

CÓMO PROTEGER EL DESARROLLO EMOCIONAL DE LOS NIÑOS CUANDO LOS PADRES SE SEPARAN O SE DIVORCIAN

por el Dr. Peter Ernest Haiman

Durante los primeros seis años de vida, los niños desarrollan el apego emocional a la persona que cotidianamente los cuida; y este desarrollo es muy importante. La interrupción del mismo puede causar problemas en la niñez, la adolescencia y la adultez. Conductas esenciales del bienestar personal e interpersonal forman parte de él. Por ejemplo: (a) la habilidad para crear relaciones de amor o de cariño profundas y duraderas, (b) la fortaleza para tolerar la satisfacción imperfecta de las necesidades personales, (c) las actitudes y el deseo que nos llevan a cooperar con los demás y (d) la motivación para aprender y trabajar. El curso de estos procesos es establecido en los primeros años de vida por la calidad del lazo que se haya creado.

El divorcio y la separación forman parte de una realidad que afecta profundamente las vidas de cada miembro de la familia. Antes, durante y después de un divorcio o una separación se abren distintos tipos de heridas emocionales profundas. El fin de un matrimonio es el comienzo de batallas feroces y costosas. Probablemente ninguna sea más destructiva para todas las personas involucradas que la lucha por la custodia y/o los derechos de visita. A menudo, padres y madres discuten y tienen amargas peleas para determinar las condiciones según las cuales pasarán tiempo con sus hijos. Los abogados y los jueces entran al campo de batalla para ofrecer consejos a sus partidarios y pronunciar sus fallos. Se consideran las decisiones que favorecen al padre o a la madre; a veces, los intereses rivales llegan a un acuerdo.

El punto de vista de los niños

Sin embargo, al tomar una decisión, la meta no debería ser favorecer al padre o a la madre. Las buenas decisiones respetan las necesidades de desarrollo de los niños y el punto de vista de ellos. Las decisiones inteligentes desarrollarán y mantendrán la relación de amor que mantienen los niños con ambos padres. Con frecuencia los padres son incapaces de ver más allá de sus propios intereses. No obstante, cuando se trata de minimizar los problemas graves, los padres deben dar importancia y consideración al bienestar de sus hijos.

Desde el nacimiento hasta los seis años, los niños son, por naturaleza, vulnerables. Durante el divorcio o la separación, el bienestar emocional de los niños corre un gran riesgo. Hay temas importantes que deberían considerarse.

Ante todo, es importante asegurar que los niños tengan acceso continuo y directo al padre con quien hayan desarrollado un apego emocional. En general, esa persona es la madre. Los estudios realizados por Ainsworth y Bell (1970), Yarrow (1963), David y Appell (1969), Isabella y Belsky (1991), entre otros, indican los patrones de conducta que construyen un apego seguro a la persona que cotidianamente los cuida: (a) el contacto físico cariñoso entre el adulto y el niño, (b) la constante habilidad de la persona que cuida al niño para calmarlo con sus abrazos, (c) la sensibilidad de la persona que cuida al niño ante las señales que da el niño y la habilidad de programar intervenciones de acuerdo con los ritmos del niño, (d) el placer mutuo que sienten el adulto y el niño al estar juntos, y (e) la creación de un ambiente que permita al niño sentir las consecuencias de sus propias acciones.

Cuando los padres dan a sus hijos estos elementos, crean una base para una vida emocional saludable. Además, construyen en la personalidad del niño una elasticidad que en el futuro le permitirá enfrentar los problemas y los desafíos de la vida con éxito.

Nadie ha contribuido más al entendimiento del apego, la separación y la pérdida en los niños, que el psiquiatra británico John Bowlby. En sus obras, alienta a las madres a dar a sus hijos pequeños toda la atención y el reconocimiento que ellos necesiten. Sus estudios y la investigación de otros llegaron a conclusiones similares. Los orígenes de los problemas de los niños, los adolescentes y los adultos, en relación con el apego y el amor que sienten por otra persona, a menudo yacen en una madre muy poco receptiva o en un rol de madre que cambia constantemente de personas (Bowlby, 1969).

