

La comunicación es fundamental en cualquier relación, y más aún en una familia, siendo crucial que se haga de manera adecuada para minimizar el impacto negativo que pueda tener el divorcio en los hijos.

En función de la edad y nivel de desarrollo, es importante realizar adaptaciones para que la comunicación sea lo más efectiva y compasiva posible, resolviendo cualquier duda o temor que pueda generarse tras la noticia, siendo pacientes y tolerantes con las primeras respuestas ya que en ocasiones pueden desencadenarse reacciones explosivas debido a la incomprensión y experimentación de emociones complejas difíciles de manejar, siendo esto más habitual en la etapa de la adolescencia.

Es importante tener en cuenta el nivel de comprensión y la capacidad de procesamiento, correlacionándose con el nivel de impacto de la noticia, las consecuencias que esta puede acarrear a su desarrollo emocional, la relación posterior con los padres, así como la capacidad para aceptar y adaptarse a la nueva situación, siendo responsabilidad de los padres hacerlo de forma conjunta y con el mayor soporte emocional posible.

A continuación, se tratarán tres puntos claves para conseguir una comunicación efectiva, dividida en comunicación, expresión y conexión con los hijos.

#### 1. **Comunicación:**

La comunicación es clave en cualquier situación, y más aún en una situación tan compleja como es el divorcio. Los padres deben transmitir la noticia de forma clara y sin rodeos, evitando ocultar la situación, pero también siendo sensibles a la edad y la madurez de sus hijos. Es importante que se les informe acerca de con quién vivirán y por cuánto tiempo, y que se les garantice que el amor y el cuidado de ambos padres seguirán estando presentes en sus vidas. Además, plantear esta experiencia como una oportunidad de aprendizaje ante la gestión de situaciones vitales o complejas.

Es fundamental que se les comunique la noticia con suficiente antelación, para que puedan procesar la información y hacer las preguntas necesarias. Se recomienda hacerlo con un mínimo de un mes de anticipación antes de que se produzca el divorcio. Además, es importante que los padres se aseguren de que comprendan que el divorcio no es su culpa, y que ambos progenitores seguirán siendo parte de su vida.

En cuanto a la situación económica, los padres deben ser honestos acerca de los cambios que se producirán en su situación financiera tras el divorcio. Pero es importante no cargarlos con preocupaciones financieras y evitar hablar de cuestiones de dinero delante de ellos.

Algunas cosas que se deben evitar durante el proceso de comunicación del divorcio son: evitar hacer promesas que no se pueden cumplir, no hablar mal del otro progenitor, evitar que los hijos se conviertan en mensajeros entre los padres y evitar forzar a elegir un bando.

Ejemplo:

Imaginemos que los padres de un adolescente están planeando divorciarse. En este caso, sería importante que ambos padres se reunieran con el adolescente y le comunicaran la noticia juntos. Deberían asegurarse de que el adolescente comprenda la situación, explicarles las decisiones tomadas y responder cualquier pregunta que tenga. También podrá asegurarle que,

aunque la situación cambiará, seguirán estando presentes en su vida y que él no es el responsable del divorcio.

## 2. **Expresión:**

La expresión emocional es un aspecto fundamental en cualquier proceso de divorcio, tanto para los padres como para los hijos. Es normal que experimenten una gran variedad de emociones, como tristeza, ira, confusión o incluso culpa, respetando y aceptando la inestabilidad emocional que están experimentando como parte del proceso. En adición, los padres deben ser conscientes de que su propia expresión emocional puede influir en la forma en que sus hijos procesan la noticia, siendo imprescindible que validen las emociones sus emociones, permitiéndoles expresarlas sin juicio y ayudándoles a comprender que es normal sentirse así en una situación tan difícil.

Así mismo, los padres también deben ser capaces de regular sus propias emociones para poder ofrecer apoyo emocional a sus hijos siendo recomendable compartir el duelo o el malestar emocional a fin de aceptar y normalizar todas las emociones.

Por último, en cuanto a los posibles trastornos, el divorcio puede aumentar el riesgo de aparición de problemas emocionales o conductuales. Los trastornos más comunes incluyen depresión, ansiedad, problemas de conducta o trastornos alimentarios. Es importante estar atento a cualquier señal de problemas emocionales y buscar ayuda profesional si es necesario.

Ejemplo:

Si tu hijo se siente triste después de escuchar la noticia del divorcio, los padres pueden validar esa emoción diciéndole "Comprendo que te sientas triste. Esta es una noticia difícil para todos nosotros, pero estamos aquí para apoyarte y juntos encontraremos la manera de superar esto".

## 3. **Conexión:**

En cuanto a la conexión, es importante tener en cuenta que mantener vínculos seguros es fundamental en el proceso de comunicación del divorcio. Esto significa mantener una relación positiva y estable con los hijos a pesar del divorcio, para que se sientan seguros y protegidos, haciendo las adaptaciones pertinentes para que puedan estar receptivos a los nuevos cambios y que estos se realicen de la forma más beneficiosa posible para el entorno familiar.

Además, independientemente de la edad, cuando nos exponemos a una situación novedosa que pone en riesgo el entorno actual, nuestro cerebro asume que hay peligro y por tanto entramos en un estado de alerta que nos impide conectar con los demás, generando en muchas ocasiones bloqueo y comportamientos de defensa, como susceptibilidad e impulsividad pero también ansiedad, bajo estado de ánimo, cansancio y desmotivación. Por ello, la importancia de crear ambientes y vínculos seguros recae en la posibilidad de reducir este estado de alerta y fomentar la conexión padres-hijo, recomendándose el mantenimiento de una comunicación abierta y honesta, asegurándose de que se sientan escuchados y apoyados en todo momento. Además, destacar que la relevancia de que los padres sigan manteniendo una presencia constante en la vida de sus hijos, demostrando su amor y apoyo de manera continua.

## Comunicación del divorcio a hijos por Tamara Pascual y Lorena Sánchez

También es importante tener en cuenta que la creación de una relación de apego seguro no solo depende de los padres, sino que también implica una actitud colaborativa por parte de los hijos. Por lo tanto, es fundamental que los padres fomenten la independencia de sus hijos, apoyándolos en la toma de decisiones y en la resolución de problemas.

Ejemplo: Si tu hijo está susceptible, permitir la exposición de la rabia sin juicio y posteriormente tras la calma, arrojar y abrazar transmitiendo un mensaje conciliador pero dando indicaciones de como mejorar la gestión y toma de decisión frente a posibles situaciones semejantes.

Para finalizar, me gustaría resumir lo anterior en 10 tips para comunicar adecuadamente el divorcio a nuestros hijos adolescentes:

1. Ser honesto y directo con ellos acerca del divorcio.
2. Elegir un momento y lugar apropiado para comunicar la noticia.
3. Explicar claramente cómo cambiará su vida después del divorcio, cómo cuánto tiempo pasará con cada progenitor.
4. Dar tiempo para procesar la noticia y hacer preguntas.
5. Validar las emociones y brindar apoyo emocional.
6. Evitar culpar a la otra pareja o involucrar a los hijos en los asuntos de los adultos.
7. Hablar con los adolescentes sobre los recursos disponibles, como terapia familiar, para poder manejar la transición del divorcio.
8. Trabajar juntos como co-padres para mantener una relación saludable y positiva.
9. Asegurarse de que se sientan amados y cuidados por ambos padres.
10. Ser consistente en la comunicación y mantener abierta la línea de comunicación después de la separación.