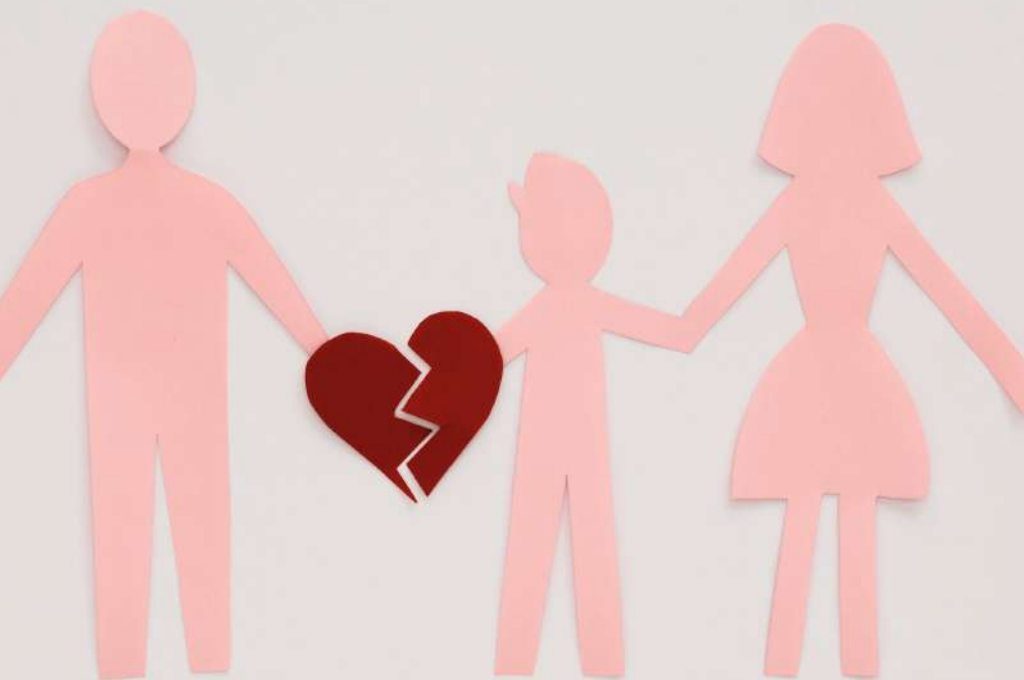


Guía para padres que se divorcian



Cómo acompañar a tus
hijos con amor, claridad y
presencia emocional

por Sandra Ribeiro

Índice

Nota de la autora	3
Introducción	4
¿Cómo comunicar el divorcio a los hijos e hijas?	7
¿Cómo informar al colegio?	15
¿Cómo hablarlo con la familia extensa?	18
Cuando los hijos muestran conductas difíciles tras el divorcio: ¿llamada de atención o síntoma emocional?	21
¿Llamada de atención o señal de alarma?	26
Permitir que tus hijo/as expresen emociones: Cómo validar y ayudarles	33
Ansiedad infantil o adolescente	38

Índice

Depresión infantil o adolescente	42
Riesgos que conviene evitar: Conflictos de lealtad, parentalización y ruptura de apoyos emocionales	48
El conflicto de lealtades	50
La parentalización	53
Separación de las figuras de apego	66
Cómo cuidar el vínculo parental después del divorcio	74
¿Cómo sanarte tú para poder sostener a tus hijos?	83
Libros recomendados para madres y padres que se divorcian	96
Referencias	99

NOTA DE LA AUTORA

Esta guía nace del corazón y de la experiencia. Como psicóloga, llevo años acompañando a personas que atraviesan separaciones difíciles, intentando proteger lo más valioso: **el vínculo con sus hijos.**

Sé —porque lo he visto, lo he escuchado y a veces también lo he sentido— que un divorcio puede vivirse como un terremoto que sacude todos los planos de la vida.

También sé que, en medio del dolor, hay espacio para hacerlo bien. No perfecto, pero sí con respeto, con conciencia, con humanidad. Porque un divorcio no tiene por qué ser una guerra, ni un castigo, ni un fracaso. Puede ser una reconfiguración de la vida familiar, un cambio en la forma (no en el amor), un nuevo mapa con rutas distintas pero con un mismo norte: el bienestar de tus hijos.

Esta guía no es una receta cerrada. Es una invitación a reflexionar, a mirarte por dentro, a tomar decisiones más conscientes, más amables. Y sobre todo, a recordar que estar presente emocionalmente no significa no sufrir, sino sostener desde el amor incluso cuando duele.

Gracias por querer hacerlo mejor.

Gracias por leer con el corazón abierto.

Gracias, sobre todo, por pensar en tus hijos mientras te cuidas a ti.

Con respeto y ternura,



INTRODUCCIÓN

El divorcio es una transición vital compleja, no solo para la pareja, sino para toda la familia y requiere mucha delicadeza, escucha y compromiso. Cuando hay hijos, la forma en que se comunican, organizan y sostienen emocionalmente los cambios, influye profundamente en su bienestar presente y futuro.

Más allá de los aspectos legales y logísticos, el divorcio implica una reestructuración emocional de la familia: una nueva forma de estar presentes, de comunicarse, de sostener vínculos.



Esta guía nace del deseo de acompañarte en ese proceso. Sabemos que puedes sentir miedo, culpa, alivio, tristeza o confusión. También sabemos que, en medio de todo eso, te preocupa cómo lo vivirán tus hijos. Este material te ofrece orientación práctica y emocional para:

- **Comunicar la separación con claridad.**
- **Cuidar la estabilidad de tus hijos.**
- **Reorganizar la vida cotidiana con sentido.**
- **Preservar el vínculo parental desde un lugar sano.**
- **Acompañar el dolor sin convertirlo en una carga.**

El divorcio no tiene por qué ser sinónimo de trauma si se maneja con amor, respeto y coherencia.





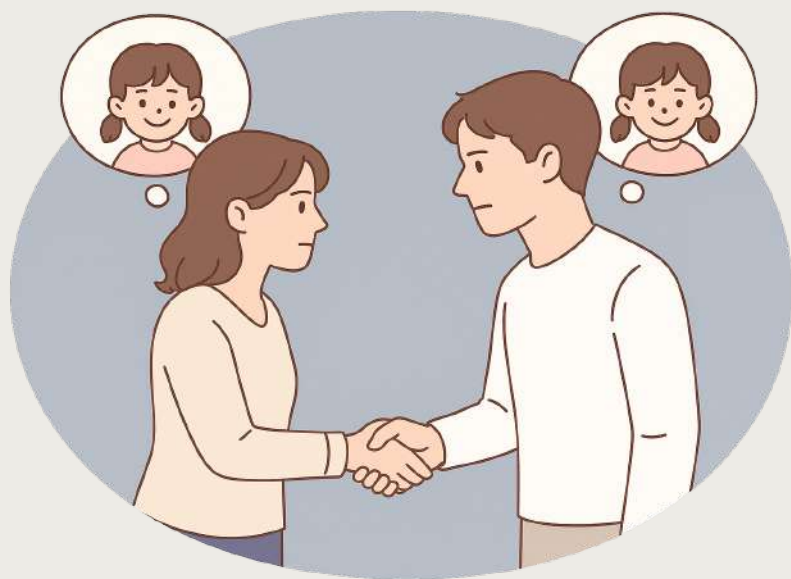
**¿Cómo
comunicar
un divorcio?**



¿CÓMO
COMUNICAR
EL DIVORCIO
A LOS HIJOS
E HIJAS?

La forma en la que comunicamos la separación a nuestros hijos marcará una diferencia fundamental en cómo la integrarán emocionalmente.