La cuestión del destete

El segundo tema de importancia durante la separación y el divorcio es si resulta conveniente destetar a los niños o no. En los Estados Unidos, el destete se ha vuelto un tema controvertido. Durante el siglo pasado, el tiempo considerado apropiado para destetar a los niños se ha acortado a la breve cantidad de tres meses. La opinión pública ha pasado por alto las necesidades de los niños. El destete natural (iniciado por el niño) se practica comúnmente en todo el mundo. El destete debería ocurrir por iniciativa del niño. Y de hecho lo hacen, en promedio, a los 4,2 años de edad. En su libro, *“Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession”*, Lawrence (1989) destaca que las mamadas por placer (y no por la necesidad de alimento) son importantes para los niños pequeños incluso cuando la edad en que empiezan a caminar ha quedado bien atrás.

En un artículo del *Breastfeeding Rights Packet* de La Leche League International, Cerutti (1986) discute sobre la importancia que tiene amamantar para el desarrollo emocional de los niños:

“Quisiera tratar el tema del destete tardío en los Estados Unidos. Este es uno de los pocos países del mundo en donde el amamantar no está considerado de moda después de que el niño cumple de seis a doce meses de edad. Esta creencia es errónea y completamente anormal, y nace de en principios psicológicos infundados del año 1920.

Los niños que amamantan durante dos a tres años a menudo se sienten más seguros y menos ansiosos.

El ‘problema’ del destete tardío no yace en la relación madre e hijo, sino en la percepción distorsionada de dicha relación. Cualquiera cosa que hagamos para interferir con esta relación en los primeros cuatro años de vida será perjudicial para la crianza psicológica de los niños”.

En su libro *Creative Parenting*, Sears (1987) también escribe:

“Si su meta es establecer un lazo placentero entre madre e hijo, tanto nutricional como emocionalmente, entonces será el niño el que tendrá que iniciar el destete, que ocurrirá entre las edades de uno a cuatro años”.

Cuando intervienen los tribunales

El tema del destete ha llegado a los tribunales. Si un niño pasará más tiempo a solas con su padre, entonces el destete será necesario. Lawrence (1989) reexamina varios casos judiciales típicos.

“En los Estados Unidos, tres casos individuales han llamado la atención del autor. En ellos, los padres han buscado la custodia a causa del amamantamiento prolongado cuando los niños habían mamado sólo por placer hasta los cuatro años aproximadamente. En dos de los casos, el juez falló a favor de la madre. En uno de los casos, en Rochester,

New York, el juez falló a favor del padre cuando un testigo experto –un psicólogo local–, declaró que ‘uno tiene que estar loco para amamantar durante tanto tiempo’. Parecería apropiado que los jueces revisen el caso entero y las capacidades de los respectivos padres, y se abstengan de basar su decisión en prejuicios personales y testimonios emotivos”.

En casos de separación y divorcio, los padres deben ver más allá de sus propios intereses y considerar el bienestar de sus hijos. Un excelente ejemplo es que los niños deberían ser capaces de mamar cuando lo deseen. El abrazo y el amamantamiento son conductas que construyen un lazo en los primeros años de vida. Tanto el amamantamiento nutritivo como el amamantamiento por placer son igualmente importantes para los niños de uno, dos, tres y cuatro años de edad. Los tribunales deberían revisar la historia de desarrollo del niño para determinar quién es la principal figura de apego. El propósito de esta cuidadosa consideración es respetar y proteger el lazo que el niño tiene con ese padre. Esto garantizará que los niños construyan un apego positivo y cariñoso al padre y a la madre.

Los efectos de la separación

Las decisiones legales pueden tener un fuerte impacto en el bienestar psicológico de los niños si causaran la separación de su principal figura de apego. Bowlby (1969, 1973), Ainsworth y Wittig (1969), entre otros, han llevado a cabo numerosas investigaciones acerca de los efectos que produce en los pequeñitos la separación. Los resultados de dichos estudios confirman que algunos niños de hasta seis años de edad podrían ser lastimados emocionalmente si se los separara del padre que representa su principal figura de apego. Esos niños podrían volverse ansiosos y estar afligidos cuando se enfrentan incluso a separaciones breves. Bowlby (1973) escribió:

“Ha habido –y sigue habiendo– médicos clínicos y otros interesados en los niños que hallaron/hallan difícil de creer que el hecho de que un niño pueda acceder o no a su figura de apego pueda ser por sí mismo crucial para determinar si ese niño (o un adulto) es feliz o está afligido... Las separaciones que ocurren cuando el niño es pequeño, juegan un papel importante en los orígenes de muchos de los problemas emocionales de los adultos”.

