



Emociones



Compartir en  
Familia

Redacción

---

## Consejos para que tu separación no afecte a tus hijos

---

Aunque nunca parezca buen momento para decirle a tus hijos que os vais a divorciar, siempre será mejor para él que seguir viviendo en una casa donde no impera la tranquilidad y el cariño. La sinceridad y el amor son la clave para que este proceso sea lo menos duro posible para él.

Muchos divorcios suceden a los pocos años de que nazcan los hijos, probablemente porque la presión de la paternidad o la maternidad puede afectar a la pareja, haciendo

que el amor desaparezca y que solo quede rencor, discusiones y problemas. En estos casos, lo mejor es separarse, no es conveniente aguantar solo por los niños o el ¿odio? entre los padres cada vez será mayor y la convivencia en casa no será la adecuada para que los pequeños crezcan y se desarrollen en un ambiente relajado y amoroso. Por eso, aunque te den pena tus hijos y romper la familia que habíais creado, si entre vosotros ya no hay amor y lo tenéis claro, lo mejor es que os divorciéis y que se lo digáis cuanto antes a vuestros hijos. Es mucho mejor eso que mentirles y decirles que ¿papá se va de viaje por un tiempo y volverá?, ya que eso nunca pasará y hará que pierdan la confianza en vosotros.

Buscad un momento adecuado y tranquilo y sentaos los dos a hablar con ellos. Hablad previamente sobre lo que les vais a decir y cómo. Es importante que os vean unidos y sin discutir. Explicadles que mamá y papá ya no se quieren de la misma manera y que por eso ya no vais a vivir todos juntos, pero que eso no significa que no les sigáis queriendo muchísimo a ellos. Es normal que los niños pequeños se sientan responsables de alguna manera y piensen que el divorcio es por algo que han hecho, por lo que tenéis que dejar muy claro que no es por su culpa, que es solo algo entre vosotros.

Y aunque la causa del divorcio sea una infidelidad o traición, nunca habléis mal del otro progenitor delante de los niños, ni discutáis u os insultéis.

Usad palabras y frases sencillas que puedan entender y no les deis más información de la que puedan procesar. Preparaos también para responder toda clase de dudas y preguntas: ¿dónde vamos a vivir?, ¿con quién?, ¿podré ver siempre que quiera a mamá o papá?, ¿qué pasará en mi cumpleaños?, ¿y en Navidades? Lo que más asustará a los niños será que sus rutinas cambien y que se sientan abandonados, por lo que es importante que mantengáis sus horarios y rutinas a pesar de la separación y que ambos papás paséis mucho tiempo con ellos. Organizaos de tal manera que noten los cambios lo menos posible.

No obstante, la edad de vuestros hijos también influirá en el proceso ya que los menores de 2 años apenas se darán cuenta de los cambios siempre y cuando sigan viendo a ambos a menudo. Pero un niño mayor puede experimentar ansiedad y miedo ante los cambios. En niños mayores de 2 años tenéis que tener más cuidado con todo el proceso de divorcio.

También debéis estar preparados para su reacción cuando les deis la noticia. Pueden alterarse, ponerse a llorar, enfadarse o incluso ponerse violentos. Sed comprensivos e intentad hacerles ver que no es tan malo como parece. No reprimáis sus sentimientos y, si veis que les cuesta abrirse con vosotros y contaros lo que siente, buscad ayuda de un profesional o de un familiar cercano que pueda ayudarles en estos momentos.

Y, una vez pasado el mal rato de contárselo, recordad no discutir nunca delante de ellos por el acuerdo de divorcio, la manutención, las visitas o cualquier otro punto complicado. Intentad que su vida siga más o menos igual y, sobre todo, dadles mucho amor ya que es lo que más necesitan en este momento.

EXPERTO:  
Compartir en Familia  
Redacción

**Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.**