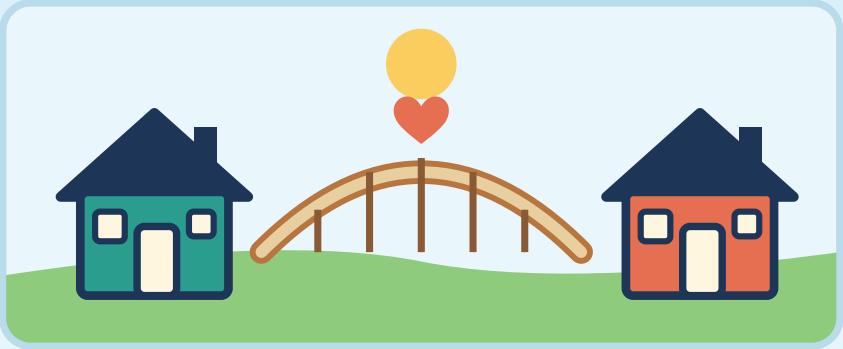

Contarles a sus hijos que se separan y sostener el día a día

Una guía práctica para acompañar a niños y niñas de 4 a 12 años, complementaria a los cuadernos *Pipo y los Dos Nidos* y *El Puente entre Dos Hogares*

Antes que nada

Separarse es una de las decisiones más difíciles de la vida adulta, y también lo es contársela a los hijos. Es normal sentir culpa, miedo o cansancio. Nada de esto significa que esté fallando como madre o como padre.

La investigación muestra algo tranquilizador: **la gran mayoría de los niños y niñas se adapta bien a la separación de sus padres**. Lo que más los protege no es que la familia siga junta, sino que la vida sea **predecible**, que los adultos **no los involucren en el conflicto**, que reciban **cariño y límites consistentes** de ambos y que puedan **entender lo que pasa y hablar de lo que sienten**.

1 · No es tu culpa

Los hijos no causan ni arreglan la separación.

2 · Los dos te queremos

Dejamos de ser pareja, no de ser tus padres.

3 · Puedes sentir de todo

Pena, rabia, susto o alivio: todo cabe.

4 · Tu día a día sigue

Rutinas claras en dos hogares. La familia cambia de forma.

Cómo usar esta guía: léala primero usted (idealmente ambos, si es posible), acuerden qué van a decir y úsenla luego como apoyo. Está pensada para trabajarse junto a su psicólogo/a.

ANTES DE CONTARLO

Lo que sus hijos necesitan saber

Los niños notan las tensiones aunque los adultos las oculten. Lo que más les asusta es no entender lo que pasa. Una explicación honesta, simple y sin culpas los tranquiliza.

Las preguntas que se hacen (aunque no las digan)

1. ¿Qué va a pasar conmigo?
2. ¿Fue por mi culpa?
3. ¿Dónde voy a vivir? ¿Con quién?
4. ¿Voy a seguir viendo a mamá y a papá?
5. ¿Me van a seguir queriendo?
6. ¿Se van a volver a juntar?
7. ¿Voy a seguir en mi colegio, con mis amigos?
8. ¿Voy a estar bien?

Lo que se necesita para calmarlos

Verdad simple: qué pasa, en pocas palabras.
Cero culpa: no es por algo que hicieron o dejaron de hacer.
Amor y vínculo: los dos padres seguirán siéndolo.
Un plan claro: qué cambia y qué sigue igual.
Permiso para sentir y preguntar, hoy y después.

Seis cosas para hacer antes de contarlo

- [ ] Acuerden el mensaje mínimo que ambos dirán (aunque no se lleven bien, esto sí se puede pactar).
- [ ] Definan lo práctico: dónde vivirá el niño o niña, cuándo estará con cada uno, si cambia de colegio.
- [ ] Decidan quién dirá qué, y cómo se responderán las preguntas difíciles.
- [ ] Elijan un momento sin apuro: sin prisas al día siguiente, sin visitas, sin pantallas.
- [ ] Regulen sus emociones antes: respiren, hablen con alguien de confianza, acuerden no reprocharse ni discutir frente al niño.
- [ ] Piensen cómo lo dirán en el colegio y a la familia extensa, para no sorprender al niño.

Lo que conviene evitar

- Contarlo a última hora o en medio de una crisis.
- Detalles adultos: infidelidades, dinero, juicios.
- Buscar culpables o dar «su versión» del otro.
- Prometer cosas que no se pueden cumplir.

