



**Nos vamos a separar:**

CÓMO AYUDAR A  
NUESTROS HIJOS

**Manual de ayuda del CPS de la AEP**

## ¿Por qué este manual?

En los últimos 50-60 años ha habido grandes cambios en la sociedad que han ocasionado a su vez cambios en el modelo y construcción de la familia. Cada vez es más frecuente que los padres se separen o divorcien. Según el Instituto Nacional de Estadística en el año 2021 hubieron más de 86 mil divorcios, 12,5% más que el año anterior. La custodia compartida fue otorgada en un 43% de los casos de divorcio y separación de parejas con hijos. Por tanto, es evidente la necesidad de hacer un buen acompañamiento a las familias para que la separación sea lo más amigable o menos perjudicial posible para todos los miembros de la familia, pero sobre todo para los hijos que sufrirán las consecuencias pudiendo dejar secuelas emocionales durante años.

La separación y/o divorcio, y los conflictos previos, son una fuente de estrés emocional que puede acarrear una desregulación saludable en los miembros de la familia. Si se aborda la separación de forma amigable será menor o casi inexistente dicha desregulación, permitiendo un buen ajuste a la nueva situación familiar. Esta guía está pensada para ayudar a [todos los tipos de familias](#), y los profesionales que atienden a las mismas en este proceso, que a veces dura años.

## Índice

<a href="#">Objetivos de la separación amigable</a>	04
<a href="#">Repercusiones en la vida de los hijos</a>	06
<a href="#">Cuándo y cómo aplicar la separación amigable</a>	10
<a href="#">Según la edad de los hijos ¿qué y cómo explicar la separación</a>	12
<a href="#">Qué hacer y qué no hacer</a>	15
<a href="#">Papel de la escuela</a>	16
<a href="#">Papel del pediatra</a>	18
<a href="#">Legislación vigente: aclarando términos legales</a>	20
<a href="#">Decálogo</a>	22
<a href="#">Páginas web de interés</a>	24

### **Lefa S. Eddy Ives**

Pediatra y Psiquiatra infanto-juvenil. Hospital HM Nens. Barcelona. Sociedad de Psiquiatría infantil de la AEP. Comité de Promoción de la Salud AEP

### **Cristina García de Ribera**

Pediatra de Atención Primaria. C.S. Tórtola. Valladolid. Comité de Promoción de la Salud AEP

### **Julio Álvarez Pitti**

Jefe Clínico, Unidad contra la Obesidad y el Riesgo Cardiovascular, Servicio de Pediatría, CHGUV. Comité de Promoción de la Salud AEP

ISBN: 978-84-09-51157-0

# Objetivos de la separación amigable

***El objetivo de la separación amigable es lograr que el sufrimiento emocional causado por la separación sea el mínimo posible.***

El objetivo de la separación amigable es lograr que el sufrimiento emocional causado por la separación sea el mínimo posible, tanto para los hijos como para los progenitores. Para ello conviene entre todos, padres, familiares, profesionales, etc., **ayudar** a los niños y padres afectados:

- **A reconocer que la ruptura de los padres es algo real**, de lo que no son responsables, pero ya forma parte de su vida, y que en la mayoría de los casos es algo permanente, por lo que deben entender que ni con un sacrificio personal pueden cambiar la situación.
- **Aceptar la ausencia de uno de los progenitores**, si es el caso, y renunciar a la idea de una familia unida y feliz, haciendo hincapié en que ambos seguirán siendo sus padres proporcionándoles cuidados y protección, y que no tienen que elegir entre uno de ellos ya que, por lo general, ambos estarán presentes.
- **Superar los sentimientos de culpa**, resentimiento y reproche hacia uno o ambos padres. Hacerles saber que son normales esos sentimientos y que estarán a su lado para ayudarles a superarlo.
- **Ayudarles a aceptar los cambios debido a la ruptura familiar**, como cambiar de casa, barrio o incluso población, y a tener expectativas realistas de que lograrán nuevas relaciones interpersonales que compensarán las pérdidas sufridas.
- Compartir con ellos que los **padres se amaban cuando fueron gestados** y que ellos son producto de ese amor; y aunque los padres ya no se aman, siempre ellos serán amados por sus padres.
- **A no implicar a los hijos en los conflictos** existentes entre ambos padres, pues no deben actuar de intermediarios en los problemas que puedan tener.

Resumiendo, los profesionales implicados en el cuidado de los niños deben **ayudar a los padres a ejercer la parentalidad de manera conjunta y responsable**, poniendo el cuidado y educación de sus hijos por delante de su conflicto de pareja.



