



# AYUDAR A LOS NIÑOS A ADAPTARSE AL DIVORCIO

By

**Jennifer Crawford**, Extension Educator, Assistant Professor, Human and Family Development, WSU Chelan Douglas County Extension, Wenatchee, WA; and  
**Katie M. LaPlant**, Extension Educator, Family and Consumer Sciences, Ohio State University Extension, Ottawa and Sandusky Counties.

Publicado: Junio del 2015

## Introducción y resumen

Las transiciones como el divorcio en una familia pueden ser estresantes para todos los miembros de la familia. Mientras el divorcio puede ser un cambio importante en la vida que crea desafíos únicos para las familias, especialmente para los niños, estos eventos no son inusuales. El índice de divorcios del estado de Washington es un poco más alto que el índice nacional: 3.9 de cada 1,000 habitantes en 2012, en comparación con 3.6 de cada 1,000 habitantes a nivel nacional (Centers for Disease Control and Prevention/HCHS). En 2013: 25,395 divorcios en el estado de Washington tuvieron un impacto en ambos padres y en más de 23,970 niños (Washington State Department of Health).

Para ayudar a los niños a manejar eficazmente los cambios que pueden ocurrir antes, durante o después de un divorcio, es esencial que los padres, cuidadores y otros adultos involucrados comprendan el desarrollo del niño y sus posibles respuestas al divorcio. Los ambientes en que los padres y los cuidadores competentes ofrecen y refuerzan la estructura con educación y participación o cariño (también llamado crianza autoritaria) aumenta la probabilidad de que todos los miembros de la familia estén bien ajustados.

Los eventos que podrían coincidir con el divorcio pueden incluir que uno de los padres se mude de la casa, nuevas relaciones con familiares y, en algunos casos, episodios de conflictos sin manejar (Amato 2007; Kelly y Emory 2003). Aunque los niños y los adultos generalmente son fuertes (Masten 2014), cada experiencia de cambio puede interferir con las habilidades de los niños para afrontar los problemas. Las situaciones estresantes pueden afectar los pensamientos y las acciones de una persona. El exceso de estrés, cambios o la imprevisibilidad puede tener un impacto emocional en el niño (en cómo se siente el niño internamente) y conductual (en cómo actúa un niño externamente) (Shaw et al. 2003; Shelton y Harold 2007, 2008). La forma en que los adultos manejan su propio estrés y cómo responden los adultos al comportamiento del niño puede causar una influencia favorable o no favorable en la necesidad y capacidad básica del niño para desarrollar su propio potencial al máximo (Kelly y Emery 2003; Emory 2004). Un padre que se enfrenta al estrés inmediato o crónico puede fallar en su capacidad para comprender y responder de forma compasiva a los desafíos únicos que podría enfrentar cada niño (Shelton y Harold 2008).

## Uso de la tabla de Etapas del desarrollo del niño y respuestas adecuadas de los padres

La tabla 1, "Etapas del desarrollo del niño y respuestas adecuadas de los padres", es un resumen modificado y condensado de la información de desarrollo y estrategias de crianza extraídas de tres fuentes de programas de educación sobre divorcio: Bates et.al. 2014; Families First

2008 y West Virginia University Extension 2012. Esta tabla ofrece un resumen de consideraciones para ayudar a los padres y cuidadores a comprender y apoyar el desarrollo general de los niños y las posibles respuestas y necesidades. La tabla está diseñada para servir como recurso accesible y recordatorio para los adultos y padres que intentan dar apoyo a los niños. Para obtener herramientas y recursos adicionales de crianza, los padres pueden buscar y acceder a cursos de educación sobre divorcio, buscar materiales de Extensión en línea (extension.org) y/o consultar con un médico confiable, amigo, asesor, grupo de apoyo y/u otro recurso indicado a continuación.

