

Separación: qué no hacer delante de los hijos

Cómo evitar que queden en medio del conflicto

Separarse es difícil, y hacerlo con hijos lo es todavía más. Hay dolor, cansancio, a veces rabia, y decisiones prácticas que tomar cada semana. En medio de todo eso, es fácil que los hijos acaben recibiendo más de lo que les toca: escuchan una discusión por teléfono, llevan un recado entre casas, notan la tensión en cada intercambio. Lo que más les afecta no suele ser la separación en sí, sino quedar atrapados en el conflicto entre sus padres. La buena noticia es que hay muchas cosas que dependen de vosotros. Esta ficha recoge lo que conviene evitar y cómo hacerlo de otra manera, aunque la relación entre adultos no sea fácil.

Para qué te sirve esta ficha

- Proteger a tus hijos del conflicto entre adultos.
- Evitar que tengan que elegir o sientan que traicionan a alguien.
- Hacer que el paso entre casas sea más tranquilo.

01 – Ocho cosas que evitar y qué hacer en su lugar

No les uses de mensajeros

Lo que tengáis que deciros, decídselo entre adultos, por el canal que funcione: mensajes, correo, una aplicación de coparentalidad o mediación. Un hijo no es un vigilabebés que transmite de una habitación a otra.

En vez de «dile a tu padre que este mes paga él las extraescolares», escribirlo tú directamente.

No les uses de detectives

Evita sonsacarles cómo vive el otro progenitor, con quién está o en qué gasta. Aunque lo hagas de forma sutil, lo notan.

«¿Y quién estaba en casa de mamá este finde?» les pone en una posición incómoda.

No critiques al otro progenitor

Quieren a los dos y se creen lo que dice cada uno. Oír ataques contra uno les coloca en un conflicto de lealtades que les angustia mucho, sobre todo entre los 6 y los 12 años. Tampoco les conviertas en confidentes de lo que pasó.

Si necesitas desahogarte, hazlo con un adulto de confianza, lejos de sus oídos.

Discutid lejos de ellos

Si hay un partido de tenis entre adultos, su sitio no es la pista ni recoger pelotas: es fuera del estadio.

Aplazar la conversación: «esto lo hablamos esta noche por teléfono», y no en la puerta del colegio.

Cuida los intercambios

Que el paso de una casa a otra sea breve y tranquilo. Un saludo cordial les da más seguridad que cualquier explicación.

Un «hola, que paséis buen fin de semana» y la mochila preparada.

Pregunta abierto al volver

Interésate por cómo lo ha pasado sin convertirlo en un interrogatorio sobre la otra casa.

«¿Qué tal te lo has pasado? ¿Qué habéis hecho?» y escuchar sin comentar.

Confía en la otra casa

Aunque allí se hagan las cosas de otra manera, transmítele que estará bien cuidado. Así puede disfrutar de los dos sin sentir que traiciona a nadie.

«En casa de papá cenáis más tarde, ¿verdad? Pues que lo disfrutes.»

No les pidas que elijan

Ni de qué lado están ni con quién prefieren vivir: esas decisiones son de los adultos, aunque se tenga en cuenta su opinión según su edad.

Evitar preguntas como «¿con quién te quieres quedar en Navidad?» como si fuera una prueba.

02 – Señales de que están quedando en medio

El malestar de un niño a menudo se disfraza. Estad atentos si:

- Cuentan cosas distintas en cada casa para no disgustar a nadie, o dejan de hablar de la otra casa.
- Les duele la tripa, se ponen nerviosos o enferman antes de los intercambios.
- Defienden a uno de los padres con frases que suenan a adulto.
- Se responsabilizan del ánimo de uno de vosotros o intentan cuidar de él.
- Parece que «lo llevan genial», pero se culpan en silencio de la separación.

03 – Un apunte para los días difíciles

No siempre es posible tener una relación cordial con la otra persona, y no depende solo de ti. Aun así, puedes controlar lo que pasa en tu casa y lo que tus hijos escuchan de tu boca. Ese espacio protegido ya marca una gran diferencia.

Ante tantos cambios, también ayuda recordarles lo que sigue igual: «vas a seguir yendo al mismo cole», «los domingos seguiremos yendo a la piscina», «los dos te vamos a querer siempre». Agarrarse a lo conocido da confianza para lo nuevo.

Si alguna vez se te escapa una crítica o una discusión delante de ellos, puedes repararlo: «antes me he enfadado con mamá y no tenías que haberlo oído. No es asunto tuyo y no es culpa tuya».

04 – Mi revisión semanal

Una vez por semana, repasa estas preguntas con sinceridad. No es para juzgarte, sino para ver dónde puedes cuidar un poco más a tus hijos.

¿He pedido a mis hijos que transmitan algún mensaje o que me cuenten algo de la otra casa?

¿Han escuchado alguna crítica o discusión? ¿Cómo podría evitarlo la próxima vez?

¿Cómo han ido los intercambios y qué podría hacerlos más tranquilos?

¿Qué he hecho esta semana para que sientan que pueden querer a los dos? ¿Y para recordarles lo que no cambia?

Cuándo pedir ayuda

Os separasteis para que la familia estuviera mejor, y protegerles del conflicto es parte de eso. Si no conseguís hablar sin pelear o veis a los niños muy afectados, la mediación o la terapia familiar pueden ayudar. Si hay violencia, su seguridad y la tuya van primero: 016 (violencia de género, 24 horas) y 112 en caso de peligro. Si estás en peligro o piensas en hacerte daño: 024 (atención a la conducta suicida, 24 h) o 112.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Separación con hijos](#) · [Terapia familiar](#)