



National  
Adoption  
Information  
Clearinghouse

# Explicar la adopción a tu hijo

PRIMERA PARTE: ¿Debería decirle a mi hijo que es adoptado? ¿Cómo empiezo? ¿Qué pasa si mi hijo se desconcierta? ¿Qué pasa si digo algo equivocado? ¿A qué edad debo empezar?

*Explaining Adoption to your Child.* Escrito por Christine Adamec para la National Adoption Information Clearinghouse. [http://naic.acf.hhs.gov/pubs/f\\_explaining.cfm](http://naic.acf.hhs.gov/pubs/f_explaining.cfm)  
Adaptada y traducida por [www.postadopcion.org](http://www.postadopcion.org)

**"No le he dicho a Amy que es adoptada y va a empezar pronto la guardería! ¿Es demasiado tarde? ¿Cómo puedo decírselo sin desconcertarla?"**

A muchos padres les preocupa cuándo y cómo hablar sobre la adopción con sus hijos. De hecho, una encuesta a padres adoptivos mostró que un 82 % deseaban información sobre cómo explicar la adopción a sus hijos. Hablar sobre la adopción con tu hijo es un asunto muy importante, y no podemos cubrir todo que hay que saber en este folleto. Lo que podemos hacer es facilitar unas líneas básicas sobre cuándo y cómo hablar con nuestros hijos sobre la adopción, y lo que se debe y no se debe decir.

## ¿Debería decirle a mi hijo que es adoptado?

**E**n el pasado, los expertos animaban a los padres a que no revelasen a los hijos que eran adoptados y que mantuviesen la ficción de que habían nacido en la familia. Hay varios problemas graves con esta recomendación:

- Muchos expertos creen que no es justo para el niño esconder un tema tan importante.
- No contar nada obliga a los padres a mentir a los hijos, por ejemplo cuando un niño de 3 años pregunta a su madre "¿Crecí en tu barriga?".
- Además, otras personas como los parientes y amigos sabrán de la adopción y pueden decírselo al niño fortuita o intencionadamente. O el niño puede descubrir la información solo, al encon-

trar los papeles de la adopción u otro documento revelador. El niño podría entonces desconcertarse y preguntarse sobre qué otros asuntos le has mentido.



## ¿Cómo empiezo?

Al igual que al hablar con los hijos sobre el sexo, la religión y otros temas complejos, muchos expertos sugieren introducir la información poco a poco, como en un juego de bloques de construcción. Esto permite que el niño absorba la información gradualmente con el paso de los años, a medida que va siendo capaz de entender conceptos difíciles.

Cuando tu hijo es pequeño, se puede contestar a las preguntas de forma muy simple. Si pregunta de dónde vino, puede querer decir "de China" o de "Kiev", no de la barriga de su madre. Intenta entender lo que busca el niño. Si el niño quiere más información, la pedirá. A veces los padres adoptivos se apresuran a dar un montón de información confusa para la cual el niño no está preparado.

## Que sea un proceso progresivo

Hablar con tu hijo sobre la adopción no debería ser cosa de una vez. Los niños a menudo necesitan oír la información repetida en más de una ocasión antes de poder comprenderla. Algunos expertos, como el psicólogo David Brodzinsky, creen que ello es consecuencia del modo en que se desarrollan las capacidades intelectuales de los niños al crecer. Según Brodzinsky, los padres no tendrían que ponerse nerviosos ni sentirse confusos si sus hijos no entienden plenamente sus explicaciones la primera vez. **No te preocupes si explicas la adopción a tu hijo de 4 años, y luego tienes que explicarlo todo otra vez cuando cumpla 7 u 8. No significa que la explicación fuera inadecuada ni errónea.** Simplemente puede ser que tu hijo no estuviera preparado para entender un concepto tan complejo como la adopción.

Aunque no deberías confiar en explicarle la adopción a tu hijo cuando tenga tres años y no mencionarlo más, no necesita ser un tema ni semanal ni mensual. Conoces a tu hijo mejor que nadie, así que usa el sentido común sobre cuándo y cómo hablar con él de la adopción. Y recuerda que cada niño aprenderá la información a su propio ritmo.

## ¿Qué pasa si mi hijo se desconcierta?

Es importante aceptar que no podemos proteger a nuestros hijos de todo dolor – por mucho que nos gustaría a todos los padres—. Tal como no puedes evitar que Hugo o Lakeisha se rasquen las rodillas, tampoco puedes protegerlos de sentir el dolor, la pérdida y la confusión al descubrir que fueron adoptados. Sin embargo, **compartir la información de forma positiva y cariñosa puede ayudar a minimizar ese dolor.**

Demuestra a tu hijo que estás dispuesto a contestar cualquier pregunta y, cuando no sepas la respuesta, admítelo. El mero hecho de mostrar a tu hijo que se puede hablar sobre la adopción os ayudará mucho. Los estudios sugieren que cuanto más dispuestos estén los padres a responder a preguntas relacionadas con la adopción, mejor será el entorno para el niño.