# Repercusiones en la vida de los hijos

**Las repercusiones podrán ser psicoemocionales, académicas, sociales y económicas.**

Las repercusiones que tendrá el divorcio sobre la vida de los niños podrán ser de tipo psicoemocional, académica, social y económica. Se considera que hay doble riesgo de sufrir psicopatología en los niños cuyos padres se han separado. En cuanto a la pareja, la separación crea sentimientos diversos como puede ser ansiedad, estrés, labilidad emocional, pérdida de autoestima, etc., siendo diferente en ambos dependiendo, en parte, quien de los dos tomó la decisión y los motivos por la que la tomó. Sin duda el estado emocional de los padres también repercutirá sobre el de los hijos.

En cuanto a la relación paternofilial, ésta se verá afectada considerablemente en función del régimen de guardia y custodia que se determine, es decir, si aquella se atribuye exclusivamente a uno de los dos progenitores, teniendo el otro un régimen de visitas más o menos amplio, o si por el contrario se opta por un régimen de guardia y custodia compartida. Es frecuente que los padres modifiquen su estilo educativo de más rígido a más permisivo. Ahora bien, a veces la calidad de la relación con el padre o la madre mejora tras el divorcio, al implicarse más en los cuidados y educación de sus hijos.

## Repercusiones psicoemocionales

Los conflictos psicoemocionales suelen darse a raíz de los sentimientos de abandono por no entender qué está pasando, por qué abandona uno de los progenitores el hogar. Habrá sentimientos de frustración e impotencia por todos los cambios de rutina que ocurren en la vida diaria de los menores (por ej., tener que pasar el fin de semana fuera del barrio, sin los amigos); sentimientos de culpabilidad si no se les ha explicado claramente la causa de la separación; sentimientos de rechazo hacia los padres porque les dedican menos tiempo (el ausente porque no está y el presente porque tiene que asumir obligaciones que anteriormente se compartían entre ambos cónyuges), etc.

Los niños suelen negar la realidad, fantasean con que sus padres se vuelven a unir, presentan problemas de adaptación y temen perder para siempre al padre que no tiene la custodia. Son muy vulnerables a las escenas de violencia familiar, si se da el caso.

El malestar emocional del niño se manifestará en forma de:

- **Problemas emocionales:** irritabilidad y llanto o incluso cuadros de ansiedad y depresión.
- **Somatizaciones:** que pueden ser de tipo gastrointestinal (vómitos, diarrea, estreñimiento, gastralgia), neurológico (tics nerviosos, balanceo, regresión en el neurodesarrollo), dermatológico (eccema, aftas, empeoramiento del acné). Será el profesional médico el que valorará si la afección es física o es una somatización.
- **Problemas de comportamiento:** desobediencia, agresividad, consumo de tóxicos.
- **Trastornos de eliminación:** enuresis, encopresis, sobre todo en los niños más pequeños.
- **Trastornos del sueño:** tanto de iniciación como de mantenimiento.
- **Accidentes:** mayor propensión a sufrirlos debido tanto a la falta atencional que se observa cuando hay problemas emocionales, como por una conducta impulsiva que suele haber cuando hay problemas de comportamiento.

La sintomatología suele variar según la edad y sexo del hijo. El divorcio es un proceso doloroso, con un impacto especial en la adolescencia, pues el adolescente es capaz de percibir la discrepancia que hay entre los valores que la familia y sociedad predicen, y lo que en el fondo practican. Las niñas sufren más problemas de ansiedad y depresión, mientras que los chicos presentan más problemas conductuales, aunque habrá que tener en cuenta los problemas y vivencias previas, pues serán factores que influirán en el tipo de trastorno que desarrollen.

## Repercusiones académicas

Se calcula que más del 60% de los menores presentan tras la separación/divorcio problemas de concentración y atención que acaba afectando el rendimiento académico. Aunque pasado el primer año la mayoría lo ha superado, alrededor del 25% tras 5 años siguen manifestando dificultades escolares.

## Repercusiones sociales

La separación puede tener consecuencias sociales ya que puede ocasionar cambios en las relaciones con miembros de la familia extensa, como son los abuelos, tíos, primos, etc. Cuando es un divorcio conflictivo pueden quedar dañadas los lazos afectivos con una rama familiar, o ser muy tensa. No solo lo sufren los niños, sino también los adultos, con especial mención a los abuelos, quienes muchas

veces dejan de tener contacto con sus nietos o el mismo es muy escaso, con perjuicio para ambas partes.

Además, los hijos tendrán que aprender a convivir con las nuevas parejas y los hijos de éstas, que muchas veces será satisfactoria pero otras veces podrá ser conflictiva creando estrés en el hijo y en la convivencia familiar.

## Repercusiones económicas

En cuanto a las posibles consecuencias económicas, sin duda la separación/divorcio conlleva para lo que había sido la unidad familiar una disminución de ingresos económicos que algunas veces puede llegar a ocasionar situaciones de pobreza no permitiendo una adecuada alimentación o tener acceso al necesario material escolar, mientras en otras ocasiones el niño sufrirá una cierta exclusión social al no poder ya asumirse actividades de ocio u actividades extraescolares anteriormente asumibles. A veces los padres tienen que aumentar las horas diarias de trabajo para mantener el mismo estatus social. Otras veces, el padre que no tiene la guarda y custodia deja de ayudar económicamente a los hijos creando la necesidad que el otro progenitor tenga que trabajar más horas fuera del hogar. Ambas situaciones suelen aumentar la sensación de abandono en los hijos.



## Sintomatología según edad en el proceso de divorcio

Menor de 6 años	6-11 años	12-16 años
<ul style="list-style-type: none"> <li>Trastornos del sueño</li> <li>Llanto y agresividad</li> <li>Labilidad del humor</li> <li>Cambios en la alimentación</li> <li>Temor a ser abandonado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Negativa a aceptar la realidad de la separación</li> <li>Temor a perder el padre que se fue</li> <li>Susplicacia y vigilancia del padre que se ha quedado en casa y temor a perderlo también</li> <li>Angustia y ansiedad</li> <li>Descenso rendimiento escolar</li> <li>Ánimo deprimido y sentimientos de soledad</li> <li>Extrema vulnerabilidad a las escenas de violencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Episodios depresivos con ideas e intentos de suicidio</li> <li>Trastornos de ansiedad</li> <li>Trastornos de conducta</li> <li>Inseguridad ante el futuro</li> <li>Conmoción del sistema de valores adquirido</li> <li>Descenso del rendimiento escolar</li> <li>Desconfianza ante las relaciones personales</li> <li>Temor a fracasar en su propio matrimonio</li> <li>Abuso de sustancias</li> <li>Abandono del colegio</li> </ul>

\*Mardomingo MJ. Tratado de Psiquiatría del niño y del adolescente. Ed. Díaz de Santos, 2015. p. 901

# Cuándo y cómo aplicar la separación amigable

**La mejor manera de vivir la separación de la pareja es poner el bienestar de l@s niñ@s como prioridad en todas las decisiones que se tomen.**

Muchas parejas, con toda su buena intención, intentan ocultar a sus hijos el conflicto que están viviendo entre ellos. Los niños son testigos mudos de discusiones, de desencuentros, de reproches, comienzan a ver que sus padres ya no duermen juntos y van viendo cómo su anterior dinámica familiar se ve alterada.

Hay niños que normalizan estos cambios y otros que se ven muy afectados por ellos. Estos últimos, para su bienestar emocional, necesitan hablar con su familia de por qué se está dando esa situación y de cómo lo están viviendo.

Se recomienda que, antes de hablar con los niños sobre la ruptura, los propios progenitores hablen entre sí. Es importante tener clara la decisión tomada, los cambios que va a suponer y estar de acuerdo en qué, cómo y cuándo van a contárselo a los hijos. A nivel emocional, ambos miembros de la pareja necesitan estar lo más estables que sea posible. Por todo esto, lo más recomendable sería **planificar entre ambos la conversación que van a tener con sus hijos**. Si fuera necesario, incluso se podría preparar antes por escrito.

Los niños necesitan que sus padres estén tranquilos, que les cuenten con sinceridad lo que está ocurriendo y cómo les va a afectar en su día a día.

Así mismo, es bueno elegir un día en que el hijo o los hijos estén calmados, en el que sepamos que no se hayan dado otros grandes cambios, ni que sea un periodo de estrés, como épocas de exámenes, partidos decisivos, etc.

Lo ideal es que los dos progenitores estén presentes al contárselo a los hijos. Esto ayuda a que vean lo importante que es la noticia y sepan que el vínculo que ambos tienen con ellos no se pierde, que lo que se ha roto es la relación de pareja. Se necesita un momento de ambiente tranquilo, sin interrupciones de teléfono ni pantallas encendidas.

Si hay más de un hijo, se recomienda decírselo a todos a la vez, para que vean que la situación se puede hablar entre todos, con franqueza y para que ninguno se sienta excluido. Se adaptará la forma de expresarlo al grado de comprensión

del más pequeño, para que pueda asimilar lo que está pasando del mejor modo posible

A ellos les van a surgir muchas dudas, es importante estar abiertos a ellas e ir las resolviendo con tranquilidad y con los mayores detalles posibles. Se les dejará claro que son los progenitores los que van a decidir el ritmo nuevo de vida, pero siempre teniendo en cuenta lo mejor para ellos.

**Necesitan sentirse amados por ambos**, hay que evitar culpabilizar al otro, para que la certeza de sentirse queridos por ambas partes no se tambalee.

En la medida de lo posible, **se procurará mantener las rutinas establecidas**, procurando mantener las amistades de los niños, el colegio o instituto, y las actividades de deporte y ocio a las que estén habituados. Seguir con una vida lo más parecida posible a lo que venían teniendo les proporciona mucha seguridad.

Si la pareja tiene especial dificultad en llegar a acuerdos sobre la nueva situación, en especial en lo que respecta a su descendencia, puede ser muy útil recurrir a la figura de un **mediador familiar**. Estos profesionales imparciales tratan de servir de herramienta de comunicación entre las dos partes y de velar por los intereses de los pequeños. Pueden ayudar a llegar a un acuerdo, antes de ir a juicio, que logre la mejor solución para adultos y niños. E incluso velar después por el cumplimiento de lo que se hubiera convenido entre los dos miembros de la pareja disuelta.

Si los progenitores parten de la base de que su separación es lo mejor para **sus hijos**, y los ponen como **prioridad** en todas las decisiones que toman, por delante de “querer salirse con la suya”, los niños vivirán este proceso con la convicción de que nunca dejarán de ser amados y cuidados por ambos.



# Según la edad de los hijos, ¿qué y cómo explicar la separación?

***Es importante conocer las particularidades de cada edad y la madurez de cada hij@, para poder comprender sus reacciones y poder adaptar nuestras explicaciones a lo que necesitan.***

Ya se ha mencionado que se recomienda dar la noticia de la ruptura de la pareja, si es posible, a todos los hermanos a la vez, adaptándolo al grado de comprensión del más pequeño. Aun así, después habrá que ir favoreciendo momentos exclusivos para cada uno, en los que poder hablar de una manera acorde a su edad y grado de madurez.

Muchos albergan la esperanza de que sus progenitores vuelvan a estar unidos, cuando en la mayoría de los casos no es así. Con delicadeza, se les explicará que la ruptura es irreversible, y que es la mejor solución para todos.

## Niños preescolares, menores de 5 años

En estas edades **no conviene alargarse en las explicaciones, han de ser claras y sencillas**. Necesitan informaciones concretas, como saber qué progenitor será el que cambie de domicilio. Respecto a este nuevo hogar, es bueno que lo vaya conociendo desde el principio y lo vaya haciendo "suyo", pudiendo contribuir a la colocación de sus objetos personales allí.

Hay que tener en cuenta que no tienen una concepción clara del tiempo, por lo que es mejor no detallar al principio los días que estarán con cada uno, pueden sentirse confundidos.

Es importante tener paciencia para responder todas las preguntas que les pueden surgir, siendo sinceros, pero adaptando las respuestas a su grado de madurez.

## Niños escolares

Estos niños necesitan tiempo para llegar a aceptar la situación, por lo que los padres han de ser pacientes y procurar no enfrentarse con sus hijos si adoptan posturas desafiantes. Si perciben mucha tristeza en ellos, porque se sientan culpables de la situación, hay que liberarles de esta culpa, **dejándoles claro que ellos no son la causa de la ruptura**, y evitar que la focalicen en uno de los miembros de la pareja o incluso en otro familiar.

Necesitan saber cómo va a afectar este cambio en su rutina diaria y en los acontecimientos de su vida que para ellos son muy importantes, como los cumpleaños, competiciones, vacaciones, etc. Se les irá explicando con paciencia y de manera concreta, procurando que se haya consensuado todo entre ambos progenitores, asegurándoles que intentarán que sigan con sus actividades habituales en la medida de lo posible. Y que ambos van a seguir ocupándose y preocupándose por ellos cada día.

Para ellos son muy significativas las relaciones con otros miembros de la familia, sobre todo los abuelos, por lo que conviene favorecer que puedan ser para ellos el apoyo que necesitan en los momentos que se les presenten como más difíciles.

## Adolescentes

En esta etapa de cambios, como suelen dar mucha importancia a su grupo de iguales, hay que tener en cuenta que pueden aparentar que los problemas de sus progenitores no les afectan tanto, cuando en realidad les causa un gran impacto emocional.

Quizás busquen apoyo en otro adulto que en ese momento consideren su referencia, como puede ser un profesor, un monitor de tiempo libre, su médico, y prefieran hablar antes con ellos que con su padre o madre. Hay que **respetar sus tiempos y su ritmo de adaptación**, mostrando siempre disponibilidad para hablar con ellos cuando lo necesiten.

Es importante que los progenitores demuestren su cariño e interés por ellos, aunque muchos aparentemente lo rechacen. Hay que estar atentos a si aparecen indicios de comportamientos arriesgados o síntomas depresivos.

Muchos toman partido por alguno de los miembros de la pareja, llegando a culpar al otro. Salvo en caso de malos tratos, es importante que mantenga la relación con los dos, y que no se desprestigie nunca al “excónyuge” delante de los hijos, por la importancia de estos lazos familiares en el desarrollo de su afectividad y personalidad.

Algunos pueden verse incapaces de tener una relación sólida en un futuro. Se puede aprovechar este miedo para poder hablar con sinceridad de los posibles errores, aprender de ellos y hacerles ver que todas las crisis vitales son una oportunidad de crecimiento personal.



## Qué hacer y qué no hacer

***Es importante que los padres mantengan la calma, mostrando amor y protección hacia los hijos, y que éstos perciban que sus padres han tenido en cuenta sus necesidades llegando a unos acuerdos estables.***

✓ **Sí dar explicaciones claras y concisas sobre la nueva situación familiar.** Los padres deben explicar de forma clara cuál va a ser la situación ya que las incertidumbres siempre crean estrés. Si los hijos no entienden qué está pasando el riesgo es que tengan sentimientos de abandono ya que no entenderán por qué un progenitor se marcha del hogar.

✓ **Sí cumplir con el régimen de visitas.** Si de forma habitual el progenitor no cumple con el régimen de visitas que le ha sido asignado por habersele atribuido al otro la guardia y custodia, ello ocasionará en el hijo sentimientos de tristeza y abandono, pues pensará que él no es importante para su padre/madre. Por tanto, es importante que los padres respeten el régimen de visitas. Por el contrario, cuando hay un régimen de guardia y custodia compartida, suele haber una relación más estable y con mejor vínculo afectivo entre hijo y progenitores.

✓ **Sí facilitar las visitas con el progenitor que no tiene la custodia.** Si la custodia no es compartida, el progenitor que tiene la custodia no debe dificultar las visitas con el progenitor que no la tiene. Lo ideal es que haya flexibilidad, pudiendo hacer cambios puntuales de mutuo acuerdo entre ellos según las necesidades o circunstancias que puedan ir surgiendo.

✗ **No hablar mal del otro progenitor.** A todo niño le duele que otra persona hable mal de su madre o padre, pero aún más si es uno de sus padres el que habla mal del otro. Hay que procurar recordar los puntos fuertes o positivos del otro, y mencionarlos, sobre todo si previamente se le ha criticado. Si un progenitor habitualmente habla mal del otro existe el riesgo de ocasionar un rechazo por parte del hijo a mantener una relación afectiva con ese progenitor, situación que hay que evitar a toda costa, si no es que haya una causa justificada como es el maltrato.

✗ **No desacreditar al otro progenitor.** Si hay discrepancias educativas es imprescindible que los padres lleguen a acuerdos. No se debe criticar en presencia de los hijos las decisiones del otro progenitor, desacreditándole, sino discutir llegando a acuerdos en ausencia de los hijos.

## Papel de la escuela

*El profes@r es una pieza clave para el desarrollo del niño en esta situación y su apoyo es definitivo para los niños que viven el divorcio de sus padres.*

Los niños y adolescentes **pasan la mayor parte de su tiempo en la escuela** y será en el aula, en el patio, con sus compañeros y con sus profesores donde se verá reflejado el malestar que puedan tener por la situación que están viviendo en casa. Además, el impacto de la separación **en ocasiones** se ve reflejado en una **disminución del rendimiento escolar**, lo que puede suponer una sobrecarga añadida de ansiedad. Sin embargo, la escuela es también uno de los pilares más importantes en la vida del menor y un apoyo substancial para superar y adaptarse a situaciones que le son difíciles.

Es necesario que **el profesor esté informado de la situación**, no solo de que la decisión de la separación se ha hecho efectiva sino también de cómo se llevará a cabo todo el proceso, donde vivirá el niño, el régimen de visitas, el trato entre los padres, etc... El profesor será el encargado de que los compañeros entiendan y respeten lo que le está pasando al niño. En algunas ocasiones deberá actuar como mediador. La experiencia del profesor le permite no solo detectar la problemática por la que atraviesa el niño, sino también comunicarse con los padres, lo que puede facilitar el encuentro de una manera de enfrentar la situación que los beneficie a todos.

El profesor deberá estar atento a los cambios que se produzcan a nivel académico y tomar las medidas oportunas para llegar a tiempo a las soluciones, **si es necesario se contará con el departamento psicológico de la escuela** o en caso de no tenerlo con uno externo, sin dramatizar la situación. Desde el vínculo profesor-educando se pueden generar mecanismos de apoyo que permitan a los estudiantes enfrentarse a la situación de los padres y disminuir el impacto en su desarrollo emocional, social y académico.

Por todo ello, se recomienda a los padres de los niños y adolescentes envueltos en un proceso de separación, que comuniquen a los profesores la decisión y que establezcan durante todo el proceso una **comunicación fluida** con los mismos, con el fin de poder contar con el profesor o profesora, como un agente importante en el proceso de una separación amigable.



Hay que respetar los tiempos y el ritmo de adaptación de los hijos/as, mostrando siempre disponibilidad para hablar con ellos cuando lo necesiten.



# Papel del pediatra

**El pediatra, puede ser otro agente muy importante en el proceso de separación amigable. Sin embargo, los pediatras no son psicólogos, ni abogados, jueces o trabajadores sociales. Por ello, ni van a ser capaces de resolver la situación ni tienen que juzgar la misma.**

El pediatra es un médico, que vela por la salud del menor y en ese ámbito las **funciones del pediatra** para colaborar con una separación amigable pueden ser:

- Informarse sobre los cambios que se han producido en el ámbito familiar, y en el caso de sospecha, preguntar a la familia y, si lo considera necesario, **dedicar un tiempo exclusivo de la consulta** para hablar sobre el tema con los padres; acompañando, desde la escucha activa y la empatía, a padres e hijos.
- Anticipar y explicar las posibles reacciones del niño, a los padres y al propio niño, de forma adaptada a la edad y circunstancias familiares.
- Dialogar con los padres sobre el riesgo que supone involucrar a los hijos en sus problemas de adultos.
- Informar a los padres que deberían establecer normas y rutinas similares entre ellos, porque así les ofrecen la seguridad y confianza que necesitan para su desarrollo y así disminuir el sentimiento de abandono que sienten.
- Apoyar el contacto de los hijos con ambos progenitores, **salvo prohibición legal o sospecha fundada de problema grave**, como puede ser cualquier tipo de maltrato.
- No olvidar a la familia extensa, abuelos, tíos y primos, que tienen un gran significado para los niños: les sirve de apoyo para la superación del difícil momento, como elemento protector de la situación de abandono que los acompaña. Estas relaciones son importantes; pero es necesario, como pediatras, aclarar las condiciones y **establecer una unidad en las normas que se tendrán**. La disciplina clara y explícita es vital.
- Tal como se ha descrito previamente, el proceso de separación puede favorecer la aparición en los niños y adolescentes de múltiples síntomas secundarios al impacto psicológico de la situación. Por ello, una de las ayudas que puede ofrecer el pediatra es la de **diferenciar las reacciones adaptativas normales de las que precisan intervención por su intensidad, o de la verdadera patología** como una depresión. En estos casos, se procederá a la derivación del paciente a servicios de salud mental o servicios sociales.

- Distinguir entre los síntomas producidos por una enfermedad de **origen orgánico al psicológico**. De manera que si el pediatra, tras la valoración del menor, estima que no son necesarios más exámenes ni pruebas complementarias, los padres deben de confiar en su criterio.
- Identificar **actitudes patológicas o dañinas en el trato por parte de los padres**, notificándolo si lo considera adecuado, en pro de la preservación de la salud del menor, a la autoridad competente.
- Intentar mediar entre la discrepancia de criterios entre los progenitores en cuanto al cuidado del menor: alimentación, hábitos de salud, vacunación. Si no hay acuerdo y desde el punto de vista del pediatra es necesario realizar una acción médica, este lo pondrá en conocimiento de la autoridad competente.
- La salud de los padres repercute en la de los hijos. Por ello, si el pediatra detecta problemas médicos o psicológicos en los progenitores, ha de derivarlos a su médico de familia para su estudio.
- Ofrecer a los padres información de calidad sobre cómo afrontar el proceso de separación amigable y **orientar de forma general con decálogos** como el que incluye esta guía.
- Los servicios sanitarios tienen la **obligación de contestar a los requerimientos de información** sobre la salud de los hijos, tantas veces como se produzcan (lo que no quiere decir en ese mismo momento). En el caso de que el menor tenga **14 o más años**, la solicitud de un informe deberá tener el **consentimiento del mismo**. Es recomendable dejar presente en el informe qué miembro de la familia lo ha solicitado (madre/padre/ tutor legal).

Sin embargo, **no** son funciones del pediatra:

- **Juzgar** las actitudes de cada uno de los progenitores.
- Pretender ser capaces de resolver problemas fuera de su ámbito de conocimiento y actuación.
- **Posicionarse** en favor de uno u otro progenitor. Ha de mantener en todo momento la imparcialidad y objetividad total en los informes.
- **Tomar la función de “perito”** en el proceso de separación, ya que esto iría en contra del código deontológico que establece que «la actuación como perito... es incompatible con la asistencia médica al mismo paciente», y el pediatra, como médico asistencial del menor, se ha de limitar estrictamente a la información asistencial, sin caer en juicios o valoraciones que pudieran ser tenidos como periciales en el proceso de separación.

Por lo tanto, y teniendo en cuenta la ayuda que por parte del pediatra se puede brindar al niño y a los progenitores en el proceso de separación, sería recomendable que los **padres comuniquen también al pediatra de sus hijos esta situación**.

# Legislación vigente: aclarando términos legales

**No hay que confundir lo que es la custodia con la patria potestad.**

Es importante no confundir la custodia legal con la patria potestad. La **patria potestad** es el conjunto de derechos y deberes que los progenitores tienen para con sus hijos menores de edad para garantizar su cuidado, alimentación, formación, educación, representación y administración de sus bienes, tendente a conseguir un adecuado desarrollo de su personalidad. Cuando ambos padres conviven, la titularidad y ejercicio tanto de la patria potestad como la guarda y custodia de los menores corresponde a ambos progenitores. En caso de ruptura de la pareja, y salvo situaciones excepcionales, lo más habitual es que la titularidad y el ejercicio de la patria potestad siga siendo conjunta. Ahora bien, por sentencia judicial expresa el ejercicio de la patria potestad puede ser atribuido a un solo progenitor o incluso establecerse un reparto de las funciones inherentes a la misma entre ambos.

La patria potestad supone ostentar la representación legal del hijo, la cual siempre deberá ejercerse en interés del menor. Hay que velar por ellos, tenerlos en su compañía, alimentarlos, educarlos y procurarles una formación integral. Los progenitores deben representarlos y administrar sus bienes. Cuando la decisión afecte al ámbito personal, social o familiar del menor y éste sea mayor de 12 años, tiene derecho a ser oído, tanto en el ámbito familiar como en el marco de cualquier procedimiento administrativo, judicial o de mediación.. Cuando ambos progenitores comparten la patria potestad, tienen que consensuar con el otro progenitor todas las decisiones que se adopten con respeto a los hijos en común, para lo que debe haber una comunicación fluida entre ambos progenitores. Si existe desacuerdo entre los progenitores sobre una concreta decisión a adoptar (siendo las más frecuentes aquellas que se plantean en el ámbito educativo, por ejemplo la matriculación del menor en un determinado centro escolar, o sanitario, por ejemplo necesidad o no de practicar una ortodoncia o suministrar vacuna contra la COVID-19), será necesario que acudan a la autoridad judicial mediante la tramitación del procedimiento correspondiente.

En cuanto a la **guarda y custodia**, como antes se ha dicho, puede ser asignada

a un solo progenitor o puede ejercerse de forma compartida, fórmula más utilizada actualmente en niños mayores de 3 años. Por debajo de esta edad habrá que tener en cuenta la alimentación del bebé (si es lactancia materna, y si cabe la posibilidad que el padre se lo proporcione en un biberón), el trabajo de los progenitores (que permita el adecuado cuidado y atención que requiere todo niño pequeño), y las condiciones del hogar (que garantice su bienestar y seguridad).

