

---

## El divorcio en la familia de un alumno. ¿Cómo ayudar?

Cuando [una pareja se separa](#) se enfrenta a un cambio muy importante en sus vidas. Y esto va a afectar a vuestro alumno y al resto de la familia.

### **¿Qué podemos aconsejar si nos preguntan sobre cómo se lo tienen que decir al niño?**

Esto es una situación difícil. Pero hay que enfrentarse a ella [la pareja junta](#) y deben de informar ambos. Es mejor [acordar lo que se les va a decir](#). Y al hablar con el niño hay que usar un lenguaje adecuado a su edad.

Tiene que quedar muy claro que, aunque sus padres ya no vayan a vivir juntos, siempre van a seguir siendo sus padres. Que les van a seguir queriendo como siempre.

Debe de quedar claro que es una decisión de sus padres y que ellos no pueden hacer nada para cambiar que vuelvan a estar juntos.

Otro punto a aclarar es que el problema es solo de la pareja y que los niños no son responsables de lo que pasa. A veces los niños se echan la culpa. Piensan que el motivo es porque se han portado mal o porque han oído a sus padres discutir acerca de ellos...Esto causa [ansiedad en los niños](#).

### **¿Cómo pueden reaccionar los niños?**

Cada niño reaccionará de una forma distinta, según su edad y su personalidad. Los niños más pequeños puede que sientan tristeza, llanto... Y los más mayores pueden reaccionar con ira, agresividad y echar la culpa al padre que ha tomado la decisión.

Es importante dejar que expresen sus [sentimientos](#), sus miedos y dudas. Hay frases que pueden ayudar a que hablen en esta situación: "Parece que estás triste o enfadado por lo que ha pasado en tu familia". "Entiendo que no te guste que tus padres se vayan a separar".

Si hacemos algún comentario de este tipo después de un breve silencio es posible que el niño quiera hablar o preguntar. Escucha a tu alumno. Tu alumno debe saber que te preocupa lo que siente y lo que piensa.

Quizás en ese momento no quiera hablar. Procura no forzarle a hablar si no se encuentra preparado. Respeta su silencio. Puedes aprovechar más adelante cualquier oportunidad que te dé tu alumno para hablar del tema.

Se le puede decir que puede hablar del tema con algún amigo o con otros adultos con los que tenga confianza: otros docentes, sus abuelos, algún familiar con el que tenga más relación....

### **¿Qué situaciones debe evitar la familia?**

La decisión de con quien va a vivir el niño la deben de tomar los padres. No se le debe preguntar porque le puede forzar a tomar parte por alguno de los dos. Sí se debe escuchar si el niño muestra sus preferencias.

No se debe hablar mal de la otra pareja delante del niño.

Hay que procurar que los niños no presencien los conflictos que puedan surgir. Tampoco deben de conocer los detalles de los temas legales del divorcio o separación. Esto puede crear ansiedad en los niños porque no tienen la madurez para entender estos trámites.

### **¿Cómo se sigue con la vida habitual?**

Las rutinas y el día a día deben seguir. Hay que intentar cambiar lo menos posible. Que siga con sus actividades extraescolares y deportivas. Que siga las relaciones con sus amigos habituales. Que siga las relaciones con el resto de la familia extensa. Todo este entorno estable le beneficia.

### **¿Cómo se tiene que cuidar la pareja?**

Ambos miembros de la pareja deben de sentirse bien a nivel físico y emocional para poder atender bien a sus hijos.

Si nos piden consejo le podemos recordar buscar el apoyo de algún familiar o amigo. También les podemos hablar de la ayuda que les puede prestar un psicólogo o terapeuta. Le podemos facilitar el contacto con algún servicio de mediación familiar. El objetivo es conseguir que esta situación afecte lo menos posible a los hijos.

---

**Fecha de publicación:** 16-12-2020

**Autor/es:**

- [M<sup>a</sup> Elena Fernández Segura](#). Pediatra. Centro de Salud de Nerja. Nerja (Málaga)