No se trata solo de dar una noticia, sino de **transmitir seguridad, contención emocional y una narrativa que puedan entender** según su edad.



Principios fundamentales para comunicar la noticia:

**Contadlo
juntos
(si es posible)**

Siempre que sea viable, lo ideal es que ambos progenitores estén presentes. Esto evita que el niño se sienta forzado a posicionarse con uno de los dos y le transmite que, aunque la pareja se rompe, el equipo de crianza sigue existiendo.

“Papá y yo hemos tomado una decisión importante. Ya no vamos a vivir juntos como pareja, pero seguimos siendo tus padres y vamos a cuidarte igual que siempre.”



**Usar un
lenguaje claro,
sencillo y
acorde a su
edad**

**Evitar eufemismos
que confundan.
Tampoco hace falta
dar detalles
complejos ni
dolorosos.**

Para un niño pequeño: *“Papá y yo vamos a vivir en casas distintas, pero los dos vamos a seguir jugando contigo, llevándote al cole y cuidándote mucho.”*

Para un adolescente: *“Hemos decidido separarnos porque ya no estamos bien juntos como pareja, pero eso no cambia el amor que sentimos por ti ni nuestro compromiso contigo.”*



**No culpabilizar al
otro ni
convertirlo en
villano**

**Es fundamental que el
niño no reciba mensajes
como: “Papá nos ha
dejado” o “Mamá ya no
quería estar con
nosotros”.**

**Aunque un adulto pueda
sentirse herido, los niños
necesitan una narrativa
que no rompa su vínculo
con ninguno de los dos.**



**Mejor usar frases cómo “Lo decidimos juntos” o
“Fue una decisión difícil, pero creemos que es
lo mejor para todos”.**

Permitir y sostener las emociones

Algunos niños llorarán, otros se mostrarán indiferentes, otros se enojarán. Todos estos modos de reaccionar son normales.

El objetivo es validar sus emociones sin forzarlas ni minimizar lo que sienten.

“Entiendo que estés enfadado”

“Puedes llorar, esto es algo importante”

“Estamos aquí para ti, pase lo que pase”



**Anticipar los
cambios y dar
respuestas**

**Una de las
mayores fuentes
de ansiedad para
los niños es la
incertidumbre.
Por eso es
importante
explicar qué cosas
van a cambiar y
cuáles no.**

“Vas a seguir en el mismo cole”

“Vamos a turnarnos para recogerte”

“Tendrás dos casas, pero tus cosas estarán en ambas”

“Esta es tu casa y papá y mamá nos vamos turnando para
estar contigo”



Modelo de mensaje para niños pequeños (3-6 años):

“Mamá y papá ya no van a vivir juntos. No es culpa tuya. Te queremos muchísimo y siempre vamos a estar contigo. Cambiarán algunas cosas, pero tú seguirás siendo muy importante para los dos.”

Para niños mayores o adolescentes:

“Hemos decidido separarnos porque creemos que es lo mejor para todos. Ya no somos felices juntos como pareja, pero seguimos siendo tus padres y eso no va a cambiar nunca. Podrás contar con ambos siempre.”



- Culpabilizar al otro progenitor o hacer reproches delante de los hijos.
- Decir “no pasa nada” o minimizar lo que sienten.
- Usar a los hijos como mensajeros o confidentes.

¿CÓMO INFORMAR AL COLEGIO?





¿Por qué es importante?

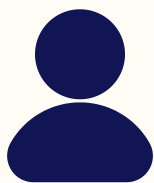
El colegio es un entorno significativo en la vida de los niños. Informar a los docentes y equipo educativo permite:

- Entender posibles cambios en su conducta o rendimiento.
- Acompañarlos con sensibilidad.
- Evitar malentendidos sobre ausencias, cambios de ánimo o dificultades relacionales.



¿Qué decir?

- Informa con antelación si es posible, o justo después de haber hablado con tus hijos.
- Sé breve pero claro: explica que la pareja se ha separado y que tu hijo/a puede necesitar contención emocional.
- Si existe régimen de custodia compartida o cambios logísticos (quién recoge, autorizaciones), notifícalo por escrito.



¿A quién informar?

- Tutor/a o maestro/a principal.
- Orientador/a escolar si lo hay.
- Coordinador/a de etapa o dirección si se considera necesario.



¿Qué evitar?

- No sobrecargar al colegio con detalles del conflicto.
- No utilizar al personal educativo como árbitros o aliados.



¿CÓMO HABLARLO CON LA FAMILIA EXTENSA?



¿Debo contárselo a todos?

No es necesario hacer anuncios generalizados, pero sí es recomendable hablar con las personas que forman parte activa de la vida de tus hijos: abuelos, tíos, personas cercanas que los cuidan o conviven frecuentemente.

¿Cómo lo abordamos?

- Elige un momento tranquilo y una conversación directa.
- Sé claro/a:

“Hemos tomado la decisión de separarnos. Nos importa mucho que [nombre del niño/a] se sienta acompañado/a por todos.”

- Pide respeto por las decisiones tomadas y apoyo emocional para los niños.



¿Qué pedirles?

- Que no interroguen a los niños ni los usen como portadores de información.
- Que no critiquen al otro progenitor delante de ellos.
- Que mantengan su rol afectivo y constante.

¿Cómo gestionar posibles tensiones?

En ocasiones, la familia extensa puede tomar partido, emitir juicios o intentar involucrarse en exceso.

Es importante marcar límites con claridad y afecto:

“Sabemos que te preocupas por nosotros, pero necesitamos que respetes las decisiones que tomamos como padres. Lo que más nos ayuda ahora es que nuestros hijos/as sientan continuidad y cariño por parte de todos.”

Cuando los hijos muestran
conductas difíciles tras el
divorcio:

A close-up photograph of a young child with light-colored hair, crying intensely. The child's mouth is wide open in a cry, and their eyes are squeezed shut. Tears are visible on their cheeks. The child is wearing a white polo shirt. The background is a plain, light-colored wall.

**¿Llamada de
atención o síntoma
emocional?**

Tras la separación, es habitual que los niños y adolescentes empiecen a mostrar comportamientos que antes no tenían: rabietas, aislamiento, regresiones, actitudes desafiantes, quejas somáticas o una gran tristeza. Muchos padres y madres, con buena intención, pero sin recursos emocionales suficientes, tienden a interpretar estas conductas como "manipulación", "teatro" o "formas de llamar la atención". Esto puede llevar a minimizar lo que está ocurriendo en el mundo interno de sus hijos e hijas.



¿Qué puede estar sintiendo mi hijo/a?



Tristeza profunda o confusión.

Siente que algo se rompió, pero no sabe cómo recomponerlo.

Rabia o resentimiento. Puede volcarla contra uno o ambos progenitores, contra sí mismo o hacia su entorno.



Miedo. A ser abandonado/a, a que dejen de quererle, a que la situación empeore.

Culpa. Muchos niños creen inconscientemente que la separación tiene que ver con algo que hicieron o no hicieron.



Lealtades divididas. Sentirse obligado a elegir, complacer o defender a uno de los dos.

¿Qué cambios esperar en los hijos y cómo acompañarlos?

Tras un divorcio, es habitual que los niños y adolescentes experimenten cambios emocionales o de conducta. Pero no siempre sabrán expresarlo con palabras. A veces lo manifestarán a través del cuerpo, el comportamiento o incluso el rendimiento escolar.