Sin duda, habrá que evaluar cada situación en particular, analizar cuáles son las necesidades que presenta el menor y en qué medida sus padres pueden satisfacerlas, siempre teniendo presente que la mejor forma de llevarlo a cabo es la coparentalidad, manteniendo la unión con ambos progenitores, tanto emocional como física, pues ésta facilitará un apego seguro con los dos padres. También conviene que el estilo de crianza de ambos progenitores sea lo más equilibrado o parecido, habiendo unas normas y rutinas consensuadas similares y consistentes en ambos hogares.

Es importante que los padres sean conscientes de la **necesidad de informar al personal sanitario y escolar** de la situación familiar (modelo de familia y custodia), para que ellos puedan tomar las mejores decisiones en beneficio del niño. Cuando un menor de edad requiera una intervención quirúrgica, atención psicológica o intervención médica que precise de consentimiento informado, ambos padres deben prestar conjuntamente su consentimiento. Si no hay consenso entre ambos progenitores y está en riesgo la salud del menor, el profesional sanitario debe poner los hechos en conocimiento del Ministerio Fiscal de Menores. Únicamente cuando la vida del niño está en peligro y requiera actuar de forma urgente, podrá dar el consentimiento un solo progenitor.



## Decálogo

### Cómo ayudar a nuestros hijos en la separación

1. Hay que tener presente que los **hijos/as no son propiedad de nadie**. Los niños/as son personas y las personas no tienen dueño. Los padres son responsables de cuidarlos y procurar su bienestar físico, psicológico y social.
2. **No hacer que los hijos/as hagan de mensajeros**. Los padres, aunque se lleven mal, tienen la obligación de comunicarse entre ellos por el bien de sus hijos/as.
3. Ambos padres tienen la **obligación de hablar con todos aquellos profesionales** que conozcan, ayuden o asistan a su hijo/a (profesores, médico, psicólogo, etc.). Es importante que el hijo/a vea que ambos padres se preocupan por su bienestar.
4. Los hijos **no deben ser utilizados como instrumento para hacer daño** a otras personas. El niño/a no se merece convertirse en arma de guerra de nadie ni contra nadie.
5. Los hijos **necesitan que alguien los escuche, necesitan comprobar que sus sentimientos importan**. Pocas cosas serán tan importantes como esta.
6. A los niños/as les **duele cuando se habla mal de sus padres**. ¡Imagínate lo mucho que duele cuando lo hace la otra persona más importante de su vida!

## Decálogo

### Cómo ayudar a nuestros hijos en la separación

7. En una separación/divorcio, los hijos **son los más vulnerables**. Ellos/as son los protagonistas inesperados. Evita tomar decisiones inmaduras, absurdas y/o ridículas por razones de orgullo.
8. **Muestra interés por tu hijo/a preguntándole si se lo ha pasado bien con tu ex**. No olvides que el otro es el padre/madre de tu hijo/a. Controla las emociones negativas que guardas hacia tu ex y no hagas que tu hijo/a participe de tu rencor.
9. **El título “papá” y “mamá” lo ponen los niños/as**. Haz méritos para ello, debes estar bien presente en la vida de tu hijo/a y no te enojos si utiliza estos términos con la nueva pareja de tu ex.
10. Una **separación/divorcio es un evento muy estresante por lo que los padres pueden necesitar ayuda**, tanto o más que los hijos/as. No hay que dudar a la hora de buscar ayuda de un profesional.



# Páginas Web de interés

## **BOE en materia de separación y divorcio**

<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2005-11864>

## **Cómo hablar de tu ex con tus hijos (web en inglés)**

<https://drive.google.com/drive/folders/19SDMa0TJfTjfm44IfeeGO0V7NRBpikFY>

## **Ser médico de un menor de padres separados no obliga a informar a ambos**

<https://drive.google.com/drive/folders/19SDMa0TJfTjfm44IfeeGO0V7NRBpikFY>

## **Deber de información sobre hijos menores a padres separados (Ilustre colegio oficial de médicos de Madrid)**

<https://drive.google.com/drive/folders/19SDMa0TJfTjfm44IfeeGO0V7NRBpikFY>

## **“Separación respetando al niño. Recomendaciones para los padres”**

<https://drive.google.com/drive/folders/19SDMa0TJfTjfm44IfeeGO0V7NRBpikFY>

## **“Cómo apoyar a los niños después de que sus padres separan o divorcian”**

<https://drive.google.com/drive/folders/19SDMa0TJfTjfm44IfeeGO0V7NRBpikFY>

## **“Consejos para padres que se están divorciando”**

<https://drive.google.com/drive/folders/19SDMa0TJfTjfm44IfeeGO0V7NRBpikFY>