La columna de la izquierda, **La etapa del desarrollo**, indica las expectativas comunes del desarrollo de los niños en cada rango de edad identificado, basado en años de investigación en desarrollo. Puede encontrar información adicional sobre las etapas del desarrollo en <http://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/facts.html> (Centers for Disease Control and Prevention).

La columna del medio, **Comportamiento del niño**, indica las **Características** o componentes fundamentales de lo que experimentan los niños en esta etapa del desarrollo en general, incluyendo un énfasis especial en áreas en que el niño o joven podría mostrar vulnerabilidad. Esta sección también indica las **Necesidades** que el niño o joven de cada grupo tiende a necesitar de los padres y otros adultos y cuidadores seguros, competentes, atentos y comprometidos. La **Posible respuesta al divorcio** proporciona respuestas o áreas de vulnerabilidad principalmente emocionales (internas) y conductuales (externas) que podrían presentarse en un niño durante su etapa de desarrollo.

Esta sección presta atención en particular a áreas emocionales potencialmente vulnerables causadas por un divorcio u otras alteraciones en la vida familiar que puedan ocurrir junto con el divorcio. Estas pautas podrían aplicarse a la mayoría de las personas en el rango de edad dado que podrían experimentar grandes cambios y/o estrés relacionado con los cambios en la dinámica familiar que pueden volverse dominantes en una situación de divorcio. Tenga en cuenta que *cada niño (y adulto) es único, con su propio temperamento* y las personas se diferencian en cómo perciben y responden al estrés.

La columna de la derecha, **Respuesta del padre/cuidador/adulto**, sugiere formas en que los padres y los cuidadores correspondientes y otros adultos pueden apoyar las necesidades de desarrollo de los niños dentro de cada etapa en particular y en áreas potencialmente vulnerables. Además, estar presente y disponible para las necesidades personales de uno mismo (cuidar primero de uno mismo), puede ayudar a un padre y adulto a cultivar las mejores respuestas y desarrollar relaciones positivas con cada niño.

## Resumen

El divorcio y los cambios asociados con el divorcio pueden





variar en los impactos que tienen en los miembros de la familia. Estos cambios podrían ocurrir durante el momento del evento o antes o después del evento. Sin importar eso, en cada edad y etapa del desarrollo, los niños buscan y necesitan relaciones amorosas y constantes de los padres y otros adultos. En todas las etapas del desarrollo, los niños

necesitan adultos que respondan para apoyarlos en su viaje de desarrollo único a través de la vida. Las sugerencias de la Tabla 1 ofrecen respuestas adecuadas basadas en investigaciones para que los padres y otros adultos, además de modelar el respeto y estrategias saludables para sobrellevarlo, puedan respaldarlos de la mejor forma.