Visitas nocturnas

Visitar a adultos que no son su principal figura de apego es un asunto de gran importancia para los niños, y que puede dañar la seguridad del apego mismo. Para todos los niños, irse a dormir por las noches es una transición cargada de una vulnerabilidad y una sensibilidad particulares. Wolf y Lozoff (1989) realizaron una investigación sobre cómo los niños pasan de estar despiertos a estar dormidos. Específicamente, analizaron el momento de ir a dormir y la relación entre la presencia de la persona que cotidianamente los cuida y el uso de un objeto de apego (juguete especial, sábana), y chuparse el dedo. Los autores descubrieron que cuando no estaba la persona que los cuida, durante la transición al sueño los niños eran más propensos a usar un objeto de apego. Además, los estudios hechos en otras culturas sobre los efectos de las prácticas de educación nocturna de los niños han demostrado que el objeto de apego era menos común cuando los niños dormían en la misma cama o habitación que sus madres y eran amamantados por más tiempo (Gaddini & Gaddini, 1970; Hong & Townes, 1976; Litt, 1981).

Aquí el problema no consiste en el amor de un niño por alguno de sus padres y el amor de ese padre por su hijo. Lo que es fundamental entender es que el lazo del niño con la figura de

apego materna es una relación significativamente distinta de, incluso, otra relación fuerte de cariño que pueda tener con otra persona, incluido el padre.

Para el adulto que no está informado al respecto, el poder del apego emocional que sienten los niños por su principal figura de apego es irracional. Si los niños pequeños tienen que estar separados de esta persona durante el día o la noche, con frecuencia sentirán ansiedad por la separación y problemas para dormir. Estos niños tendrán dificultades para dormirse o se despertarán frecuentemente durante la noche. Para los niños pequeños, dormir significa separarse, y los problemas al dormir están relacionados a menudo con la ansiedad de la separación. Tal como Cerutti (1986) y muchos otros han notado, los niños de tres, cuatro y cinco años de edad podrían sentirse “completamente aterrorizados si su madre no está cerca”. La regresión psicológica normal que los niños experimentan por las noches, hace que permitir las separaciones nocturnas de la figura de apego maternal sea extremadamente imprudente. Los niños pequeños deben pasar las noches con su figura de apego principal: la madre.

Efectos en los niños

Desafortunadamente, los mediadores, los jueces y los padres a menudo pasan por alto las necesidades importantes de los niños, e imponen visitas nocturnas antes de que estén listos para hacerlo. ¿Qué sienten los niños cuando se los obliga a pasar las noches separados de su figura de apego? ¿Qué sentimientos se generan en los niños hacia su padre y su madre? ¿Qué sienten por sí mismos? Puede ocurrir que los niños pequeños pronto empiecen a sentir antipatía o a desconfiar del padre que los obliga a pasar la noche lejos de su figura de apego principal. O que sientan antipatía o desconfianza hacia el padre que es la figura de apego por no protegerlos de experiencias indeseadas y dolorosas. Además, podrían empezar a sentir antipatía o desconfianza hacia sí mismos. Podrían llegar a verse como la causa del problema, incluso de la separación o el divorcio.

Las visitas nocturnas y lejos de la persona que cotidianamente los cuida podrían debilitar y dañar la seguridad del lazo afectivo. En los niños, este lazo es una fuente de seguridad y la base para su crecimiento emocional. Cuando a un niño pequeño se le pide que, contra su voluntad, pase la noche lejos de la persona que es su apego principal, podrían surgir problemas emocionales duraderos e interpersonales.

La conducta de un niño pequeño mostrará si está listo y si realmente desea pasar la noche lejos de su figura de apego principal. Cuando los jueces, los mediadores o los padres requieren que un niño lo haga antes de que éste exprese su interés en pasar la noche lejos de su cuidador, no están pensando en construir la mejor relación posible entre el niño y su padre o su madre. Además, los adultos deberían asegurarse de que después de que empiezan las visitas nocturnas, la conducta del niño no muestre efectos adversos.

