

Nos separamos y queremos hacerlo bien con nuestros hijos

¿Qué les decimos a nuestro hijo/a? ¿Cómo se lo transmitimos? ¿Cómo podemos hacerlo bien? Estas son algunas de las preguntas que se plantean padres y madres ante su separación como pareja y a las que es necesario responder.

¿Quién sufre más en [una separación](#)? Sufren todos. Cada uno de los miembros de la pareja sufre, aunque haya sido uno el que se ha sentido abandonado y el/la otro/a ha tomado la decisión. Los dos sufren, uno por el dolor del abandono y el otro por el daño que puede producir a los demás con su decisión. Los hijos también sufren y pasan todos por un período de separación o [duelo](#).

[Cuando se llega a la decisión de separarse](#), llevarán un tiempo más o menos largo en el que el desamor ha estado presente, se ha instalado en ese hogar. Y en medio de la relación y sin hablar están las criaturas, que miran y observan lo que pasa y lo que no pasa. Callan y están expectantes, a ver por dónde va a salir la relación de sus padres.

Los/as hijos/as son pequeños, pero no tontos. No hablan y no preguntan por miedo a que les digan lo que no quieren oír. Pero cuando los padres se lo comunican, muchas veces dicen: “ya lo sabía”.

Cuando la decisión está tomada, los padres tienen que hablar entre ellos de lo que le van a decir a los hijos, cuándo y cómo hacerlo. **Se lo transmitirán:**

- los dos juntos
- en un momento tranquilo y sin prisa
- sin buscar culpables
- diciendo: papá y mamá [hemos decidido separarnos](#) y vamos a vivir en casas diferentes y vosotros nos vais a tener a los dos como padre y madre siempre. A veces el amor en la pareja se termina
- les dejarán que expresen la emoción que sientan en ese momento y los acogerán, sin reprimirles
- no se justificarán ante ellos ni les pedirán su opinión, solo les transmitirán su decisión
- les dirán que los padres resolverán lo que les toca como adultos y los niños no tienen que preocuparse de nada, como lo han hecho hasta ahora
- les dirán dónde van a vivir de ahora en adelante, cómo va a ser la custodia: compartida o exclusiva y la organización del día a día

Cuando un/a hijo/a ve que su padre le habla bien de su madre y le dice que se siente muy feliz de que esa sea su madre y la madre hace lo mismo hablándole bien del padre y de su familia, el hijo se siente bien. Él pertenece a las dos familias, la del padre y la de la madre y necesita saber que puede ir a las dos con confianza a recibir el amor de los suyos. Este es uno de los mejores regalos que se les puede hacer a los hijos cuando los padres se

separan.

Los hijos son espejo de los padres. Si los padres lo hacen bien entre ellos, a pesar de su dolor, de su tristeza, de su enfado, de su miedo a lo nuevo... y les permiten a los hijos que hablen y [expresen sus emociones y sentimientos](#), los hijos estarán bien y superarán más fácilmente [el duelo de la separación](#).

Los hijos y las hijas aman al padre y a la madre por igual y los necesitan a los dos para crecer sanos y sentirse bien. Por ello seamos generosos y demos a nuestros hijos la mayor muestra de amor que pueden dar unos padres que deciden separarse: que la madre agradezca al padre que sea el padre de sus hijos y que el padre agradezca a la madre que sea la madre de sus hijos. Decirles a los hijos: Fue el mejor regalo que nos hicimos el uno al otro, teneros a vosotros y que sepáis que con nuestro amor siempre podréis contar, aunque no estemos juntos.

Transitar el camino de la separación no es fácil, pero no tenemos la menor duda de que los padres y las madres que deciden separarse siempre harán lo mejor que saben y pueden con aquellos que más aman, sus hijos e hijas.

Fecha de publicación: 15-12-2020

Autor/es:

- [Isabel Rubio Díaz](#). Pediatra. Elche (Alicante)
- [Cecilia Martí Valverde](#). Orientadora y mediadora familiar. Jubilada. Elche (Alicante)