## ¿Qué pasa si digo algo equivocado?

Muchos padres adoptivos se ponen nerviosos al hablar con sus hijos de la adopción. Les preocupa decir algo equivocado o no tener todas las respuestas. Pueden sentirse abrumados o incómodos cada vez que alguien saca el tema de la adopción. Los expertos dicen que los padres adoptivos se preocupan por estas cosas en parte porque creen que deberían ser padres perfectos.

Ser madre o padre adoptivo probablemente quiere decir que has pasado por mucha más inspección que la mayoría de los padres biológicos (elaboración del informe psicosocial, la visita domiciliaria, etc.). Probablemente también deseabas un hijo intensamente, y puede que lo hayas esperado durante años. Como consecuencia, puede que sientas que debes hacer todo a la perfección y ser el mejor padre o madre del barrio. Además, algunos padres adoptivos experimentan sentimientos de culpabilidad porque les parece que han secuestrado al niño de sus padres biológicos y los han privado de criar a ese

niño maravilloso. Esto les lleva a pensar que tienen que ser superpadres para demostrar que “merecían” ser sus padres.

Asumiendo que adoptastes a tu hijo legalmente, no hay razón para sentir culpabilidad. El perfeccionismo es agobiante y contraproducente. Hay que intentar aceptar la propia imperfección y no agobiarse (ni agobiar al niño) con esperanzas poco realistas. Ningún padre es perfecto, y si lo haces lo mejor que puedes, serás “lo bastante bueno”.

Esto también se aplica al hablar con tu hijo de la adopción. **Nadie tiene todas las respuestas, y no hay respuestas perfectas. Algunas de las preguntas de tu hijo pueden tocar tus fibras más sensibles y hacerte sentir inseguro.** Esta reacción es normal y se tendría que anticipar. Recuerda que, **si crees que has cometido algún error al explicar la adopción a tu hijo, en casi todos los casos se puede corregir.**

## ¿A qué edad debo empezar?



### Bebés

Los expertos discrepan fuertemente sobre si los padres adoptivos deben emplear las palabras "adopción" o "adoptado" con sus bebés. Algunos expertos creen que repetir "Ah, eres mi preciosa niña adoptada" a una bebé mientras que la meces es positivo y puede ayudarte a acostumbrarte a decir la palabra 'adopción' de manera cálida y positiva

Otros expertos creen que tales afirmaciones dañan a veces los sentimientos de los padres adoptivos sobre su "derecho a ser padres de esa criatura.. En su libro "Healing the hurt Child" ("Sanando al niño herido") el psicólogo Denis Donovan dice que "Los bebés no tienen necesidad de 'saber' de la adopción. Necesitan el amor, los cuidados, la nutrición, la seguridad, etc." En cualquier caso, la ventaja principal, si la hay, es probablemente para el padre adoptivo más que para el niño.

### Niños en edad preescolar

Según David Brodzinsky, "En los años preescolares, cuando la mayoría de parejas adoptivas empiezan a revelar la información de la adopción a sus hijos, hay poca evidencia de ninguna reacción adversa inmediata a la información. **De hecho, los niños pequeños adoptados a menudo tienen un punto de vista de la adopción muy positivo...** En primer lugar, se les habla sobre ser adoptados en el contexto de un entorno familiar cálido, cariñoso y protegido. Por tanto, el clima emocional que rodea el proceso de contar promueve la aceptación y una visión positiva de sí mismos."

Brodzinsky encuentra que el problema principal con las explicaciones tempranas es que a menudo no suelen fijarse porque el concepto de la adopción es demasiado complejo para que un niño pequeño lo capte.

La mayoría de expertos creen que los preescolares no podrán entender el concepto de la adopción, incluso cuando se les explica a un nivel muy básico. **El problema es que los padres crean erróneamente que sus hijos no necesitarán más explicaciones y que seguirán viendo la adopción de forma positiva toda la vida.** De hecho, un equipo de terapeutas británicos formularon la siguiente especulación: "Parece casi como si hubiera un deseo de que la incomprensión temprana de un niño le anestesiará contra el elemento de dolor

que es parte de la información, y de que esa anestesia persista y le evite el dolor cuando finalmente comprenda. (...) No se puede separar algo de dolor de la comprensión de que se es adoptado".

