



Marta Ibáñez
Psicóloga especialista
en pareja y sexualidad.

Os separáis CÓMO DECÍRSELO A ELLOS

Al tomar la decisión de separarse una de las cosas que más preocupan a los padres es cómo afectará a sus hijos. El momento de contarles que vais a separaros será duro, pero menos de lo que estás adelantando en tu cabeza.

Cada familia y cada niño son diferentes, por eso debéis adaptar estos consejos a vuestra situación particular. Siempre es importante tener en cuenta la edad de los niños para comunicar la noticia, pero solo vosotros sabéis su capacidad de comprensión y su sensibilidad ante las palabras. En general, tened en cuenta:

- No deis detalles sobre la razón de la separación. Podéis pensar que es un tema familiar, pero no, la causa de vuestra ruptura es solamente de vuestra incumbencia como pareja. Las consecuencias, que sí afectan a los niños, es otra cosa.
- Lo mejor es que ambos padres estéis en esta conversación, y sobre todo que no haya culpas ni responsabilidades. En ningún caso os atacéis o discutáis delante de ellos.

- Es necesario asegurarles verbalmente y con claridad que les queréis los dos por igual y que es algo vuestro, ellos no han tenido culpa ninguna, que nunca vais a dejar de quererles.
- Algunos expertos recomiendan que los niños más pequeños tengan algo que hacer durante la conversación, sea pintar o jugar con algo. Aunque parezca que eso limitará su concentración en lo que les estáis diciendo, por otro lado, les ayudará a expresar lo que sientan en ese momento.
- Mostrados receptivos, que no sea un monólogo. Si ellos hablan y preguntan también hay que escuchar y responder.

EL GUION

Sería interesante que preparaseis de alguna manera “el guion” de la conversación para que ambos participéis



de igual manera. Debéis de mostraros unidos en este momento. Un esquema básico sería comenzar con un mensaje para transmitir amor y confianza, después dar la noticia, continuar dando una referencia de como será vuestra vida a partir de ahora y terminar con un mensaje de apoyo y cariño.

A veces los padres no saben ni por dónde empezar a la hora de dar esta noticia a sus hijos. Os doy algunas frases clave en el orden del esquema anterior:

- “Papá y mamá tenemos que contaros algo importante”, “Tenéis que saber que os queremos muchísimo”, “Esto es muy importante y puede ser difícil para todos, pero estaremos siempre a vuestro lado”.
- “Papá y mamá no son felices juntos y hemos pensado que lo mejor es que vivamos separados” (importante que el mensaje sea que la decisión es conjunta). “Tenemos problemas de adultos”, “Vosotros no tenéis nada que ver, os queremos muchísimo y no vamos a dejar de quererlos nunca”, “No habéis causado nuestros problemas, no podéis hacer nada para solucionarlo ni cambiarlo, es un problema entre papá y mamá”, “Estaré viviendo en..., os llevaré al colegio y mamá os irá a buscar, estos días de la semana estaréis conmigo y estos con mamá y

a veces haremos cosas juntos todos” (o el acuerdo al que hayáis llegado), “Van a cambiar muchas cosas, pero seguiréis yendo al mismo colegio y tendréis los mismos amigos”.

- “Sabemos que esto os pone muy tristes, a nosotros también nos pone tristes, pero creemos que es lo mejor para todos y que pronto estaremos todos más contentos”, “Cuando os sintáis mal podéis decírnoslo y trataremos de que estéis mejor”, “A veces veréis que estamos algo tristes, no es por vuestra culpa”.

DESPUÉS DE LA NOTICIA

La reacción ante una noticia así es muy individual. Hay niños que parecen no haberse enterado de nada y se van a jugar tan normales, no es necesario que les persigáis a su habitación para repetírselo, sí que se han enterado, pero están asimilándolo. Otros se enfadarán y pueden manifestar su frustración con rabia, en estos momentos hay que contenerles si pueden hacerse daño o a otras personas, pero si se pone a patear un cojín, por ejemplo, es mejor dejarle expresar su enfado. Hacerles saber que es normal que estén enfadados, o tristes... en definitiva que comprendéis su respuesta, es muy recomendable.

También es importante que sepan que pueden hacer todas las preguntas que necesiten, en cualquier momento. Eso no significa que todas deban ser respondidas, como decía anteriormente, los detalles de los motivos de la separación deberían quedar para vosotros, pero no se trata de dejarles sin respuesta, se les puede dar una información más general. Hay algunas cosas que no podrás responder todavía, y eso es lo que debes decirles: “Aún no sé cómo va a funcionar esto... lo iremos viendo juntos”. Lo mejor es que los niños se mantengan en un entorno conocido. Si uno de los padres se marcha de casa, debe despedirse de los niños y decirles donde va y cuándo volverá. En ningún momento deben dudar de que volverán a ver a su padre muy pronto. ■



Los detalles de los motivos de la separación deberían quedar para vosotros, pero no se trata de dejarles sin respuesta, se les puede dar una información más general

Un cuento de ayuda

Actualmente hay muchos cuentos que pueden ayudar a los niños a entender la situación, siempre es positivo que tengan alguno de ellos. Los cuentos son una buena manera de orientarles y facilitar su adaptación al cambio.