**Tabla 1. Etapas del desarrollo del niño y respuestas adecuadas de los padres**

Etapas del desarrollo	Comportamiento del niño	Respuestas útiles del padre/cuidador
<p><b>Bebé: 0 a 18 meses</b></p>  <p>Desarrollo de la confianza</p>	<p><b>Características:</b> Crecimiento rápido. Establece relación con el mundo exterior. Vulnerable a los cambios repentinos en el entorno. Desarrolla conexiones saludables.</p> <p><b>Necesidades:</b> Confiabilidad y respuestas adecuadas.</p> <p><b>Posibles respuestas al divorcio:</b> Regresión, dificultad con la separación, difícil de consolar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener las mismas rutinas.</li> <li>• Sostener y calmar al bebé (ofrecer consuelo físico/emocional).</li> <li>• Volver al entorno de cuidado familiar.</li> <li>• Permitir contacto regular con padres/cuidadores seguros y competentes.</li> </ul>
<p><b>Niño pequeño: 18 meses a 2 años</b></p>  <p>Desarrollo del sentido de identidad</p>	<p><b>Características:</b> Crecimiento rápido. Egocéntrico. Vulnerable a cómo lo tratan otros adultos.</p> <p><b>Necesidades:</b> Constancia, rutinas, educación y calidez (mensajes positivos).</p> <p><b>Posibles respuestas al divorcio:</b> Miedo al abandono, enojo, temor o retraimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener las mismas rutinas en cada hogar.</li> <li>• Planificar tiempo adicional para actividades/transiciones.</li> <li>• Elogiar sus comportamientos adecuados.</li> <li>• Fijar y mantener límites claros y constantes.</li> </ul>
<p><b>Preescolar: 3 a 5 años</b></p>  <p>Definir la identidad y la función en la familia</p>	<p><b>Características:</b> Crecimiento rápido. Pensamiento imaginativo y juegos de fantasía. Egocéntrico. Aprende funciones sociales de los padres y los demás.</p> <p><b>Necesidades:</b> Constancia, rutinas, aceptación de todas las emociones, comportamiento adecuado modelado.</p> <p><b>Posibles respuestas al divorcio:</b> Sentimientos de pérdida o tristeza, ansiedad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener las rutinas constantes.</li> <li>• Enseñar formas de expresar los sentimientos (a través del habla, arte u otras actividades).</li> <li>• Permitir suficiente tiempo con ambos padres cuando sea seguro.</li> </ul>
<p><b>Primaria: 6 a 9 años</b></p>  <p>Desarrollo de habilidades y autoestima</p>	<p><b>Características:</b> Expande sus habilidades y las relaciones con sus pares. Desarrolla empatía.</p> <p><b>Necesidades:</b> Consuelo, compartir información adecuada.</p> <p><b>Posibles respuestas al divorcio:</b> Fantasías de reunificación; tristeza, culpa cuando visita al otro padre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegurarle que cuidará de él.</li> <li>• Dar permiso para sentir emociones.</li> <li>• Informar al niño lo que sucede.</li> <li>• Asegurarle al niño que no es la causa (que no es responsable) del cambio de la relación entre sus padres.</li> <li>• Informar a las maestras.</li> <li>• Animar al niño en sus actividades.</li> </ul>

Tabla 1. Etapas del desarrollo del niño y respuestas adecuadas de los padres (continuado)

Etapas del desarrollo	Comportamiento del niño	Respuestas útiles del padre/cuidador
<p><b>Escuela intermedia:</b> 10 a 12 años</p>  <p>Desarrollo de la identidad, autoconsciencia y el área de habilidad</p>	<p><b>Características:</b> Pensamiento concreto. Busca aprobación de sus pares. Evalúa las fortalezas y debilidades de sí mismo.</p> <p><b>Necesidades:</b> Apoyo positivo de los padres. Algo de flexibilidad de los padres para apoyar las necesidades sociales del joven.</p> <p><b>Posibles respuestas al divorcio:</b> Enojo y echar culpas, comportamiento riesgoso, desapego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar permiso para querer a ambos padres.</li> <li>• Reconocer sentimientos.</li> <li>• Enseñar y modelar cómo manejar el enojo.</li> <li>• Permitir/ofrecer contacto personal con cada uno de los padres.</li> <li>• Animar a la participación en grupos de apoyo con pares.</li> <li>• Mantener buenos límites, reglas firmes y expectativas constantes de los padres entre ambos hogares.</li> </ul>
<p><b>Adolescente:</b> 13 a 18 años</p>  <p>Desarrollo de la independencia</p>	<p><b>Características:</b> Cambios rápidos. Da forma a la identidad y habilidades para la vida. Busca aprobación de los pares. Busca intimidad. Expresa individualidad.</p> <p><b>Necesidades:</b> Ambas, la aceptación propia y de los padres con relación a las emociones y la expresión propia.</p> <p><b>Posibles respuestas al divorcio:</b> Ansiedad, cinismo, comportamiento manipulador.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer sentimientos. Enseñar/modelar cómo manejar el enojo. Animar/permitir contacto personal con cada uno de los padres.</li> <li>• Animar a la participación en grupos de apoyo con pares.</li> <li>• Mantener buenos límites, reglas firmes y expectativas constantes de los padres entre ambos hogares.</li> </ul>

**Referencias y Recursos**

Amato, P.R. 2007. Divorce and the well-being of adults and children. *NCFR Report Magazine. Family Focus on Divorce and Relationship Dissolution*. Minneapolis: MN: National Council on Family Relations.

