Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Puntos clave en la separación y/o divorcio de las parejas con hijos

Muchos conflictos en la pareja necesitan la separación y el posterior divorcio. A veces se pueden superar con la mediación familiar o con ayuda de terapias individuales o de pareja. Se puede salir fortalecido de esta experiencia. Pero los conflictos en la pareja no deben afectar a los hijos.

La separación y/o divorcio hay que realizarlo con un mínimo de condiciones para proteger a los hijos:

- Los padres siempre tienen unas obligaciones legales y morales con sus hijos. Aunque ya no sean pareja.
- A los padres les corresponde educar. Educar es formar en las emociones, los conocimientos y las normas. Es saber decir "no" a las cosas que no son necesarias. Y saber poner límites. No es ceder a los "caprichos" que los hijos tienen.
- Los hijos necesitan un modelo al que imitar. El mejor modelo son sus padres. La forma de vivir expresa la coherencia con la que pensamos. No se es modelo sólo con hablar, explicar o exigir.
- Nunca hay que olvidarse de los hijos. Los padres se tienen que adaptar. Sería una experiencia muy dura para el niño si se sintiera abandonado y olvidado por sus padres.
- Hay que seguir con el estilo educativo que existía antes. Si no lo había, hay que crear un ambiente de protección.
- Los hijos tienen necesidades físicas, psíquicas y sociales. Necesitan medios y recursos para alimentarse y para proyectos. Pero también necesitan afecto, cariño, ternura, estímulo y comprensión.
- Los cambios no pueden afectar a su rendimiento escolar. Estudiar y aprender requiere estabilidad emocional, concentración, comprensión y atención, además de un mínimo de recursos ambientales.
- Hay que procurar la custodia compartida para mantener el mismo nivel de responsabilidad en la pareja. Esto no se consigue con la distribución matemática de los días de atención a los hijos.
- Demostrar siempre cariño, ser incondicionales, transmitir que no le vamos a fallar, mantener el interés y el apoyo, alabar los esfuerzos que hacen para que no les afecte la separación y estar al tanto de lo que necesitan en su educación, a nivel escolar o en el afecto.
- Que los hijos noten que seguimos interesados en su colegio y sus amigos. Que haya lugares y momentos para hablar de los problemas.
- Que no oigan una mala opinión del otro miembro de la pareja.

Si se ve que se está fallando o hay dificultades existen profesionales que pueden orientar a las parejas en trámites de separación y/o divorcio.

Nuestros hijos siempre se han de sentir orgullosos de la familia en que nacieron.

Autor artículo original:
- ***Luis Rodríguez Molinero***

Fecha de publicación: 3-11-2011

Última fecha de actualización: 21-11-2020

Autor/es:

- Mª Elena Fernández Segura. Pediatra. Centro de Salud de Nerja. Nerja (Málaga)