Posibles reacciones según la edad

Edad	Posibles reacciones	Cómo ayudar
3 - 6 años	Llanto, regresión, miedo al abandono	Rutinas claras, mucho contacto físico, repetir que no es culpa suya
7 - 11 años	Culpa, tristeza, fantasías de reconciliación	Validar sentimientos, aclarar que la decisión es de los adultos
12 - 17 años	Enfado, distancia, conductas desafiantes	Mantener el vínculo, permitir hablar con libertad, respetar su necesidad de espacio

¿Qué cambios esperar en los hijos y cómo acompañarlos?

- ◆ Regresiones (mojar la cama, hablar como más pequeños, miedo a dormir solos).
- ◆ Irritabilidad, enfados frecuentes o desafíos a la autoridad.
- ◆ Tristeza o llanto repentino.
- ◆ Dificultades de concentración o bajada del rendimiento escolar.
- ◆ Rechazo a uno de los progenitores o idealización del otro.
- ◆ Aislamiento social o desinterés por actividades que antes disfrutaban.
- ◆ Preocupación constante por el bienestar de los padres (“¿Estás bien, mamá?”).
- ◆ Quejas físicas frecuentes (dolor de barriga, cabeza, cansancio excesivo).





¿LLAMADA DE
ATENCIÓN O
SEÑAL DE
ALARMA?

Muchas veces, los adultos interpretan ciertos comportamientos como “manipulación” o “teatros”, cuando en realidad son la única forma que el niño o adolescente tiene de **mostrar que algo dentro no está bien.**



Una “llamada de atención” es también una llamada de ayuda.

No todo lo que parece un “teatro” es falso.

Es importante entender que cuando un niño o adolescente “llama la atención”, no está haciendo algo superficial o frívolo. Lo que realmente está haciendo es expresar una necesidad emocional para la que no encuentra palabras ni canales seguros.

Su conducta es un lenguaje que debemos aprender a traducir.



“Cuando los niños no tienen permiso o recursos para expresar lo que sienten, **su cuerpo o su conducta lo harán por ellos.**”

En muchas ocasiones, estas llamadas de atención pueden estar enmascarando un trastorno emocional como ansiedad o depresión, que es frecuente que emerjan tras una ruptura familiar, especialmente si se suma conflicto, cambio de rutinas, tensión entre progenitores o falta de acompañamiento emocional.



**Pedir atención no es un capricho.
Es una necesidad emocional.**

Detrás de esa conducta puede haber:

ANSIEDAD

Miedo al abandono, a la soledad, a que el otro progenitor se “olvide” de ellos.

TRISTEZA PROFUNDA O DEPRESIÓN

Apatía, cansancio, desinterés por jugar o socializar.

CULPA

Fantasías del tipo “esto pasó porque me porté mal”, “si me esfuerzo más, volverán”.



Si se invalida esta expresión emocional con frases como “lo hace para llamar la atención”, se corre el riesgo de dejar al niño o adolescente **más solo y más confundido.**

¿Qué hacer como padre o madre?



Escucha lo que no se dice con palabras. ¿Qué te está contando su conducta?



Valida sus emociones. En lugar de corregir (“no tienes que estar así”), acompaña (“veo que estás muy triste; es normal, estamos viviendo un cambio grande”).



Ofrece seguridad y constancia. Rutinas claras, afecto estable, mensajes coherentes entre ambos progenitores.

¿Qué hacer como padre o madre?



Evita descalificar lo que siente.

Aunque a ti no te parezca grave, si a él o ella le duele, es importante.



No respondas con castigos a lo que en realidad necesita comprensión.



Consulta con un/a psicólogo/a infantil si las conductas se intensifican, persisten o afectan notablemente su funcionamiento.

A woman with blonde hair tied back, wearing a white cardigan over a pink top, is smiling warmly at a young girl with long red hair. The girl is holding a white mug and looking up at the woman. The background is softly blurred, showing a lamp and a window with light curtains.

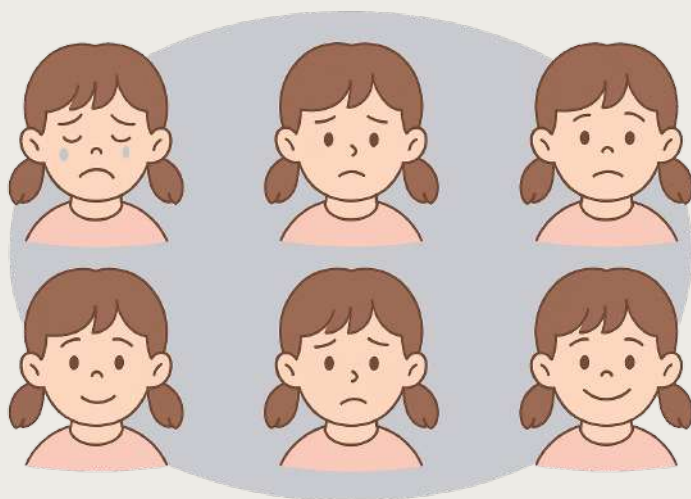
Permitir que tus hijos/as
expresen sus emociones:

**cómo validar y
ayudarles**

Una separación afecta emocionalmente a toda la familia, y los hijos e hijas necesitan espacio para sentir, hablar y procesar lo que ocurre. A menudo, los adultos quieren proteger a los niños "evitándoles sufrimiento", pero callar o minimizar sus emociones no les protege: les aísla.

Las emociones pueden ser confusas o contradictorias

Los niños y adolescentes pueden experimentar una mezcla de tristeza, enfado, miedo, culpa, alivio o esperanza. Es importante entender que no hay emociones "malas" ni "buenas": todas son válidas y necesarias.



¿Cómo validar sus emociones?

- ◆ Escucha sin corregir ni juzgar.

“Veo que estás muy triste.
Tiene sentido que te sientas así.”

- ◆ No trates de cambiar lo que siente.

Evita frases como:
“No llores”, “No estés así” o
“Tienes que ser fuerte”.

- ◆ Nombrar la emoción ayuda a organizarla.

“Parece que estás enfadado.
¿Puede ser porque no te gusta ir de
una casa a otra?”

- ◆ Valida lo que siente, aunque sea incómodo para ti.

“Entiendo que a veces no quieras
venir conmigo. No me gusta oírlo,
pero agradezco que me lo digas.”

Acompañar, no solucionar

Tu hijo no necesita que soluciones todas sus emociones, sino que le acompañes mientras las atraviesa.

A veces solo necesita un “estoy aquí contigo”, un abrazo o un rato en silencio.

Señales de ansiedad y depresión en la infancia y adolescencia

Tras la separación, algunos niños y adolescentes pueden desarrollar síntomas emocionales más persistentes que requieren atención profesional. Aquí diferenciamos dos de los cuadros más frecuentes: la **ansiedad** y la **depresión**.





ANSIEDAD INFANTIL O ADOLESCENTE

Puede aparecer de forma generalizada o focalizada (por ejemplo, ansiedad de separación, fobia escolar, ansiedad social).

Algunas señales son...

Conductuales

- ◆ Miedo excesivo a quedarse solo o a dormir en casa del otro progenitor.
- ◆ Dificultad para separarse de uno de los padres (incluso al ir al colegio).
- ◆ Preocupación constante (“¿Y si te pasa algo?”, “¿y si no vienes a buscarme?”).
- ◆ Necesidad de control (“¿A qué hora vuelves?”, “¿quién va a estar?”).
- ◆ Dificultad para dormir o despertares nocturnos frecuentes.
- ◆ Evitación de situaciones nuevas (actividades, amistades, salidas).



Físicas

- ◆ Dolores de barriga, cabeza o náuseas sin causa médica clara.
- ◆ Palpitaciones, sudoración o sensación de ahogo (crisis de pánico).
- ◆ Tics nerviosos, movimientos repetitivos o inquietud motora.