Un problema de atrasar la explicación sobre la adopción hasta que un niño tenga unos 8 años, es que los niños pequeños a menudo saben los hechos básicos de la vida mucho antes de esa edad. Incluso con sólo 2 ó 3 años se fijan en las mujeres embarazadas y hacen preguntas. Un niño puede preguntar si creció en la barriga de su madre adoptiva. Muchos padres adoptivos simplemente le dicen al niño que Mamá no le dio a luz – que otra señora, la madre de nacimiento, le dio a luz, y que luego fue adoptado-. Otros padres evitan el asunto mintiendo al niño, lo que puede traerles consecuencias negativas más tarde. Probablemente lo peor que se puede hacer es ignorar la pregunta totalmente. Los niños pequeños tienen una imaginación muy viva y pueden inventar una explicación mucho más extravagante que la situación real. **Los niños necesitan saber que todos los niños nacen, pero que no todos los niños son adoptados.**

Para explicar la adopción a un niño de preescolar, las explicaciones sencillas son las mejores. No hay que cargarle con las razones por las que los padres biológicos escogieron la adopción, ni con el angustioso camino de los padres adoptivos hacia la adopción del niño.

Recuerda que los niños de preescolar piensan en términos muy sencillos y concretos y suelen aceptar todo muy literalmente.

La idea principal a transmitir a vuestro hijo es que vuestra familia le deseaba muchísimo. Intentad describir como os sentisteis la primera vez que supisteis de él/ella. ¿Qué hacíais cuando os comunicaron la asignación? ¿Estabais tan emocionados que salistes corriendo en albornoz? Hechos sencillos como éstos, con un matiz emocional y positivo, son los que necesita oír vuestro hijo.

## Preadolescencia

Entre las edades de 8 y 11 años, la mayoría de niños adoptados empezarán a preguntar cosas sobre su adopción. Pueden formular cuestiontes tales como ¿Quién organizó la adopción? ¿Cómo se organizó? ¿Qué aspecto tiene mi certificado de nacimiento? Es buena idea mostrarles sus certificados de nacimiento, y compartir con ellos mucha de la información que se tiene, dependiendo de las circunstancias de cada caso.

Puede que tu hijo haya visto padres solteros en la televisión, o que algunos de sus amigos vivan con sólo un padre, así que la idea de una mujer que deja a su hijo en adopción porque era soltera quizás no tenga sentido. Los niños de esa edad probablemente son muy críticos y ven los asuntos en términos de bueno y malo – no hay términos medios para ellos–. Sin embargo, pueden empezar a entender que algunas veces los

niños necesitan ser adoptados y que la adopción es una buena manera de formar familias.

Es una buena idea sacar a relucir el tema de la adopción periódicamente en momentos adecuados. Si alguien cercano al niño se queda embarazada, un niño puede empezar a pensar y preguntarse por su propio nacimiento. O el día de su cumpleaños, puede estar un poco triste y pensativo y puede preguntarse por su madre biológica.

La trabajadora social y adulta adoptada, Carol Demuth, dice que **los cumpleaños son "... un día natural para 'conectar' con la madre biológica** psicológicamente. Al pensar en su propio nacimiento, la persona adoptada se pregunta si su madre biológica está pensando en él también." Mejor que preguntar al niño directamente "¿Estás pensando en tu madre biológica?" podríais decirle "Estoy muy orgulloso de ti. Y ¿sabes una cosa? Creo que tu madre biológica estaría orgullosa también." Esto dejará una puerta abierta a tu hijo para abordar el tema.

Hay que entender, no obstante, que a veces el niño no querrá hablar de la adopción. En este caso, no se debería insistir. Mientras el niño sepa que estás abierto a preguntas y charlas, planteara las preguntas cuando sienta la necesidad.



## Adolescentes

A causa de su creciente sexualidad, las preguntas sobre su identidad y los intentos de separarse y convertirse en adultos, lo más probable es que los adolescentes hagan preguntas sobre la adopción. Pueden entender la adopción mejor que los niños menores, pero no tienen aún la madurez de los adultos.

Los adolescentes pueden empezar a entender algunas de las razones por las que los padres biológicos a veces no son capaces de cuidar a un niño, tales como ser demasiado joven, la falta de aceptación de la familia, o problemas financieros. Tu hijo adolescente puede estar preparado para oír toda o casi toda la información sobre sus padres biológicos y sus razones para esoger la adopción. Recuerda, no obstante, que muchos adolescentes tienen un ego muy frágil, y podría ser mejor revelar alguna información negativa cuando sea mayor y más maduro –por ejemplo, si el niño fue el resultado de una violación o que los padres biológicos tenían grandes problemas con el alcohol o las drogas–.