



Cómo explicar el divorcio a los hijos

Es incuestionable que el divorcio de los padres supone la mayoría de casos un importante golpe para los hijos; no podemos evitar causar dolor con esta decisión, pero siguiendo unas reglas básicas podemos evitar causar más dolor del estrictamente necesario.

Los hijos deben mantenerse ajenos de las discusiones de los padres, éstas se dan en el "mundo de los adultos", un contexto del que ellos no deben participar; hay que **evitar a toda costa exponerles a gritos, menosprecios, insultos y otros tipos de violencia**. Cuando los padres lo han intentado todo por salvar la relación pero esto no ha sido posible, el divorcio se ve como un mal menor, como una salida a ese dolor.



En el momento en el que la decisión está tomada hay que comunicarla a los hijos; **hay que informarles de una forma adecuada a su edad**, sin dar más detalles de los que necesitan conocer. Pero, ¿cómo explicar el divorcio a los hijos? Siempre deben ser los padres quienes les proporcionen esta información, ya que ello es imprescindible para mantener un clima de confianza y seguridad posterior.

Algunos consejos básicos para tratar este tema serían los siguientes:

1. Hay que **transmitir la información de manera clara**, sin ambigüedades que puedan llevar a confusión. Se debe explicar de forma sencilla que "los papás ya no pueden (y/o no quieren)

vivir juntos, y que a partir de ahora vivirán en casas distintas".

2. **El divorcio es definitivo, no tiene vuelta atrás**. Los niños necesitan estabilidad y expresiones como "de momento", "por ahora", "durante una temporada", "ya veremos en el futuro" no hacen más que alimentar unas falsas expectativas que les impiden aceptar la realidad de la nueva situación.
3. **No hay que culpabilizar a nadie**; es una decisión tomada por dos personas adultas que no han encontrado otro modo de solucionar sus problemas. Los hijos tienen dos padres y ninguno de ellos debe ser percibido como el culpable de la situación.
4. Es necesario insistirles repetidamente que **ambos padres les vais a seguir queriendo tanto o más que antes** y que podrán ver al padre no custodio tanto como quieran.
5. Se debe tratar de **mantener lo más constantes posible las rutinas infantiles**: colegio, amigos, domicilio, etc.
6. **Nunca hay que hablar mal del otro progenitor**, se ha de proteger a toda costa las opiniones positivas que el niño tenga de sus dos padres.
7. Hay que **facilitar la relación con el otro progenitor**, especialmente el no custodio.
8. Es responsabilidad de ambos progenitores **mantener una buena coordinación para asegurar el bienestar de los hijos**: educación, salud, normas, etc. deben ser

El divorcio de los padres es una pérdida, y como tal la experimentarán los hijos. Podemos amortiguar el dolor que sentirán tras el divorcio, pero en ningún caso eliminarlo. El respeto mutuo entre progenitores y tener siempre a los hijos en el centro de las decisiones asegurarán que el camino emprendido sea el menos doloroso para todos.