Emocionales

- ◆ Irritabilidad.
- ◆ Llanto fácil.
- ◆ Dificultad para concentrarse (por estar preocupados).
- ◆ Hablan mucho sobre el futuro con temor o anticipan catástrofes.



Ejemplo:

Un niño que cada domingo por la tarde empieza a sentirse mal antes de volver a casa del otro progenitor, con dolor de barriga, llanto y frases como “no quiero ir, ¿y si mamá se queda sola?”

DEPRESIÓN INFANTIL O ADOLESCENTE

A person is wearing a brown cardboard box as a headpiece. On the front of the box, a sad face is drawn with two vertical lines for eyes and a downward-curving arc for a mouth. The person is wearing a dark jacket. The background is a blurred outdoor setting with a brick wall and a building with a dome.

La depresión en la infancia o en la adolescencia no siempre se manifiesta con tristeza evidente. En estas etapas la depresión puede mostrarse de forma disfrazada o incluso paradójica.

Algunas señales son...

Conductuales

- ◆ Aislamiento social o rechazo a participar en actividades.
- ◆ Dejan de disfrutar lo que antes les gustaba (jugar, deportes, amigos).
- ◆ Quejas constantes de aburrimiento.
- ◆ Baja energía o lentitud motora.
- ◆ Explosiones de ira o irritabilidad frecuente.
- ◆ Evitación de situaciones nuevas (actividades, amistades, salidas).



Físicas

- ◆ Cansancio permanente.
- ◆ Cambios en el apetito (comen mucho más o dejan de comer).
- ◆ Alteraciones del sueño (insomnio o dormir en exceso).

Emocionales

- ◆ Baja autoestima: “soy un estorbo”, “todo es mi culpa”, “no valgo”.
- ◆ Frases que expresan desesperanza: “para qué voy a intentarlo”, “da igual todo”.
- ◆ En adolescentes, pueden aparecer pensamientos autolesivos o ideas de muerte.

Ejemplo:

Una adolescente que ha bajado notablemente su rendimiento escolar, duerme muchas horas, ya no quiere ver a sus amigos y responde con desdén: “Me da igual todo, que hagan lo que quieran”.



¿Cuándo buscar ayuda profesional?

Acude a un/a psicólogo/a especializado/a si observas:

- ◆ Cambios drásticos en el sueño o la alimentación.
- ◆ Bajo rendimiento escolar.
- ◆ Aislamiento social.
- ◆ Conductas que interfieren con su vida diaria (escuela, amigos, higiene).
- ◆ Frases preocupantes sobre el sentido de la vida, la muerte o el deseo de desaparecer.

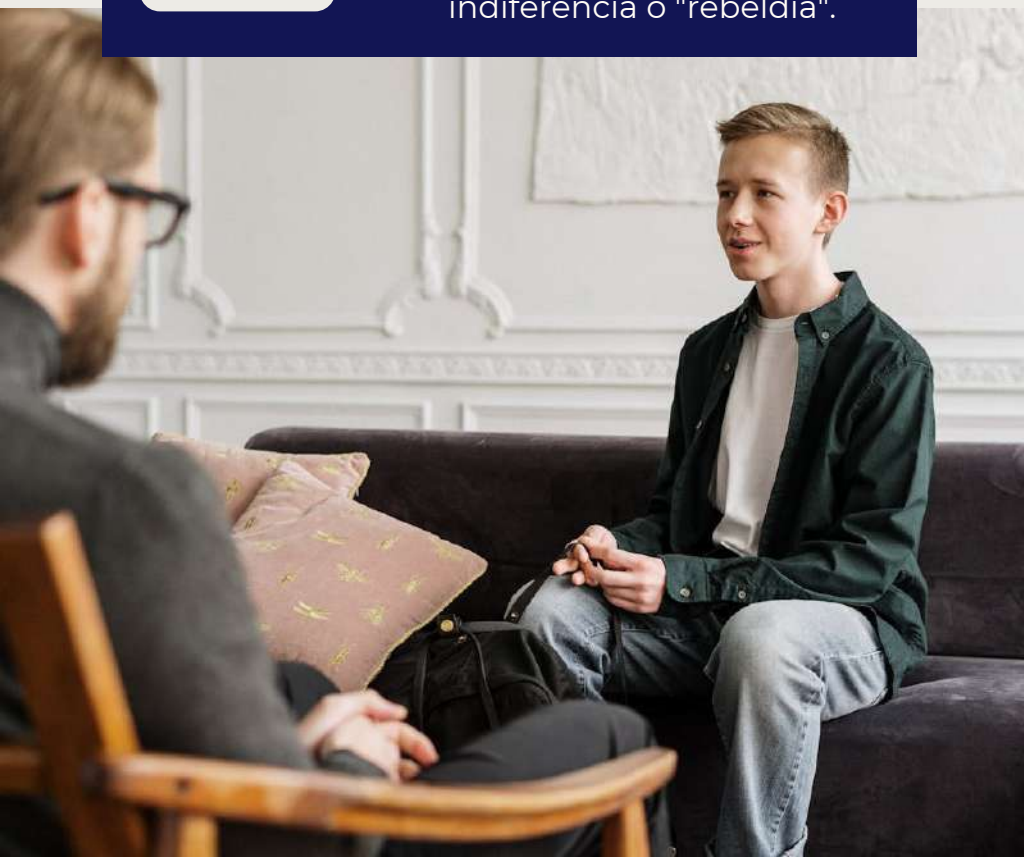


- ◆ Conductas agresivas o autolesivas (cortes, golpes).
- ◆ Cambios marcados en la forma de vestir.
- ◆ Cambios de personalidad marcados.
- ◆ Síntomas persistentes por más de 2-3 semanas.



Recuerda:

el sufrimiento emocional no siempre se ve como tristeza. A veces se disfraza de rabia, indiferencia o "rebeldía".



A young boy with dark hair, seen from the back and side, is looking out a window. He is wearing a white t-shirt with black sleeves. Outside the window, a blurred figure of another person is visible, suggesting a scene of observation or longing. The background is warm and slightly out of focus.

Riesgos que conviene evitar:

Conflictos de lealtad,
parentalización y ruptura
de apoyos emocionales



Tras una separación, muchas veces los adultos están tan centrados en su dolor, enfado o decepción que, sin darse cuenta, colocan a sus hijos e hijas en posiciones imposibles.

A continuación, desarrollamos algunos de los errores más comunes y dañinos, que muchas veces se cometen sin intención de hacer daño, pero que pueden generar consecuencias emocionales duraderas en la infancia y adolescencia.



EL CONFLICTO
DE LEALTADES:

“SI QUIERO A
UNO,
TRACIONO AL
OTRO”

Cuando un niño siente que debe tomar partido entre mamá y papá, o que mostrar afecto por uno de ellos lastima al otro, se genera un conflicto interno muy intenso. En psicología llamamos a esto **conflicto de lealtades**.

El niño se siente dividido y desorientado: no sabe cómo complacer a ambos sin sentirse culpable.

Esto se puede manifestar así:

- El niño evita hablar de lo bien que lo pasó con el otro progenitor, por miedo a herir o provocar celos.
- Dice lo que cree que el adulto quiere oír para evitar tensión.
- Se vuelve rígido o esquivo con el progenitor con el que no convive, aunque en realidad le eche de menos.

“Si un hijo siente que al querer a su padre o madre está traicionando al otro, aprende a esconder lo que siente. No porque no lo sienta, sino porque no lo puede mostrar sin sufrir.”

