



Separación respetando al niño. Recomendaciones para los padres



Cuando **la decisión de la separación es firme**, llega el momento de transmitírsela a los hijos. En ese momento es importante:

- Explicitar que siguen queriendo igual a sus hijos para evitar la sensación de abandono y culpabilidad que muchas veces tienen.
- Ofrecer explicaciones acordes con la edad del niño para que entiendan lo que ocurre.
- Entender y contener los síntomas del niño.

¿Cómo suelen reaccionar los niños a esta noticia?

Hay que conocer las posibles respuestas de los hijos ante la noticia. En la mayoría de los casos las explicaciones de los padres adaptadas a cada edad, el tiempo y la vuelta a las rutinas normalizan los síntomas. Los más frecuentes son:

- Los más pequeños pueden retroceder en sus logros, como volver a usar pañales.
- A cualquier edad es normal que un niño tenga síntomas psicossomáticos (dolor de cabeza, dolor abdominal...) que expresen el malestar secundario a la separación de sus padres, incluso en separaciones "amistosas".
- También a cualquier edad puede haber todo tipo de síntomas inespecíficos involucrando el sueño, la alimentación, el rendimiento escolar o la conducta.
- En ocasiones aparecen en el niño síntomas emocionales que se exteriorizan mediante sentencias que afectan la sensibilidad y ánimo de los progenitores. Por ejemplo, ya no me quieres quiero morir malo conmigo etc. Es importante entender, escuchar y explicar el motivo por el que se siente así y librarle de las dudas de la pérdida del cariño de sus padres.

¿Y después de la separación?

A la hora de establecer la nueva dinámica que surge tras la separación, es crucial velar por los intereses de los niños en la medida de lo posible. Por ello se debe intentar:

- Mantener en lo posible los vínculos afectivos con abuelos, primos, tíos, etc. de ambas partes.
- Que el niño disponga de un espacio propio y estable tanto en su casa como en la nueva casa del progenitor que se ha marchado.
- Mantener los amigos y las rutinas diarias (mismo colegio, horarios, actividades, etc.).

En cuanto a las características de las relaciones que se establecen después de la separación, las recomendaciones principales son:

- Cuando la separación no es amistosa, se puede acudir a un servicio de mediación familiar o a los tribunales de justicia. Aunque en la medida de lo posible hay que procurar judicializar lo mínimo la vida del niño. En demasiadas ocasiones, los hijos se utilizan como un elemento de chantaje emocional que puede terminar en largas y estresantes peritaciones y en la asistencia a juicios. Todo esto son elementos perturbadores poco adecuados para el desarrollo afectivo y emocional del niño.
- No manifestar los desacuerdos de pareja delante del niño. Es preferible que las decisiones estén consensuadas por ambos progenitores (castigos, tiempo de TV, lo que se le compra, etc.).

- No se debe involucrar al hijo en decisiones de adultos.
- No predisponer en contra del otro progenitor y, en la medida de lo posible, transmitir ideas positivas del mismo, sin mentir. Incluso en las ocasiones en las que existan elementos negativos, siempre es posible encontrar algo positivo que se le puede recordar al niño. Y poco a poco, según la edad y capacidad de comprensión, se le irá informando también de la parte negativa.
- El niño no debe ser un informante de todo lo que pasa en la casa del otro progenitor. Estas conductas, que en ocasiones se favorecen y premian por alguno de los padres, son desafortunadas. Cuando el niño cuente algo que corresponde al ámbito privado del otro domicilio se le debe indicar la inadecuación de su comportamiento, o restar importancia.
- En ocasiones se intenta compensar el estrés que produce la separación en el niño con regalos y concesiones que en otras circunstancias no se realizarían. Hay que evitar ese exceso de permisividad y actuar siempre de común acuerdo con el otro progenitor. Esto evita entrar en el juego afectivo del niño (“mamá / papá sí me lo compra y tú no me lo compras porque me quieres menos”).
- No cuestionar las decisiones del otro cónyuge delante del niño ni las nuevas parejas que pudiera tener: mamá/papá ha decidido llevarte de vacaciones a tal sitio, está bien hecho el novio/novia de papá/mamá te ha puesto ese castigo, me parece bien Los desacuerdos deben hablarse entre adultos sin estar el niño presente.

Artículo elaborado por la **Sociedad Española de Psiquiatría infantil**.

Artículo publicado el 22-11-2011, revisado por última vez el 20-6-2019

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/separacion-respetando-al-nino-recomendaciones-para-padres>