Cuando los niños experimentan la separación o el divorcio de sus padres, es común que tengan problemas y que su conducta retroceda. Aquellos capaces de controlar los esfínteres y la vejiga a menudo dejaban de hacerlo. Aquellos que dejaron de amamantar por sí solos ahora podrían volver a amamantar. Los niños extrovertidos podrían volverse callados o empezar a tartamudear. Los niños que hasta el momento se habían comportado correctamente, podrían sentir ira y ser agresivos hacia los demás, y tener rabietas. Los que podían mantenerse alejados del peligro, ahora podrían lastimarse más a menudo. Aquellos emocionalmente fuertes podrían volverse frágiles. Los niños que solían pensar claramente y entender fácilmente podrían confundirse y les podría resultar difícil comunicarse racionalmente. Un niño feliz puede volverse malhumorado y deprimido. Los niños que anteriormente mostraban curiosidad e interés por su

mundo ahora podrían volverse retraídos y pasivos. Los niños obstinados y desafiantes podrían volverse dóciles y obedientes. Este último cambio en la conducta puede confundirse erróneamente con un cambio positivo. En realidad, refleja gran dolor emocional y amenaza. Al creer falsamente que son ellos los causantes de la separación o el divorcio, los niños pequeños podrían reprimir los impulsos normales y apropiados del desarrollo que le permitirán ser independientes. Podrían abandonarse y castigarse con la atormentada esperanza de que al hacerlo sus padres, a los que tanto necesitan y aman, volverán a estar juntos. Es común para los niños pequeños manifestar alguno de esos problemas o la combinación de varios, en distintos niveles de gravedad, en respuesta a la separación o el divorcio de sus padres.

Es importante no culpar ni castigarlos por tales conductas. Los niños pequeños reaccionan así cuando se violan la estabilidad y la seguridad de sus vidas. Para prevenir y/o minimizar estas respuestas, los padres y demás miembros de la familia deberán crear un ambiente interpersonal lo más estable y predecible posible. Dicho ambiente deberá concentrarse en fortalecer el lazo entre los niños y la persona que cotidianamente los cuida. También deberá mantenerse una relación cariñosa con el otro padre.

Período normal de dependencia

De todos los primates, el ser humano tiene el período de dependencia de desarrollo normal más largo. Las prácticas de crianza infantil de las familias que permanecen intactas y de las que atraviesan una separación o un divorcio a menudo pasan por alto este hecho. Las necesidades importantes y profundas de los pequeñitos son, con mucha frecuencia, ignoradas o satisfechas incorrectamente. Las decisiones que tienen un impacto importante en la vida de los jovencitos suelen ser tomadas por los padres y otros adultos que no están debidamente informados para tomar dichas decisiones. Cuando los jueces, los mediadores y los padres toman decisiones de suma consideración para el bienestar de niñitos vulnerables, podrían limitar el daño causado por el divorcio y la separación. Los efectos de estas decisiones durarán toda la vida.

Referencia:

- Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. (1970). *The functions of stimulation in early post-natal development*. New York: Academic Press.
- Ainsworth, M. D. S., & Wittig, B. A. (1969). Attachment and exploratory behavior of one year olds in a strange situation. In B. M. Boss (Ed.), *Determinants of Infant Behaviour*, (Vol. IV, pp. 113–136). London: Methuen.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (Vol. 1, Attachment). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss* (Vol. 2, Separation: Anxiety and anger). New York: Basic Books.
- Cerutti, E. R. (1986). Breastfeeding rights packet. Franklin Park, IL: La Leche League International.
- David, M., & Appell, G. (1969). Mother-child relations. In J. C. Howells (Ed.), *Modern Perspectives in International Child Psychiatry*. Edinburgh, Scotland: Oliver and Boyd.
- Erikson, Erik. (1963). *Childhood and society*. New York: W. W. Norton.
- Gaddini, R., & Gaddini, E. (1970). Transitional objects and the process of individuation. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 9, 347–365.
- Hong, K., & Townes, B. (1976). Infant's attachment to inanimate objects. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 15, 49–61.

- Isabella, R. A., & Belsky, J. (1991). Interactional synchrony and the origins of infant-mother attachment: A replication study. *Child Development, 62*, 373–384.
- Lawrence, R. A. (1989). *Breastfeeding: A guide for the medical profession* (3rd ed.). St. Louis, MO: C. V. Mosby.
- Litt, C. (1981). Children's attachment to transitional objects. *American Journal of Orthopsychiatry, 51*, 131–139.
- Sears, W. (1987). *Creative parenting*. New York: Dodd Mead.
- Wolf, A. W., & Lozoff, B. (1989). Object attachment, thumb-sucking and the passage to sleep. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 28*(2), 287–292.
- Yarrow, L. J. (1963). Research in dimensions of early maternal care. *Merrill-Palmer Quarterly, 9*, 101–104.

Este artículo fue publicado en *New Beginnings*, una publicación de La Leche League International, 1994.