Consecuencias posibles:

- ◆ Ansiedad, culpa, retraimiento emocional.
- ◆ Baja autoestima (se siente responsable del malestar de los adultos).
- ◆ Dificultad para confiar en sus propias emociones.

¿Cómo evitarlo?

- ◆ Nunca hables mal del otro progenitor delante de tu hijo/a.
- ◆ Reafirma su derecho a querer y disfrutar con ambos: “Papá y yo nos separamos, pero tú tienes todo el derecho a disfrutar con él y a quererle mucho.”
- ◆ Si te cuenta algo bonito del otro progenitor, responde con una sonrisa: “Me alegra que lo pasaras bien. Seguro que fue un buen plan.”



LA
PARENTALIZACIÓN:
CUANDO EL
HIJO ASUME UN
ROL QUE NO LE
CORRESPONDE



La parentalización ocurre cuando un niño o adolescente empieza a cumplir funciones que le tocan a un adulto.

Puede ser porque un progenitor se desborda emocionalmente y necesita consuelo constante, o porque le pide al hijo que actúe como su “aliado” o “ayudante” frente al otro.

Algunos ejemplos son:

- Un/a niño/a que consuela a su madre cada vez que vuelve de casa del padre: “No llores, yo no quiero ir con él/ella si a ti te hace daño”.
- Un/a hijo/a que se convierte en “espía” o “mensajero/a” entre sus padres.
- Un/a niño/a que toma decisiones logísticas o emocionales: “¿Prefieres vivir conmigo o con tu padre?”
- Hacer de confidente emocional de mamá o papá (“yo solo tengo a ti”, “tu padre/madre no me entiende”).
- Hacerse cargo de tareas o responsabilidades que no corresponden a su edad.
- Sentirse obligado/a a cuidar emocionalmente a uno de los progenitores.
- Tomar decisiones o mediar en discusiones de adultos.





Aunque pueda parecer que “maduran” o que “se adaptan”, en realidad están **renunciando a una parte de su infancia** para sostener el dolor de los adultos.

Esto genera una carga emocional que puede derivar en ansiedad, culpa, hiperresponsabilidad o desconexión con sus propias necesidades.

A continuación mencionamos los tipos que se pueden mostrar:

Parentalización emocional

El niño se convierte en el sostén emocional de uno de los progenitores, quien se apoya en él o ella como si fuera una figura adulta. Estos serían unos ejemplos:

- ◆ “Eres el hombre/la mujer de la casa ahora”.
- ◆ “Menos mal que te tengo a ti, si no, no sé qué haría”.
- ◆ “No le digas nada a papá/mamá para que no me haga daño”.
- ◆ Contarle al hijo/a los problemas de pareja o económicos.
- ◆ Llorar frecuentemente delante del niño/a esperando consuelo o compañía.





Parentalización instrumental

El niño o adolescente asume responsabilidades prácticas o domésticas desproporcionadas para su edad, muchas veces porque uno de los adultos está desbordado.

Estos serían unos ejemplos de este tipo:

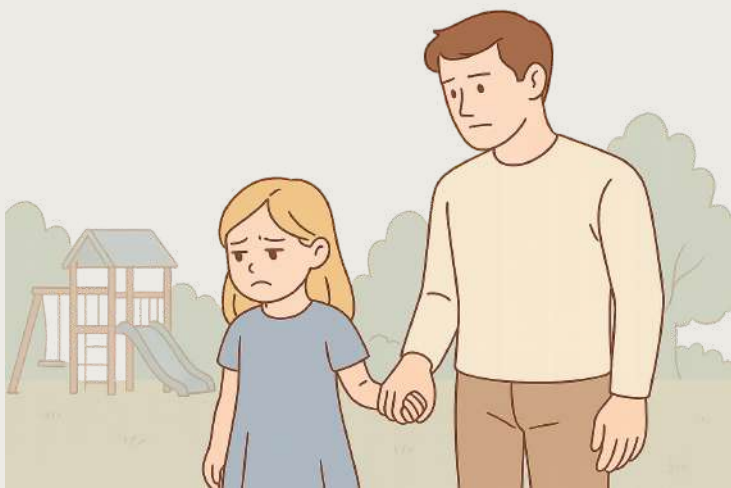
- ◆ Hacerse cargo del hermano/a pequeño constantemente.
- ◆ Preparar la comida para todos cada día.
- ◆ Recordar las citas, medicinas o tareas del adulto.
- ◆ Organizar la logística familiar (mensajes, mochilas, lavadoras).

Parentalización simbólica

El hijo ocupa el lugar simbólico de la pareja ausente, recibiendo proyecciones afectivas inadecuadas por parte del progenitor que quedó solo.

Se puede mostrar:

- ◆ Dormir con mamá o papá en la misma cama por meses.
- ◆ Recibir elogios o comentarios afectivos propios de una pareja (“Eres el único que me entiende”, “mi compañero fiel”).
- ◆ Ser tratado como un igual, sin espacio para jugar, equivocarse o ser cuidado.





Consecuencias de la parentalización

Aunque a corto plazo puede parecer que el niño “se adapta bien” o “es maduro para su edad”, lo cierto es que está renunciando a su infancia o adolescencia para sostener el dolor del entorno. Esto tiene un coste emocional importante, que puede manifestarse de diversas formas:

Infancia

- Ansiedad o miedo a fallar.
- Tristeza o frustración persistente.
- Dificultades de atención o concentración.
- Dolores físicos sin causa médica (somatizaciones).
- Irritabilidad, insomnio, pesadillas.
- Aislamiento o sensación de no encajar con sus pares.

