

¿CÓMO...

# puedo ayudar a mi hijo ante experiencias difíciles, como la separación y el divorcio?

## Consejos para padres y cuidadores

- **Cuando estén contigo, es importante que les des estabilidad y estructura a tus hijos.** Crea rutinas consistentes que los ayuden a saber qué esperar y los hagan sentirse cómodos, como el cuento a la hora de dormir o las cenas familiares. Haz que el tiempo que pasan juntos esté lleno de actividades positivas, que creen recuerdos felices y fortalezcan su vínculo: podrían ser desde juegos de mesa hasta paseos en bicicleta. Establece expectativas claras y consistentes para el comportamiento, los quehaceres en casa y las tareas de la escuela.
- **Siempre que sea posible, trata de darles a tus hijos la información que necesitan tener junto con tu ex pareja.** Dedicar tiempo a ponerse de acuerdo sobre algún tema y presentarlo como equipo puede crear una sensación de estabilidad y seguridad en los niños. Esto es particularmente importante cuando se comparte la crianza. Discutan sus acuerdos a detalle y asegúrense de estar en la misma página antes de compartirlos con sus hijos. Esto ayuda a crear consistencia y evita confusiones futuras. Acordar estrategias facilitará el proceso de crianza y lo hará más efectivo para ambos.
- **Es posible que surjan conflictos entre ustedes.** Sólo traten de proteger a sus hijos. Eviten discutir frente a ellos, especialmente cuando los estén



**Escanea para ver el video de este tema.**

entregando al otro padre o madre o durante las llamadas telefónicas. No conviertan a sus hijos en mensajeros entre casas, y no hablen mal del otro progenitor. Los niños son como esponjas, y los comentarios negativos les pueden generar sentimientos negativos. Sus hijos deben saber que está bien amar tanto a su papá como a su mamá, aunque ya no estén juntos.

- **Fomenta tu relación individual con tus hijos.** Su mundo cambió y se volvió más complicado, lo que le añade estrés a su proceso de crecimiento. Escuchar atentamente sus sentimientos y experiencias es una manera poderosa de demostrarles apoyo. Además, compartir momentos juntos y escucharlos los acercará más.

## 8 consejos para apoyar a los niños durante el proceso de divorcio o separación

Para conocer más, revisa estos recursos:

[El divorcio: aprenda a cuidar de sí mismo](#)  
Healthy Children

[Cuando los padres con hijos se separan: algunas recomendaciones](#)  
UNICEF

[Cómo decirle a los niños que se está divorciando](#)  
Child Mind Institute

---

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al brindar atención de calidad, acercar recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores que trabajan en las comunidades más desfavorecidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.

1. **Actúen como un equipo.** Cuando hablen con sus hijos, es importante que ambos padres hagan a un lado sus diferencias y se presenten como un equipo. Enfóquense en el bienestar de sus hijos y acuerden algunos puntos clave para hablarles de la separación, ya sea que hablen con ellos juntos o por separado.
2. **Háganlos sentir seguros.** Recuerden a sus hijos que ambos los aman y que el divorcio o la separación no cambiará eso. Aclárenles que esto no es su culpa.
3. **Sean civilizados.** Hagan su mejor esfuerzo por no hablar de manera negativa sobre su ex frente a sus hijos.
4. **Busquen ayuda profesional.** Esto será un parteaguas en la vida de sus hijos. Lo superarán, pero un poco de apoyo adicional podría ser de gran ayuda. Informen al psicólogo o trabajador social de la escuela sobre la separación. Consideren también buscar un terapeuta o grupo de apoyo.
5. **Escucha.** Dale la oportunidad a tus hijos de reaccionar de la manera en que ellos lo sientan apropiado, y anímalos a hacerlo con honestidad. Tal vez se sientan enojados o tristes. Pero, por más dolorosas que puedan ser estas emociones para ti, es mejor validarlas en lugar de tratar de arreglar las cosas. Diles que está bien sentir lo que sienten, sea lo que sea.
6. **Mantengan las rutinas.** En la medida de lo posible, trata de mantener la consistencia en la vida cotidiana de tus hijos. Tal vez tengan que estar cambiando de una casa a otra, pero saber que hay cosas que permanecerán igual les dará tranquilidad.
7. **Enfócate en lo que puedes controlar.** Si tu expareja no quiere compartir la crianza de forma colaborativa, concéntrate en establecer rutinas y expectativas en tu casa, que es lo que está bajo tu control.
8. **Monitorea cómo se van sintiendo.** Es natural que tus hijos experimenten una variedad de emociones y comportamientos, incluyendo culpa, ansiedad, regresiones, aislamiento o problemas para concentrarse. Podrían tratar de poner a prueba los límites y tal vez necesiten apoyo adicional. Es importante mantener cierta estructura en la vida familiar y establecer expectativas claras, además de dedicarles todo tu amor y paciencia.