

Cómo explicar el divorcio a los hijos, por edades

Busca la tarjeta de la edad de tu hijo. Si tienes hijos de edades distintas, cada uno necesita su propia versión de la conversación.

1. Antes de la conversación

Lo que ayuda a cualquier edad.

1. Si es posible, díganlo juntos y de acuerdo en qué van a decir.
2. Sin secretos y sin esperar al último momento.
3. Simple y directo, con palabras que el niño use.
4. Repitan las dos ideas centrales. No es tu culpa, y los dos te seguimos queriendo.
5. Mantengan las rutinas de escuela, comidas y sueño tanto como se pueda.

2. De 0 a 3 años

A esta edad pesan más las rutinas y la calma que las palabras.

1. Todavía no comprende explicaciones largas, pero sí siente el clima emocional de la casa.
2. Desde el año y medio o los dos años, usa frases muy simples. "Papá vive en otra casa. Te ama", con mamá o papá según quién se mude.
3. Puede reaccionar con llanto, más apego o retraimiento, retrocesos o cambios de sueño. Suele pasar con estabilidad y consuelo.
4. Rutinas parecidas en las dos casas ayudan más que cualquier discurso.
5. Las entregas y despedidas, sin peleas delante.

3. De 4 a 6 años

Entiende poco del porqué y mucho del quién me cuida.

1. Explicación corta y concreta. "Mamá y papá van a vivir en casas distintas. Tú vas a estar cuidado siempre."
2. Puede creer que él lo causó. Repite que no es su culpa, aunque no lo pregunte.
3. Espera rabietas, miedo a separarse o retrocesos en cosas que ya dominaba.
4. Anticipa los cambios con un calendario simple de con quién está cada día.



4. De 7 a 12 años

Ya entiende más y pregunta más.

1. Responde sus preguntas con honestidad y sin detalles adultos del conflicto.
2. La tristeza, el enojo intenso, los temores o la culpa son reacciones esperables un tiempo.
3. Protege su escuela, sus amistades y sus actividades. Son su continuidad.
4. Invítalo a preguntar y a decir cómo se siente, sin pedirle opinión sobre los adultos.

5. Adolescentes

Necesita honestidad, y también que sigas siendo su madre o su padre.

1. Habla claro y admite que es una situación difícil, sin cargarle intimidades de pareja.
2. Puede reaccionar con distancia, inseguridad o conductas de riesgo. Mantente presente aunque parezca no querer.
3. Sostén los límites de siempre. La estructura también es cariño.
4. Evita usarlo de confidente, de mensajero o de aliado contra el otro.

6. Errores que conviene evitar

Los que más se repiten en la consulta.

1. Culpar o criticar al otro delante del niño, o donde pueda oírlo.
2. Prometer una reconciliación que no va a pasar.
3. Dar detalles adultos del conflicto o de la separación.
4. Discutir la custodia o los acuerdos delante de él.
5. Presionarlo a ponerse de un lado.

Si el malestar de tu hijo dura meses o interfiere con su escuela y sus amistades, consultar con un profesional de la infancia ayuda a toda la familia.