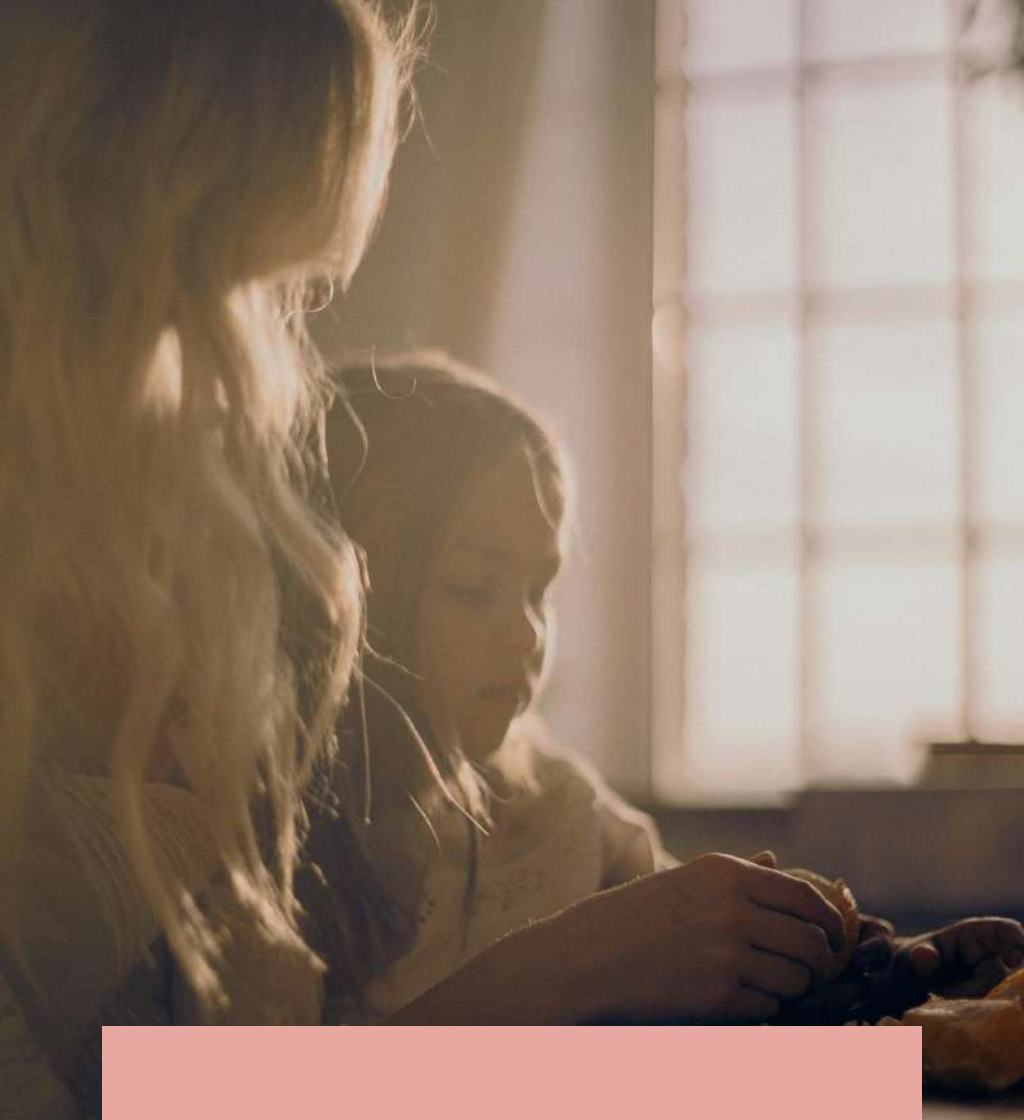
Adolescencia o adultez

- Hiperresponsabilidad: dificultad para delegar, descansar o disfrutar.
- Tendencia a cuidar a los demás antes que a sí mismo/a.
- Dificultad para pedir ayuda o reconocer sus propias necesidades.
- Relaciones desiguales o dependientes.
- Sentimiento de culpa cuando prioriza su bienestar.
- Confusión con el propio rol en los vínculos afectivos.

¿Qué puede hacer un progenitor para evitar esto?

- ◆ Dejar claro que el adulto responsable eres tú. No necesitas que tu hijo/a te cuide.
- ◆ Buscar apoyo externo (amigos, terapia, grupos) para canalizar tu dolor o necesidad de desahogo.
- ◆ Permitirle ser niño o adolescente: jugar, equivocarse, pedir, decir “no”, y ser cuidado.
- ◆ No reforzar conductas adultizadas (“eres mi gran apoyo”, “qué haría sin ti”), aunque lo sientas así.
- ◆ Fomentar su autonomía emocional, pero sin cargarle con tus emociones.

La parentalización es una carga emocional que el niño no puede sostener. No puede ser tu terapeuta, ni tu pareja emocional, ni tu sostén.



“El hijo parentalizado se salta su infancia para cuidar del adulto. Pero con el tiempo, ese esfuerzo invisible se convierte en angustia, culpa y dificultad para cuidarse a sí mismo.”

¿Cómo evitarlo?

- ◆ No le hagas partícipe de tus preocupaciones adultas. Busca una red de apoyo entre iguales.
- ◆ No le preguntes por cosas que no está preparado para decidir.
- ◆ Refuérzale como hijo o hija, no como compañero/a emocional.





SEPARACIÓN DE
LAS FIGURAS DE
APEGO:

EL RIESGO DE
AISLAR
EMOCIONALMENTE
A LOS HIJOS

En ocasiones, uno de los progenitores, por dolor, enfado o desconfianza, intenta restringir o eliminar el contacto del niño con personas importantes en su vida: el otro progenitor, abuelos, primos, o incluso amigos o cuidadores que eran significativos antes de la separación.

Esto puede hacerse de forma explícita (“No vas más a casa de tu padre”) o más sutil (“No sé por qué te hace ilusión ir, si nunca te trata bien”).

¿Por qué esto daña?

- ◆ El niño pierde referentes de seguridad y amor.
- ◆ Se siente solo, abandonado o culpable por querer a personas que el adulto rechaza.
- ◆ Le enseñamos que el afecto es condicional, y que querer a alguien puede ser “prohibido”.

¿Cómo proteger los lazos emocionales de tu hijo/a?

- ◆ Favorece el contacto con el otro progenitor, siempre que no haya riesgo ni violencia.
- ◆ No hables mal de su entorno afectivo, aunque tengas conflictos personales con ellos.
- ◆ Si un vínculo es importante para tu hijo/a, valida su valor: “Sé que echas de menos a la abuela. Podemos llamarla mañana si te apetece.”





No convertir a los hijos en mediadores ni mensajeros

Uno de los errores más comunes —aunque muchas veces no intencionado— es involucrar a los hijos e hijas en el conflicto entre los adultos, colocándolos en lugares que no les corresponden. Esto puede darse de forma sutil o evidente, pero siempre tiene un coste emocional.

Proteger sus vínculos, no competir por ellos

Uno de los mayores regalos que puedes hacerle a tu hijo o hija en este proceso es **permitirle seguir queriendo, con libertad y sin culpa, a ambas figuras parentales.**

Este es un recordatorio esencial para madres y padres: tu hijo o hija **necesita muchos brazos, muchas miradas, muchos vínculos seguros.** Necesita un entorno emocionalmente disponible, no una misión que cumplir.

Esa es la clave. Tu hijo o hija necesita sentirse querido, visto y acompañado por todas las personas que representan seguridad en su vida. No necesita tomar partido, ni defenderte, ni elegir entre uno y otro.

Incluso aunque la relación de pareja haya terminado en conflicto, tu hijo o hija tiene derecho a mantener un **vínculo emocional sano con ambos progenitores**, siempre que no haya situaciones de violencia o negligencia.



“Cuantas más personas
quieran a mis hijos, más
protegidos estarán.”

Sandra Ribeiro

¿Qué puedes hacer como madre o padre?

- ◆ No hables mal del otro progenitor delante del niño, ni con terceros cuando está presente.
- ◆ No uses a tu hijo/a como mensajero (“dile a tu padre que me tiene que pagar...”).
- ◆ No le pidas que tome partido (“¿quién te cuida más?”, “¿con quién estás mejor?”).
- ◆ Anima el vínculo con el otro progenitor si es seguro y saludable.
- ◆ Valida sus emociones cuando te cuente cosas buenas del otro, aunque a ti te duelan.
- ◆ Busca apoyo terapéutico si sientes que no puedes sostener algunas emociones o situaciones.

Estos tres riesgos —conflicto de lealtades, parentalización y ruptura de vínculos afectivos— **pueden evitarse si colocamos las necesidades emocionales de nuestros hijos en el centro.**

Esto no significa anular lo que sientes como adulto, sino saber qué, cómo y con quién compartir tu dolor, sin convertir a tu hijo/a en un receptor de esa carga.



