niñas que viven situaciones de separación o divorcio, sienten que si hablan con un padre de lo que hacen con el otro, se pueden enfadar o pueden aumentar los conflictos entre las partes.

Estos/as niños/as pueden terminar con un daño importante de su autoestima y con las creencias de “Yo no valgo”, “Hay algo que no funciona en mí”, “Mi familia es diferente”.

Desde este sentimiento de inferioridad y el miedo al abandono, los menores pueden buscar la aprobación de seguridad mintiendo, llamando la atención con conductas disruptivas, con involución en su desarrollo evolutivo y/o haciéndose cargo de los/as adultos/as, para que a su vez éstos/as les puedan cuidar.

“Yo te cuido para que tú me cuides y así sobrevivo (creencia de supervivencia).

En muchas ocasiones los hijos/as se pueden encontrar atrapados en los conflictos de los adultos/as, sintiendo un temor muy grande a perder a uno de ellos/as y, para evitarlo, se sitúan en mediar, hacerse cargo de los problemas de su padre y madre, sobreproteger a la otra parte más vulnerable, y/o aliarse con la que perciben más fuerte para a su vez sentirse protegidos. También hay niños/as que tienden a desconectarse (disociarse), porque no pueden hacerse cargo y comienzan a tener comportamientos evitativos y a aislarse en su propio mundo.





Como padre/madre te puedes hacer estas preguntas:

¿Están los hijos presentes cuando discuto con su padre/madre? ¿Cómo se pueden estar sintiendo?

¿Tengo el hábito de hablar con ellos/as de la relación con su padre/madre?

¿Suelo buscar apoyo en mi hijo/a cuando discuto con su madre/padre?



El mayor deseo de un niño es que sus figuras vinculares se lleven bien entre ellos y no tener que tomar decisiones sobre con quién quedarse, quién dice la verdad, quién le quiere más o le cuida más y quién le consiente más.

Pero cuando estamos en la posición de adultos nos cuesta ver más allá de nuestras propias necesidades, miedos, resentimientos y nos olvidamos que hay personitas que están atentas a nosotros/as, a nuestras decisiones, comentarios y comportamientos sobre la relación entre ellos/as.



Desde el área de Menores, les proponemos las siguientes Estrategias para ayudar a nuestros/as hijas e hijos a afrontar una separación conyugal:

	Ayudar a los niños y niñas a tomar conciencia de qué significa la separación, y ayudarles a entender los cambios que se van a dar en sus vidas.	
--	---	--

	Hacerles ver que, a pesar de que sus padres/madres decidan no estar juntos/as, ellos/as son queridos por ambas partes de la misma manera.	
--	---	--

	Ayudarles a entender que hay diferentes modelos de vida familiar y que todas son igual de válidas y en las que pueden sentirse seguros/as.	
--	--	--

	Indagar si hay una posible fantasía de reconciliación de sus padres y madres. Es importante no dar señales ambivalentes a los hijos e hijas con los actos del padre y la madre, para que puedan ir afrontando la separación definitiva.	
--	---	--

	Intentar evitar que se genere odio o rechazo hacia algunas de las partes (padre o madre) con comentarios devaluadores e hirientes hacia el/la otro. No ocultar la realidad de lo sucedido y darles, según la edad y desarrollo cognitivo, una explicación coherente de la separación, siempre incidiendo en los aspectos positivos que van a beneficiar con la separación.	
--	--	--

	<p>En caso de situación de violencia y maltrato, proporcionar una explicación acorde a los malos tratos que se ha recibido, y la forma de cuidar a la familia y protegerla de ello. Sin entrar en descalificaciones directas hacia la parte maltratadora.</p>	
--	---	--

	<p>Es trascendental observar si el/la menor pueda tener algún sentimiento de culpabilidad y de sentirse responsable de la separación o conflictos de su padre y madre. Hacerles ver que toda la responsabilidad la tienen los/as adultos/as.</p>	
--	--	--

	<p>Muy importante es que los/as niños/as y adolescente no se vean envueltos en medio de la relación de sus padres/madres. Evitar utilizarles como mensajeros/as o como figuras que convengan a la otra parte de los intereses del otro/a.</p>	
--	---	--

	<p>Es necesario no cubrir como adultos/as nuestras necesidades afectivas y el duelo, sosteniéndolo en los hijos/a y evitar que estos/as se quieran hacer cargo. Podemos expresar nuestras emociones de cómo nos sentimos o decirles que hoy estamos tristes, frustrados o enfadados, siempre que no carguemos con los problemas y preocupaciones en ellos/as.</p>	
--	---	--

	Como adultas/os somos los/as responsables de ayudar, atender, validar y contener las emociones de nuestros hijos/as cuando se sientan desregulados con la situación de la separación. En caso de no sentirlo así, es importante buscar a personas externas y/o profesionales que ayuden en la gestión de las emociones.	
--	---	--

	Aunque los progenitores se hayan separado no significa que se hayan retirado de sus hijos/as. (Creencia: “Así papá y mama se dejaron, si yo me porto mal puede que ellos se alejen de mi”).	
--	---	--

	Es importante no caer en la sobreprotección del niño/a. Ayudarles a afrontarlos valorando que ellos/As también tiene sus recursos y fortalezas, que hay que valorar y reforzar positivamente.	
--	---	--

No se trata de evitar una separación, sino de que ante esta situación, que puede ser traumática para toda la familia, los/as adultos/as sean los responsables de reparar lo dañado de una forma resiliente y asertiva...

Y esto, a su vez, ayudar a enseñar a los hijos/as a afrontar los desafíos de la vida aceptándolos de una forma más compasiva, amable y comprensiva.