Si no pueden decírselo juntos

Lo ideal es que ambos estén presentes. Si no es posible o seguro, lo dice el adulto con quien el niño pasa más tiempo, con palabras acordadas, sin criticar al otro y explicando que el otro también lo quiere y seguirá siendo su padre o madre.

LA CONVERSACIÓN

Cómo contarlo, paso a paso

No existe la conversación perfecta: calmada, conjunta si es posible, con verdad simple y espacio para que el niño reaccione.

Cuándo

Con anticipación suficiente y sin apuro. Distintas guías clínicas sugieren avisar con más tiempo cuanto mayor es el niño (unos días en preescolares, varias semanas en escolares mayores).

Dónde

En un lugar conocido y privado, con tiempo. Sin pantallas ni visitas. Un día en que el niño no tenga que ir al colegio al día siguiente.

Quién

Ambos padres, si es seguro. Si uno solo debe hacerlo, con un mensaje acordado y sin críticas al otro adulto.

N.°	Qué hacer	Ejemplo de lo que puede decir
1	**Abrir con calma**	*«Queremos contarte algo importante. Te lo decimos juntos porque te queremos mucho.»*
2	**Decir lo esencial**	*«Mamá y papá hemos decidido dejar de vivir juntos. Ya no vamos a ser pareja.»*
3	**Cero culpa**	*«No es por nada que hayas hecho, dicho o pensado. Las decisiones de pareja son de los adultos. Nunca es culpa de los hijos.»*
4	**Amor y vínculo**	*«Los dos te queremos y siempre seremos tu mamá y tu papá.»*
5	**Qué cambia y qué no**	*«Vas a tener dos casas. Sigues en tu colegio, con tus amigos y con tus rutinas. Vamos a hacer un calendario para que siempre sepas dónde estarás.»*
6	**Abrir emociones y preguntas**	*«Puedes sentir pena, rabia, susto o alivio. Puedes preguntarnos lo que quieras, cuando quieras.»*

Ajustes según la edad

Edad	Qué tener en cuenta
4 a 5 años	Frases cortas y concretas. Usen un cuento (por ejemplo, Pipo y los dos nidos), muñecos o dibujos. Repitan mucho: «Mamá y papá te queremos. Tienes dos casas.» Digan cuándo verá a cada uno con referencias que entiendan («después de dos noches en casa de papá»).
6 a 8 años	Explicaciones simples pero claras. Prepárense para las fantasías de que vuelvan a juntarse: «Es una decisión ya tomada. Puedes desearlo, y aun así vas a estar bien.» Aclaren que pueden querer a los dos y que no tienen que elegir.
9 a 12 años	Más información sobre la organización práctica, con verdad y sin detalles adultos. Escuchen su opinión y sus preferencias sin darles la decisión. Anticipen que pueden sentir rabia y hacer preguntas difíciles; no se defiendan, escuchen.

Después: repitan el mensaje los días siguientes y observen. Muchos niños reaccionan con retraso; no reaccionar de inmediato no significa que estén bien ni mal.

PREGUNTAS DIFÍCILES

Qué responder cuando preguntan

Puede que no tenga todas las respuestas, y está bien. Lo importante es responder con calma, con verdad y sin culpar. Estas son ideas que puede adaptar con sus propias palabras.

Lo que preguntan	Una respuesta posible
«¿Fue por mi culpa?»	«No, tú no hiciste nada para que esto pasara. Nunca es culpa de los hijos. Es una decisión de mamá y papá.» Repítalo varias veces en el tiempo; los niños pequeños lo olvidan.
«¿Por qué se separan?»	«Porque mamá y papá no logramos llevarnos bien viviendo juntos. Es una decisión difícil y los dos la hemos pensado.» Sin detalles adultos ni culpas. Si aún no lo saben, «no lo sé todavía».
«¿Se van a volver a juntar?»	«No. Es una decisión que ya tomamos y no cambia por nada de lo que hagas o dejes de hacer. Entiendo que te gustaría, y está bien desearlo.» No dé falsas esperanzas.
«¿Quién tiene la culpa?»	«Nadie tiene la culpa. A veces las parejas dejan de estar bien juntas. Los dos te queremos.» Evite culpar, aunque tenga rabia.
«¿Con quién voy a vivir? ¿Cuándo voy a ver a papá/mamá?»	Datos concretos: «Vas a vivir en dos casas: de lunes a jueves acá, y de viernes a domingo con papá. Lo pondremos en un calendario.» Si no está definido: «Estamos decidiéndolo; apenas lo sepamos te lo contamos.»
«¿Tú estás triste?»	«Sí, estoy un poco triste, y es normal. Tengo a otros adultos que me ayudan. Tú no tienes que cuidarme; yo me cuido y te cuido a ti.» Muestre emociones con calma sin cargarlo.
«¿Vas a tener otra pareja?»	«Hoy no lo sé. Si algún día pasara, te lo contaría con tiempo. Nadie va a reemplazar a papá ni a mamá.»
«¿Puedo decidir con quién quedarme?»	«Queremos escuchar lo que sientes y lo que prefieres, y lo vamos a tener en cuenta. Pero la decisión final es de los adultos, no tuya.»

Si no sabe qué responder

«Es una muy buena pregunta. Déjame pensarlo y lo conversamos mañana.» Ganar tiempo es mejor que improvisar algo que después no se puede cumplir.

Si el niño no pregunta nada

No significa que no le importe. Puede estar procesando, protegiendo a los adultos o esperando permiso. Abra la puerta: «Cuando quieras, podemos hablar de esto. Puedes preguntarme lo que sea.»

ACOMPAÑAR LO QUE SIENTEN

Cómo ayudar a sus hijos con sus emociones

Los niños no necesitan que sus emociones desaparezcan: necesitan que sean vistas, nombradas y acompañadas.

Cuatro pasos simples

1 Ver
Note las señales: cambios de ánimo, sueño, juego, rabietas, quejas físicas, silencios.

2 Nombrar
Ponga palabras: «Veo que estás triste» o «Parece que sientes rabia».

3 Aceptar
«Tiene sentido que te sientas así.» Sin corregir ni minimizar.

4 Acompañar
Un abrazo, quedarse cerca, ofrecer una herramienta: «¿Qué te ayudaría?»

Frases que ayudan

- «Estoy aquí.»
- «Es normal sentir eso.»
- «Puedes estar triste y enojado a la vez.»
- «No tienes que arreglar nada; eso es de los adultos.»
- «¿Quieres que te abrace o prefieres estar solo/a un rato?»

Frases que conviene evitar

- «No llores.» / «No es para tanto.»
- «Ya se te va a pasar.»
- «Tienes que ser fuerte por mamá/papá.»
- «Eres el hombrecito/la mujercita de la casa.»
- «Si me quisieras, no te enojarías.»

Cómo suelen mostrar lo que sienten

Edad	Formas habituales de expresar el malestar
4 a 7 años	Miedo a que los abandonen, pegoteo, rabietas, llanto, problemas de sueño, regresiones (chuparse el dedo, «accidentes»), juego repetitivo sobre separaciones, creer que fue su culpa.
8 a 12 años	Tristeza o rabia más visibles, molestias de guata o cabeza, vergüenza, sentirse «en el medio», alinearse con uno de los padres, bajón en el colegio o esforzarse en exceso para «no dar problemas».

Actividades para hacer en casa (10 a 15 minutos)

- ☐ Dibujar «cómo me siento hoy» con colores
- ☐ Leer juntos el cuento y comentarlo
- ☐ Respirar como un globo (inhalar, inflar la guata)
- ☐ Jugar con muñecos o peluches a contar la historia
- ☐ Amasar plasticina y ponerle nombre a la emoción
- ☐ Una «hora de cariño» a solas, sin pantallas

Si usted se desborda: es humano. Pausar y decir «ahora estoy muy cansado/a, en un rato lo hablamos» protege más que reaccionar con rabia. Busque también apoyo propio.

PREDICTIBILIDAD

Rutinas: la estructura que sostiene

En momentos de cambio, lo cotidiano se vuelve un ancla. Saber qué viene, quién estará y qué se espera baja la ansiedad y da seguridad al niño o la niña.

Lo que conviene mantener igual

- Colegio, amistades y actividades.
- Horarios de sueño y comidas principales.
- Tareas y rutina escolar.
- Rituales de buenas noches y de la mañana.
- Relación con abuelos y familia extensa.
- Mascotas y objetos importantes.

Lo que puede ser distinto sin problema

- El estilo de cada hogar (comidas, decoración, forma de jugar).
- Algunas reglas menores.
- Actividades especiales de cada casa.

Lo importante es que **lo esencial** (sueño, tareas, seguridad, respeto) sea similar en los dos hogares.

Cinco herramientas prácticas

Herramienta	Cómo hacerlo
Calendario visual	Semanal, con colores por hogar (o dibujos para los más pequeños). Colgado a la altura del niño, en **los dos hogares**. Se repasa en voz alta cada domingo. Se avisan los cambios con la mayor anticipación posible. (Hay una plantilla en la página siguiente.)
Rutina diaria en imágenes	Tarjetas de despertar, desayuno, colegio, tarea, cena, baño, cuento y dormir. En el cuaderno de 4–7 años hay tarjetas para recortar.
Ritual de traspaso	Despedida breve, cálida y siempre igual (un abrazo, una frase, una canción). Sin discusiones ni reproches durante el cambio de hogar. Ambos adultos con actitud tranquila.
Objeto de enlace	Un peluche, libro, foto o llavero que viaja entre las casas. Ayuda a sentirse en casa en ambos hogares y a calmar la nostalgia.
Un rincón propio en cada casa	Cama o espacio de dormir, cepillo, pijama, algunos juguetes y libros. Que no sientan que son «visitas».

Comunicación con el otro hogar

Contacto por llamada o videollamada a una hora acordada, sin presionar ni interrogar. Si el niño no quiere hablar en ese momento, respetarlo sin culparlo.

Sobre las preguntas «¿cómo estuvo allá?»

Pregunte de forma abierta y sin buscar información sobre el otro adulto: «¿Qué fue lo más entretenido del fin de semana?». Evite usarlo como fuente de información.

PARA IMPRIMIR

Plantillas de calendario y de rutina

Complétenla juntos, con el niño o la niña. Un ejemplar para cada hogar, idealmente idénticos.

 Hogar 1: _____

 Hogar 2: _____

Semana tipo	Lunes	Martes	Miérc.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Duerme en							
Colegio: quién lleva							
Quién busca							
Actividades							
Llamada con el otro hogar							

Pinten la casilla «Duerme en» del color de cada hogar. Si el arreglo es distinto por semanas, usen otra hoja.

Fechas especiales y cómo se organizan

Cumpleaños, vacaciones de invierno y verano, Navidad, Año Nuevo, Fiestas Patrias, otros:

Reglas y rutinas esenciales iguales en ambos hogares

Rutina diaria acordada

Momento	Hogar 1	Hogar 2
Mañana (despertar, desayuno, colegio)		
Tarde (tareas, juego, actividades)		
Noche (cena, baño, cuento, dormir)		
Ritual de traspaso		

TRABAJO EN EQUIPO

Coparentalidad: proteger a los hijos del conflicto

Puede que ya no sean pareja, pero siguen siendo un equipo de crianza. La forma en que se relacionan como madre y padre es uno de los factores que más influye en cómo se adaptan los hijos.

Diez acuerdos para una coparentalidad protectora

1. Nuestros hijos no serán mensajeros: lo que tengamos que decirnos, lo hablamos entre nosotros.
2. No hablaremos mal del otro delante de los niños, ni permitiremos que otros lo hagan.
3. Mantendremos el calendario y avisaremos con anticipación cualquier cambio.
4. Tendremos reglas esenciales parecidas (sueño, tareas, pantallas, seguridad).
5. Cumpliremos lo que prometemos, en especial horarios y visitas.
6. Los traspasos serán breves, cálidos y sin discusiones.
7. Comunicaremos lo importante del niño (salud, colegio, ánimo) por un canal respetuoso.
8. No interrogaremos a los niños sobre el otro hogar.
9. Presentaremos a nuevas parejas solo cuando la relación sea estable, y con aviso previo.
10. Pediremos ayuda profesional cuando el conflicto nos supere.

Si la relación entre ustedes es difícil

- Comuniquen solo lo necesario sobre los hijos, por escrito (correo, aplicación de coparentalidad) si hablar es tenso.
- Sean breves, neutrales y centrados en el niño.
- Prefieran la mediación familiar para llegar a acuerdos.

Si el otro adulto no colabora

- Concéntrese en lo que sí depende de usted: su hogar, sus rutinas, su trato.
- No responda a provocaciones ni use al niño de mensajero.
- Un hogar estable y cálido ya es un gran factor protector.

Importante: violencia o riesgo

Si hay violencia, amenazas, abuso o temor por la seguridad suya o de sus hijos, **este material no aplica de la misma manera**: la seguridad va primero. Busque apoyo profesional y de protección; no se recomienda coordinar como si fuera una relación de cooperación. En Chile, Fono Niños 147 (Carabineros) atiende a niños y adolescentes que sufren amenazas o vulneración de derechos.

Sobre lo legal: los acuerdos sobre cuidado personal, relación directa y regular (visitas) y alimentos suelen pasar por mediación familiar o por los tribunales de familia. Consulte a un profesional del derecho o a servicios de orientación jurídica; esta guía no es asesoría legal.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

Señales de alerta y cuidado de los adultos

Es esperable que en las primeras semanas o meses haya más pena, rabia, cambios de sueño y apetito, o regresiones. Lo que importa es cuánto duran y cuánto interfieren en la vida del niño o la niña.

Suelen ser reacciones esperables

- Más llanto, enojo o irritabilidad al inicio.
- Preguntas repetidas sobre lo mismo.
- Querer dormir con los padres o estar más pegado/a.
- Jugar a separarse y reencontrarse.
- Fantasear con que vuelvan a juntarse.
- Alivio, si había mucho conflicto.

Con rutina, cariño y explicaciones repetidas, suelen disminuir.

Consulte a un profesional si...

- La tristeza, rabia o ansiedad es muy intensa o no baja tras varias semanas.
- Hay pesadillas o terrores frecuentes.
- Rechaza ir al colegio o su rendimiento cae mucho.
- Se aísla, deja de jugar o de comer.
- Tiene agresividad marcada o conductas de riesgo.
- Hay molestias físicas frecuentes sin causa médica.
- Habla de hacerse daño o de no querer vivir.

Si necesita ayuda ahora (Chile)

***4141**: línea de prevención del suicidio del Ministerio de Salud, gratuita desde celular, 24 horas.
Salud Responde 600 360 7777, opción 2: orientación en salud mental, 24 horas.
Fono Niños 147 (Carabineros): gratuito, para niños, niñas y adolescentes que sufran amenazas o vulneración de derechos.
131 (SAMU): urgencias médicas.

También usted importa

Los niños se adaptan mejor cuando los adultos se sienten sostenidos. Cuidarse no es egoísmo: es parte de cuidarlos. Busque apoyo en personas de confianza y considere terapia propia. Permítase sentir pena, rabia o alivio, y viva esas emociones lejos de los oídos de los niños.

Recuerde que **no necesita ser perfecto/a**. Lo que más importa es estar disponible, ser consistente, pedir disculpas cuando se equivoque y volver a intentarlo. Un niño que se siente querido, escuchado y seguro tiene muy buenas posibilidades de salir adelante.

Qué esperar en el tiempo: las primeras semanas suelen ser las más intensas. Muchos niños comienzan a estabilizarse cuando los cambios se asientan y el calendario es predecible; los altibajos pueden reaparecer en fechas importantes (cumpleaños, vacaciones, cambios). Es normal, y no significa un retroceso permanente.

PARA COMPLETAR Y CONSERVAR

Nuestro plan familiar

Completen esta hoja juntos (o cada uno por separado, y luego la comparan con el psicólogo/a). No es un contrato: es una guía para recordar lo acordado.

Nuestro mensaje para los niños

Con nuestras propias palabras, lo esencial que queremos que siempre sepan:

Lo que NO cambia para ellos

Lo que sí cambia (y cuándo lo sabrán)

Nuestros acuerdos de esta etapa

Calendario (quién, cuándo, dónde):

Reglas y rutinas esenciales iguales:

Cómo nos comunicaremos:

Cómo avisaremos los cambios:

Nuestra conversación semanal de 10 minutos con los niños

- [ ] ¿Cómo te sentiste esta semana?
- [ ] ¿Hay algo que te preocupa o no entiendes?
- [ ] ¿Qué necesitas de mí?
- [ ] ¿Qué fue lo mejor y lo más difícil?
- [ ] ¿Cómo va el calendario? ¿Algo que ajustar?
- [ ] Un abrazo y algo lindo que viene

Madre / padre / cuidador/a 1 | Madre / padre / cuidador/a 2 | Fecha

Material psicoeducativo de apoyo. No reemplaza la evaluación ni el tratamiento por un profesional de la salud mental, ni constituye asesoría legal. Fuentes principales: AACAP (Children and Divorce), Child Mind Institute, Fields y Dennis, Pediatría Integral, Kelly y Emery (2003), Wolchik et al. (2002). Detalle completo en la Guía para el/la terapeuta.