**“Tu hijo no necesita saber por qué
acabó el amor.**

**Lo que necesita es sentir que, a
pesar de todo, sigue siendo
amado, protegido y libre para
querer a quienes le cuidan.”**

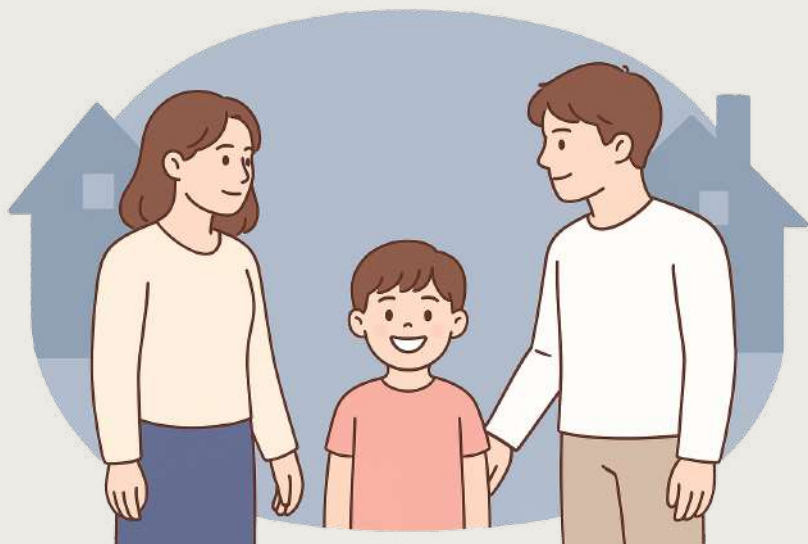
Cómo cuidar el vínculo parental después del divorcio





Una separación puede transformar la pareja, pero no elimina el rol de madres o padres.

Lo que antes era una parentalidad compartida bajo un mismo techo, ahora necesita **una nueva forma de coordinación, más estructurada y respetuosa.**



Diferenciar entre pareja y parentalidad

Una de las claves más importantes para proteger a los hijos tras una separación es comprender que aunque la relación de pareja se haya roto, la relación parental continúa.

Esto exige madurez emocional y la capacidad de no mezclar conflictos personales con las decisiones que afectan al bienestar del niño.

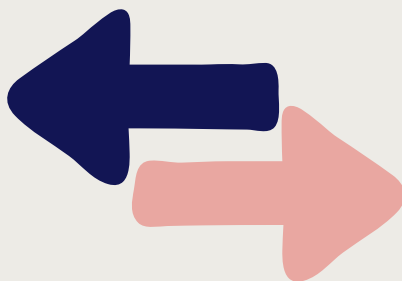


“No somos pareja, pero seguimos siendo su madre y su padre. Nuestro hijo necesita que sigamos actuando como un equipo.”

Mantener una comunicación funcional

No hace falta tener una relación cercana, pero sí es imprescindible establecer una comunicación clara, respetuosa y enfocada en los hijos. Es preferible utilizar canales formales (correo, mensajería escrita) si el trato directo genera tensión.

- ◆ Evita los reproches o comentarios pasivo-agresivos.
- ◆ Céntrate en datos concretos: horarios, salud, necesidades escolares o emocionales.
- ◆ Si hay desacuerdos, prioriza la mirada del niño: “¿Qué sería lo mejor para él ahora mismo?”



Mantener una comunicación funcional

Los hijos necesitan tener una relación sólida con ambos padres siempre que no haya riesgo.

El amor no se divide: se multiplica. No hablar mal del otro, permitir visitas con alegría, compartir fotos, preguntar por lo vivido en casa del otro, todo eso construye seguridad emocional.



**“Mi hija tiene derecho a disfrutar
con su padre/madre.
Mi amor hacia ella no compite con
el suyo, lo refuerza.”**

No usar a los hijos como mensajeros, espías o mediadores

Es fundamental evitar cualquier dinámica en la que el niño se convierta en canal de comunicación o fuente de información entre los adultos.

- ◆ No preguntes qué hace el otro progenitor.
- ◆ No le pidas que lleve recados o documentos.
- ◆ No utilices expresiones como “Dile a tu padre/madre que...”

Esto sitúa a los hijos en un espacio de tensión emocional injusto, y los convierte en cómplices o testigos del conflicto adulto.



Validar y cuidar las emociones de los hijos

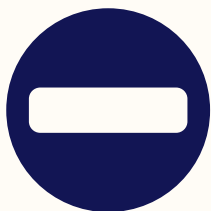
Los niños necesitan sentir que pueden hablar con libertad, sin herir a nadie, sobre cómo se sienten con esta nueva etapa. El silencio o la falsa alegría obligatoria impiden procesar lo vivido.

“¿Cómo te sientes con todo esto?”

“¿Qué ha sido lo más difícil para ti últimamente?”

“Estoy aquí si quieres hablar, o simplemente para abrazarte.”

También es importante legitimar lo que sienten sin intentar corregirlo o quitarle peso. No minimices ni sobreinterpretes.



“No estés triste, esto es lo mejor para todos.”



“Es normal que estés triste.
A veces los cambios duelen aunque sean necesarios”.



Establecer rutinas estables y reglas coherentes

Los niños necesitan estructura, especialmente en tiempos de cambio. Aunque los hogares sean distintos, es conveniente pactar ciertos acuerdos comunes: hora de dormir, normas básicas, seguimiento escolar.

Esto no significa tener una crianza idéntica, pero sí evitar incoherencias drásticas o contradictorias, que generan confusión y malestar.

**¿Cómo sanarte tú
para poder sostener
a tus hijos?**



Una separación no sólo transforma la estructura familiar: **remueve tus cimientos emocionales, reactiva heridas antiguas y confronta tus límites físicos y psicológicos.** En este contexto, es fácil caer en la trampa de “ser fuerte por los niños” mientras se desatiende el propio dolor.

Sin embargo, **los niños no necesitan que sus padres sean invulnerables,** sino disponibles emocionalmente. Y para estar disponibles, **hay que sanar.**

Sanarte tú es un acto de amor hacia ti, pero también hacia tus hijos.



Reconocer tu dolor sin culpa

Es habitual sentir una mezcla de tristeza, rabia, culpa, miedo, soledad, alivio, confusión... Y todas son legítimas. No te castigues por sentirlas.



“No por tener hijos
tengo que fingir
que estoy bien.
Lo que necesito es
aprender a estar
presente incluso
cuando no estoy
bien.”

Reprimir tus emociones no solo te aleja de ti, sino que **desregula el clima emocional de tus hijos**. Los niños perciben cuando hay un dolor no nombrado, y suelen interpretarlo como culpa propia.

Claves para empezar a sanar:



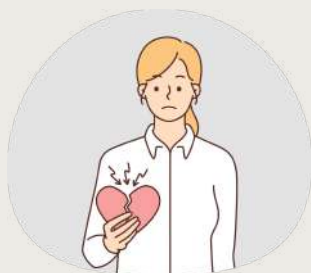
Permítete llorar,
descansar,
decir “no puedo más”.



Ponle palabras a lo que
sientes, aunque sea solo
para ti.



Evita el “todo está bien”
constante: puedes ser
honesto sin cargar al
niño.



“Estoy triste, pero estoy
gestionando esta tristeza.
Es normal sentir cosas difíciles en
momentos así.”

Atender tu salud mental

La separación puede despertar síntomas de ansiedad, insomnio, baja autoestima, irritabilidad o incluso depresión.

Buscar ayuda psicológica **no es un signo de debilidad**, sino una forma de autocuidado y de cuidado a tus hijos.



Un/a psicólogo/a puede ayudarte a:

- ◆ Procesar el duelo por el proyecto de pareja perdido.
- ◆ Reconectar con tu identidad fuera del rol de pareja.
- ◆ Entender las reacciones emocionales de tus hijos sin sentirte desbordado.
- ◆ Romper patrones del pasado que no quieres repetir.



**“Cuando yo me entiendo mejor,
puedo entender mejor a mis hijos”**

Prácticas como:



Respiración consciente

Caminar a diario sin prisa



Masajes, yoga, meditación,
escribir un diario.

