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

El divorcio. ¿Cómo actuar con nuestros hijos?

Cuando una pareja se separa se enfrenta a un cambio muy importante en sus vidas. Y va a afectar a toda la familia.

¿Cómo decírselo?

Cuando se les diga a los hijos se aconseja, aunque sea una difícil situación, que esta información se dé a la vez por los dos padres. Es mejor que se hayan puesto de acuerdo previamente en lo que se les va a decir. Cuando hablen con ellos hay que usar un lenguaje adecuado a su edad de forma que lo puedan entender.

Explíqueles que aunque sus padres ya no van a vivir juntos van a seguir siendo siempre sus padres. Que les van a seguir queriendo como siempre.

Muchas veces, ante esta situación, los niños se echan la culpa de lo que pasa. Piensan que es porque se han portado mal o porque han oído a sus padres discutir acerca de ellos,.... Conviene aclararles que el problema es sólo entre los padres y que ellos no tienen la culpa de nada. Esto puede evitar ansiedad en los hijos.

También, es mejor que sepan que es una decisión de sus padres y que ellos no pueden hacer nada para solucionarlo y para que sus padres vuelvan a estar juntos.

¿Cómo pueden reaccionar?

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 te acabamos de contar*". "*Entendemos que no te guste que nos vayamos a separar*". Si hacemos algún comentario de este tipo después de un breve silencio es posible que el niño quiera hablar o preguntar. Escuche a su hijo. Su hijo debe saber que a usted le preocupa lo que siente y lo que piensa.

Debe estar preparado para contestar a sus preguntas. Hágalo de forma sincera y directa, aunque no sea fácil, y puede que no tenga todas las respuestas. "*¿Por qué os divorciáis?*" "*¿Con quién voy a vivir?*" "*¿Voy a seguir yendo al mismo colegio?*" "*¿Qué vamos a hacer en vacaciones?*"

Quizás en ese momento no quiera hablar. Procure no forzarle a hablar si no se encuentra preparado. Respete su silencio. Puede aprovechar más adelante cualquier oportunidad que le dé su hijo 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: sus abuelos, algún tío con el que tenga más relación,....

Situaciones que deberíamos evitar

Es mejor que no le pregunten a su hijo con quién quiere vivir. No se le debería incitar a tomar parte por ninguno de los dos. Esa decisión la deben tomar los padres.

Es conveniente que no hablen mal de su pareja ni la critiquen delante de su hijo. Al fin y al cabo, sigue siendo el padre/madre de su hijo.

Procuren que no hayan conflictos y riñas delante de sus hijos. Eviten delante de ellos los comentarios sobre los temas legales del divorcio. Muchas veces, estos temas pueden ser duros y difíciles de tratar. Puede crear angustias innecesarias en los menores.

Seguir con su vida habitual

El niño debe seguir con su vida normal. Sus rutinas se deben cambiar lo menos posible. Debe seguir con sus actividades extraescolares y deportivas como hasta la fecha. Es importante que siga manteniendo sus mismas amistades y las actividades que realiza con ellos. Estas relaciones son beneficiosas para ellos.

Buscar ayuda

Por último, debe cuidarse para mantenerse sano, tanto a nivel físico como emocional. Si usted no está bien será más difícil atender de forma adecuada a sus hijos. Busque apoyo en algún amigo o familiar. Un terapeuta o psicólogo le puede decir cómo actuar de la mejor forma. Los servicios de mediación familiar pueden ayudar a que la situación afecte lo menos posible a sus hijos. Puede ser interesante contactar con ellos.

Fecha de publicación: 5-05-2013
Última fecha de actualización: 31-05-2018
Autor/es:
- Jorge Cocolina Andrés. Pediatra. Centro de Salud de Zamudio. Zamudio (Bizkaia)
- Nerea Trebolazabala Quitante. Pediatra. Centro de Salud "Deusto". Bilbao

---