

Image not found  
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_log

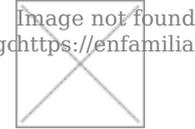


Image not found  
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_log

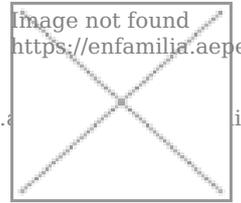


Image not found  
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_log



Image not found  
file:///var/www/enfam

## Cómo ayudar a los hijos en la separación. La separación amigable

### ¿Son frecuentes las separaciones/ divorcios en nuestro país?

Según el Instituto Nacional de Estadística durante el año 2021 se produjeron más de 86 000 divorcios en España, un 12,5 % más que el año anterior. La custodia compartida fue otorgada en un 43 % de los casos de parejas con hijos.

### ¿Qué consecuencias pueden producir en la familia?

La separación y/o divorcio, y los conflictos previos, son una fuente de estrés emocional que puede acarrear una desregulación en los miembros de la familia y las repercusiones que tendrán sobre la vida de los niños podrán ser de tipo psicoemocional, académica, social y económica.

### ¿Se puede disminuir el sufrimiento emocional causado por la separación?

Si todo el proceso de separación/ divorcio se aborda de forma amigable, se puede disminuir dicha desregulación, permitiendo un buen ajuste a la nueva situación familiar.

### ¿Cómo ayudar a los hijos en la separación?

Hay una serie de cuestiones importantes que tanto padres, familiares y profesionales pueden realizar para ayudar a los hijos:

- Ayudarles a reconocer que la ruptura de los padres es algo real, de lo que no son responsables, pero ya forma parte de su vida, y que en la mayoría de los casos es algo permanente,
- Aceptar la ausencia de uno de los progenitores, si es el caso, y renunciar a la idea de una familia unida y feliz, haciendo hincapié en que ambos seguirán siendo sus padres proporcionándoles cuidados y protección, y que no tienen que elegir entre uno de ellos ya que, por lo general, ambos estarán presentes.
- Superar los sentimientos de culpa, resentimiento y reproche hacia uno o ambos padres. Hacerles saber que son normales esos sentimientos y que estarán a su lado para ayudarles a superarlo.
- Ayudarles a aceptar los cambios debido a la ruptura familiar, como cambiar de casa, barrio o incluso población, y a tener expectativas realistas de que lograrán nuevas relaciones interpersonales que compensarán las pérdidas sufridas.
- Compartir con ellos que los padres se amaban cuando fueron gestados y que ellos son producto de ese amor; y aunque los padres ya no se aman, siempre ellos serán amados por sus padres.
- No implicar a los hijos en los conflictos existentes entre ambos padres, pues no deben actuar de intermediarios en los problemas que puedan tener.

### ¿Qué deben tener en cuenta los progenitores?

Desde el Comité de Promoción de la salud de la Asociación Española de Pediatría han realizado [un manual de ayuda](#) para la separación amigable y en él aparece un **decálogo** que puede ser de gran ayuda:

1. Hay que tener presente que los hijos/as no son propiedad de nadie. Los niños/as son personas y las personas no tienen dueño. Los padres son responsables de cuidarlos y procurar su bienestar físico,

psicológico y social.

2. No hacer que los hijos/as hagan de mensajeros. Los padres, aunque se lleven mal, tienen la obligación de comunicarse entre ellos por el bien de sus hijos/as.
3. Ambos padres tienen la obligación de hablar con todos aquellos profesionales que conozcan, ayuden o asistan a su hijo/a (profesores, médico, psicólogo, etc.). Es importante que el hijo/a vea que ambos padres se preocupan por su bienestar.
4. Los hijos no deben ser utilizados como instrumento para hacer daño a otras personas. El niño/a no se merece convertirse en arma de guerra de nadie ni contra nadie.
5. Los hijos necesitan que alguien los escuche, necesitan comprobar que sus sentimientos importan. Pocas cosas serán tan importantes como esta.
6. A los niños/as les duele cuando se habla mal de sus padres. ¡Imagínate lo mucho que duele cuando lo hace la otra persona más importante de su vida!
7. En una separación/divorcio, los hijos son los más vulnerables. Ellos/as son los protagonistas inesperados. Evita tomar decisiones inmaduras, absurdas y/o ridículas por razones de orgullo.
8. Muestra interés por tu hijo/a preguntándole si se lo ha pasado bien con tu ex. No olvides que el otro es el padre/madre de tu hijo/a. Controla las emociones negativas que guardas hacia tu ex y no hagas que tu hijo/a participe de tu rencor.
9. El título **padre** y **madre** lo ponen los niños/as. Haz méritos para ello, debes estar bien presente en la vida de tu hijo/a y no te enojas si utiliza estos términos con la nueva pareja de tu ex.
10. Una separación/divorcio es un evento muy estresante por lo que los padres pueden necesitar ayuda, tanto o más que los hijos/as. No hay que dudar a la hora de buscar ayuda de un profesional.

Artículo publicado el 6-11-2023, revisado por última vez el 6-11-2023

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/como-ayudar-hijos-en-separacion-separacion-amigable>