Dormir bien,
alimentarte con amor



No son lujos: son **estrategias de autorregulación.**

“Cuando me cuido, les enseño a mis
hijos que el autocuidado es legítimo
y necesario.”



Cuidar tus diálogos internos

Después de una ruptura, pueden aparecer pensamientos autodestructivos: “He fracasado”, “soy mala madre/padre”, “he arruinado su infancia”.

Estas ideas no ayudan: **te alejan del presente y de tu capacidad real de sostener.**

En su lugar, cultiva frases realistas y compasivas como:

“Estoy aprendiendo a cuidar a mis hijos en una etapa nueva.”

“Cometí errores, pero también estoy haciendo muchas cosas bien.”

“No tengo que hacerlo perfecto, solo estar presente.”

Recuerda que **tu manera de hablarte también es un modelo para ellos.**



Cuidar tus diálogos internos

Después de una ruptura, pueden aparecer pensamientos autodestructivos: “He fracasado”, “soy mala madre/padre”, “he arruinado su infancia”.

Estas ideas no ayudan: te alejan del presente y de tu capacidad real de sostener.

En su lugar, cultiva frases realistas y compasivas como:

“Estoy aprendiendo a cuidar a mis hijos en una etapa nueva.”

“Cometí errores, pero también estoy haciendo muchas cosas bien.”

“No tengo que hacerlo perfecto, solo estar presente.”



**Recuerda que tu manera de hablarte
también es un modelo para ellos.**

Rodéate de apoyos afectivos

No tienes que poder con todo. Aceptar ayuda no es un signo de debilidad, sino de vínculo.

Busca apoyo en:

- ◆ Amigos que escuchen sin juzgar.
- ◆ Familia que te alivie logísticamente.
- ◆ Grupos de apoyo o redes de padres divorciados.
- ◆ Profesionales que te acompañen.

“Cuantas más personas me cuiden,
más puedo cuidar a mis hijos.”

Y si alguien quiere a tus hijos y los trata con respeto y ternura (un abuelo, una tía, una nueva pareja del otro progenitor...), recuérdete esta frase:



**Aceptar que sanar es un proceso,
no una urgencia.**

No se trata de estar bien en dos semanas ni de demostrar fortaleza. Sanar lleva tiempo, altibajos, retrocesos y pequeños logros.

Tus hijos no necesitan que estés “perfectamente curado/a”. Necesitan ver que **puedes sostener lo que sientes sin romperte, sin descargar en ellos y sin desaparecer emocionalmente.**

La mayor protección para un niño no es vivir en una familia sin conflictos, sino crecer con adultos que se hacen cargo de sí mismos y reparan lo que duele.

**Libros
recomendados para
madres y padres
que se divorcian**

Sobre cómo acompañar a tus hijos durante el divorcio

◆ **“Cuando los padres se separan”** – Françoise Dolto

Una obra breve y clara que ayuda a los adultos a entender cómo viven los niños la separación, desde una mirada empática y respetuosa.

◆ **“¿Qué les digo? Cómo hablar del divorcio con tus hijos”** – Joan Borysenko y Gordon Dveirin

Guía práctica y emocionalmente honesta sobre cómo comunicar la separación y acompañar con sensibilidad.

◆ **“Entre tú y yo, papá y mamá ya no están juntos”** – Elena Mayorga

Una mirada amable para explicar la separación a niños pequeños, acompañando sus emociones y preguntas.

Sobre cómo cuidar tu salud emocional como madre o padre

◆ **“La autocompasión”** – Kristin Neff

Una guía transformadora para dejar de castigarte y comenzar a cuidarte desde la comprensión y la amabilidad contigo mismo.

Libros para leer con tus hijos/as

◆ **“¿Qué me está pasando?”** – Molly Potter

Aunque está más centrado en cambios emocionales en la infancia, es útil para abrir el diálogo y dar palabras a lo que sienten.

Referencias



Libros y manuales de referencia

- ◆ Barroso, O., & Guerrero, R. (2020). Cuentos para el desarrollo emocional desde la teoría del apego. Sentir Editorial.

Cuentos diseñados para fortalecer las capacidades emocionales de los niños a partir de un enfoque de apego seguro.

- ◆ Dolto, F. (1989). Cuando los padres se separan. Paidós.

Fundamental para trabajar la autocompasión en padres que atraviesan el duelo del divorcio.

- ◆ Cazurro, B. (2022). Los niños que fuimos, los padres que somos. Planeta.

Una obra clave para comprender cómo nuestra propia historia infantil influye en la forma de ser padres.

Libros y manuales de referencia

- ◆ Emery, R. E. (2011). Two Homes, One Childhood: A Parenting Plan to Last a Lifetime. Avery.

Un enfoque basado en evidencia sobre cómo proteger el desarrollo emocional de los niños en procesos de divorcio.

- ◆ Neff, K. (2011). Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. William Morrow.

Fundamental para trabajar la autocompasión en padres que atraviesan el duelo del divorcio.

- ◆ Lebow, J. L. (2014). Twenty-First Century Psychotherapies: Contemporary Approaches to Theory and Practice. Wiley.

Contiene capítulos sobre terapia familiar y divorcio, especialmente desde el enfoque colaborativo y sistémico.

- ◆ Martorell, J. L., González, R., & Gómez, J. (2005). Terapia familiar. Un modelo integrador. Síntesis.

Útil para entender dinámicas como la parentalización, el conflicto de lealtades y el rol de los padres como figuras reguladoras.

- ◆ Maturana, H. & Verden-Zöller, G. (2004). Amor y juego. Fundamentos olvidados de lo humano. Granica.

Para comprender el poder regulador del vínculo y la importancia del amor como eje de la crianza.

Artículos y modelos teóricos clave

- ◆ Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations*, 52(4), 352–362.

Un artículo clave para comprender factores de riesgo y de protección en hijos de padres divorciados.

- ◆ Hetherington, E. M. (2003). Social capital and the development of youth from nondivorced, divorced, and remarried families. *Psychological Inquiry*, 14(3-4), 175–182.

Destaca la importancia de los apoyos afectivos más allá de la familia nuclear.

- ◆ Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.

Base teórica esencial para entender cómo sostener el vínculo parental en contextos de crisis.

Sobre parentalización y conflicto de lealtades

- ◆ Jurkovic, G. J. (1997). *Lost Childhoods: The Plight of the Parentified Child*. Brunner/Mazel.

Obra clave sobre el concepto de parentalización, sus formas y consecuencias.

- ◆ Boszormenyi-Nagy, I., & Spark, G. M. (1973). Invisible Loyalties: Reciprocity in Intergenerational Family Therapy. Harper & Row.

Introduce el concepto de lealtades invisibles
y el peso que los hijos sienten
hacia sus progenitores.

Guías prácticas y divulgación

- ◆ Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología (AEPCP): Documentos y guías sobre divorcio y salud mental infantil.
- ◆ Colegio Oficial de Psicología de Madrid: Artículos divulgativos sobre divorcio, custodia compartida y bienestar emocional infantil.

Guía elaborada:

◆ **Texto:**

Sandra Ribeiro, directora del Centro de Psicología Sandra Ribeiro, supervisora de caso clínicos y profesora de psicología.

◆ **Diseño gráfico y maquetación:**

Cristina Rejas.



Sandra Ribeiro

SR

CENTRO DE PSICOLOGÍA

Terapia individual | Pareja | Familiar |
Adolescente | Infantil



Calle Puerto de los Leones, 2,
Majadahonda, 2ª planta, puerta 4A.



633644155



contacto@sandraribeiro.es



[centropsicologia_sandraribeiro](https://www.instagram.com/centropsicologia_sandraribeiro)