Bates, J.S., K. Corry, C.M. Irving, K. Newby, J. Seger, L. Siciliano-Miller, and T. Worthington. 2014. *Successful co-parenting facilitator's guide*. Columbus, OH: Ohio State University Extension.

Centers for Disease Control and Prevention. n.d. Facts about Child Development. <http://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/facts.html>.

Centers for Disease Control and Prevention/HCHS. n.d. Divorce rates by state: 1990, 1995, and 1999–2012. *National Vital Statistics System*. Retrieved from [http://www.cdc.gov/nchs/data/dvs/state\\_divorce\\_rates\\_90\\_95\\_and\\_99-12.pdf](http://www.cdc.gov/nchs/data/dvs/state_divorce_rates_90_95_and_99-12.pdf).

DeAngelis, T. 2005. Parenting plans with kids in mind (36)11. *Monitor on Psychology*. American Psychological Association retrieved from <http://www.apa.org/monitor/dec05/mind.aspx>.

Emory, R.E. 2004. *The Truth about children and divorce: Dealing with the emotions so you and your children can thrive*. New York, NY: Viking Penguin.

Families First. 2008. *Transparenting®: Moving families through change, parent handbook*. Atlanta, Georgia: Families First.

Kelly, J.B. and R.E. Emery. 2003. Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations* 52(4), 352–362.

Masten, Ann S. 2014. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. Guilford Publications.

Shaw, D.S., M. Gilliom, E.M. Ingoldsby, and D.S. Natgin. 2003. Trajectories leading to school-age conduct problems. *Developmental Psychology* (39)2, 189–200.

Shelton, K.H., and G.T. Harold. 2008. Interparental conflict, negative parenting, and children's adjustment: Bridging links between parents' depression and children's psychological distress. *Journal of Family Psychology* (22)5, 712–724.

Shelton, K.H. and G.T. Harold. 2007. Marital conflict and children's adjustment: The mediating and moderating role of children's coping strategies. *Social Development*, 16 (3), 497–512.

Washington State Department of Health. Table 5 – Divorces and Annulments by Number of Children, in *Data and Statistical Reports: Divorce Tables by Topic*. <http://www.doh.wa.gov/DataandStatisticalReports/VitalStatisticsandPopulationData/Divorce/DivorceTablesbyTopic>.

West Virginia University Extension. 2012. *West Virginia parenting apart educator's guide*. Morgantown, WV: West Virginia University Extension Service.



Derechos de autor: Washington State University, 2015.

Los boletines de extensión social publicados por WSU contienen material escrito y producido con fines públicos. Se puede solicitar permiso para alterar el formato de nuestros materiales educativos para que personas con requerimientos especiales puedan acceder a ellos. Por favor contacte al Departamento de Extensión Social de WSU para más información.

Publicado por el Departamento de Extensión de Washington State University y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de América y bajo las actas de mayo 8 y junio 30, 1914. Los programas de extensión y las políticas son consistentes con las Leyes Federales y del Estado y las regulaciones sobre no discriminación de raza, sexo, religión, edad, color, credo y nacionalidad u origen étnico, discapacidad física, mental o sensorial, estado civil u orientación sexual y condición de veterano de la época de Vietnam o veterano discapacitado. La evidencia de incumplimiento puede ser reportada a través de su oficina de WSU-extensión local. Los nombres comerciales se han utilizado para simplificar la información, no existe ningún endoso. Publicado en junio del 2015.

**FS168ES**