



Como explicar al niño la separación de sus padres



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA

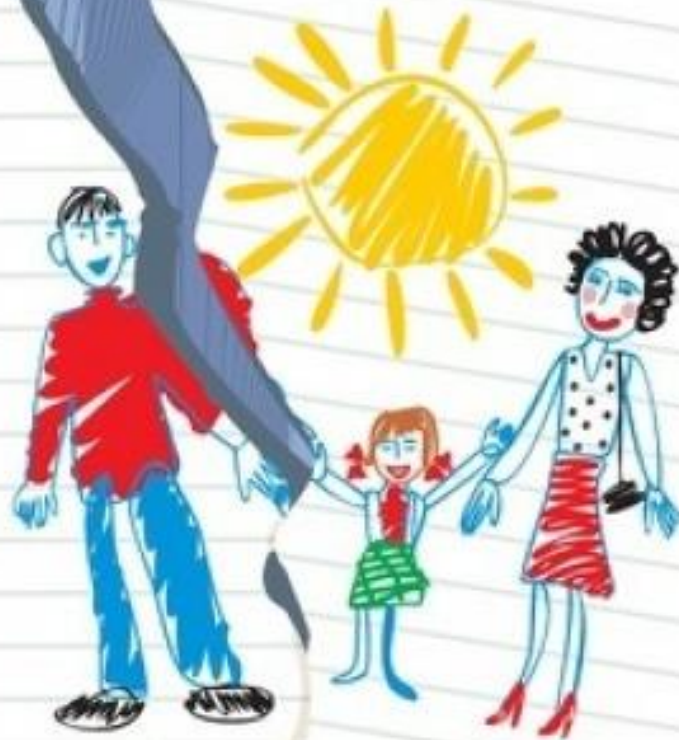


UNIDOS



Alcaldía de Medellín

**•CuidarME
es CuidarNOS.**



—
Cuando una relación de pareja deja de funcionar, se abre un proceso de cambio.

Estos **procesos de separación son dolorosos** y, en algunos casos, traumáticos. Tanto para padres como para hijos.

Los padres no sólo tienen que hacer frente a su propio duelo, sino que también, tienen que **ayudar a sus hijos a entender todo lo que ocurre**. Explicar los cambios a los niños, les facilitará un mejor afrontamiento de la separación de sus padres.

Si te encuentras en medio de una separación, este post es para ti. Porque te voy a ofrecer algunos consejos para que sepas:

- Cómo explicarle a tu hijo que papá y mamá se separan.
- Cuáles son las conductas más frecuentes que suelen mostrar los niños cuando sus padres se están divorciando.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



Durante el proceso de asimilación de la separación, tu hijo podría mostrar algunas de estas reacciones:

- **Miedo al abandono** por parte del progenitor que se va de casa.
- **Agresividad** tanto con vosotros, los padres, como con los amigos.
- Aumento de los **enfados y las pataletas**.
- **Tristeza y retraimiento**, que provocan que le cueste expresar sus sentimientos.
- **Culpabilidad** por la separación.
- Fantasías sobre su capacidad de **volver a unir a la familia**.
- La paciencia y la comprensión serán tus mejores armas para ayudar a tu hijo.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



- Prepara una conversación con **todos los miembros de la familia** presentes: los dos progenitores y todos los hijos.
- Utiliza un **lenguaje sencillo y claro**, con explicaciones cortas. Habla con respeto del otro progenitor para no herir los referentes emocionales de tu hijo.
- Transmite **calma y serenidad**. No sólo con lo que dices, sino también con tus gestos y tu tono de voz.
- Explica que es una **decisión definitiva y tomada por ambos progenitores**. No des la opción a una futura reconciliación, puesto que eso alimentará la imaginación de tu hijo, y no le dejará asimilar de una forma adecuada la separación.



•CuidarME
es **CuidarNOS.**

- Aclara a tu hijo **cómo será la nueva situación:** con quién va a vivir, cómo serán los fines de semana, en qué van a cambiar sus rutinas...
- Haz hincapié en que **nadie tiene la culpa** y menos tu hijo.
- Insiste en que, a tu hijo, lo vais a seguir **queriendo igual** que siempre.
- Ayúdale a **expresar sus emociones** de enfado o tristeza. Pregúntale qué piensa y qué siente.
- Procura **no cambiar mucho sus rutinas.** Mantener algunos de sus hábitos le aportará seguridad porque podrá anticipar lo que va a pasar.
- Responde a todas sus preguntas. Utiliza la **escucha activa** para que tu hijo se sienta acogido.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

**•CuidarME
es CuidarNOS.**

**POR LUCIA CORREA ZAPATA
PSICOLOGA DE APOYO
PROGRAMA ENTORNO ESCOLAR PROTECTOR**

Móvil: 3052223679

Lcorrea.zapata956@Gmail.com

Lucia.correa@medellin.edu.co



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín