

# Cómo hablar de la separación con tus hijos

Guía práctica por edades

No puedes evitarle a tu hijo el dolor de esta conversación, pero sí puedes decidir cómo la recordará: como el día en que su mundo se rompió, o como el día en que entendió que seguía a salvo y querido. Esta guía resume lo esencial.

## Las 3 cosas que tu hijo necesita oír

- **No es culpa tuya.** Muchos niños se culpan; dilo de forma directa y repítelo.
- **Papá y mamá te seguimos queriendo igual.** El amor de los padres no se separa.
- **No vas a perder a ninguno de los dos.** Su miedo más profundo es el abandono.

## Qué evitar y qué decir

Evita	Mejor
“Es culpa de tu padre/madre.”	“Es una decisión de mayores. Los dos te queremos igual.”
“Vamos a volver a estar juntos.”	“Las cosas serán distintas, pero vamos a cuidar de que estés bien.”
“¿Con quién prefieres vivir?”	“Vamos a organizarlo para que estés bien con los dos.”

## Cómo explicarlo según la edad

**2–4 años.** No comprenden el concepto; captan los cambios de rutina. Frases simples, rutinas estables, mucho contacto.

*“Papá vivirá en otra casa. Tendrás tu cama en las dos. Los dos te cuidamos.”*

**5–7 años.** Es la edad en que más se culpan. Insiste en que no es su culpa; responde la misma pregunta las veces que haga falta.

*“Esto no tiene nada que ver contigo. No podrías haber hecho nada para cambiarlo.”*

**8–12 años.** Lo entienden pero sienten lealtades divididas. Valida su enfado o pena; deja claro que no debe elegir.

*“Puedes querernos a los dos. No tienes que ponerte de parte de nadie.”*

**Adolescentes.** Razonan las causas; pueden reaccionar con rabia o indiferencia. Respeto, honestidad, algo de autonomía.

*“No voy a cargarte con los detalles, pero tu día a día y tu opinión nos importan.”*

## Si reacciona: llora, se enfada o calla

- **Si llora:** permíteselo. “Es normal que estés triste, estoy aquí.”
- **Si se enfada o te culpa:** no discutas. El enfado suele ser miedo. “Tienes derecho a estar enfadado.”
- **Si calla:** el silencio no es indiferencia. “Cuando quieras hablar, aquí estoy.”
- **Si no quiere ir con el otro:** mantén la calma, no lo uses, indaga sin presionar. Si persiste, busca ayuda.

**Si hay un niño en peligro o violencia:** 112 (emergencias) · 016 (violencia de género, gratuito y sin rastro) · 900 20 20 10 (Fundación ANAR, ayuda a la infancia).

Esta guía es informativa y no sustituye el asesoramiento de un psicólogo, abogado o profesional de la salud. Contenido elaborado a partir de investigación científica y fuentes citadas. Cómo trabajamos: [vozinfancia.org/metodologia](http://vozinfancia.org/metodologia)