

---

## Orientaciones básicas para las familias de separados y/o divorciados de cara a la atención de los hijos

[Los conflictos](#) entre parejas no deberían afectar a los hijos. También, la [separación-divorcio](#) puede ser una experiencia muy útil de la que se salga fortalecido para una nueva vida. Sin duda, muchos conflictos de parejas requieren la separación y el posterior divorcio. Pero otros pueden superarse con ayuda de terapias individuales, de pareja o mediación familiar.

Si la separación no se realiza con un mínimo de condiciones, puede ser perjudicial a corto y a largo plazo para todos los miembros de la familia.

Aunque los padres se separen, siguen siendo padres, y como tales padres tienen obligaciones legales y morales con sus hijos.

El papel más importante de [los padres](#) es el educativo. [Educar](#) es formar en las [emociones](#), los conocimientos y [las normas](#). No es ceder a los "caprichos" que los hijos tienen, sino saber decir "no" a muchas cosas que no son necesarias en su vida.

Los hijos necesitan un modelo hasta que tengan autonomía y capacidad propia para elegir. El mejor modelo no es sólo hablar, exigir o explicar. La forma de vivir expresa la coherencia con la que pensamos.

Durante este proceso largo y doloroso, los padres se pueden olvidar de las cosas de sus hijos. Los padres deben adaptarse, pensar en sus hijos y seguir el estilo educativo que existía antes. O en caso de que no existiera, crear un ambiente que proteja a los hijos de las consecuencias de la separación.

Los hijos tienen necesidades físicas, psíquicas y sociales. Necesitan medios y recursos para alimentarse y para proyectos. Pero también afecto, cariño, ternura, estímulo y comprensión para su salud mental.

Una de las experiencias más duras para el niño es sentirse abandonado y olvidado de sus padres. Si es así, adoptarán comportamientos de oposición, de ruptura con la sociedad y antisociales. Es la expresión de su rabia e impotencia ante lo que viven. Otros, interiorizan esas emociones, lo que afecta a su vida de relación y a su rendimiento escolar.

El rendimiento escolar es una de las áreas donde más se notan los cambios. Estudiar y aprender requiere estabilidad emocional, concentración, comprensión y atención, además de un mínimo de recursos ambientales. Cuando la familia se rompe, puede que estas condiciones se rompan.

Muchos hijos de padres separados, reaccionan con tristeza, depresión, alteración de las relaciones sociales con sus amigos, y culpabilizan a los padres o se culpabilizan a sí mismos.

Ante estas situaciones de los hijos, los padres deberían:

- Procurar la custodia compartida, que no es la distribución matemática de los días de atención a los hijos, sino

mantener el mismo nivel de responsabilidad educativa.

- Demostrar que son incondicionales a las necesidades de los hijos, que no van a fallarles. A veces necesitarán corregirlos.
- Ser cariñoso aunque se sienta mal o en circunstancia adversas.
- Manifestar interés, apoyando, protegiendo y queriendo a los hijos.
- Mantener el mismo interés por la escuela o colegio, sus relaciones y el ambiente social.
- Alabar los esfuerzos que hacen por superar la separación de sus padres.
- Buscar lugares y oportunidades para hablar sobre problemas diarios.
- Evitar dar mala opinión de un padre.
- Satisfacer las necesidades en los campos educativos, académicos y afectivos.

En ocasiones, distintos profesionales pueden orientar a personas en trámites de separación o ya divorciados. Es necesario seguir sus orientaciones. En caso contrario, se lamentarán de la familia en la que nacieron. Sería bueno recordar que "los hijos al principio quieren, luego juzgan y, a veces, perdonan".

---

**Fecha de publicación:** 3-11-2011

**Autor/es:**

- [Luis Rodríguez Molinero](#). Pediatra. Orientador familiar. Centro de Salud "Casa del Barco". Valladolid

