

# RUPTURA DE LA PAREJA

Guía para afrontarla sin dañar a los hijos

José Manuel Aguilar Cuenca. *Psicólogo.*



Defensor del Menor  
en la Comunidad de Madrid



## Presentación



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

[www.madrid.org/publicamadrid](http://www.madrid.org/publicamadrid)

La ruptura de la pareja es, en la mayoría de los casos, un proceso complicado y doloroso, especialmente para los más pequeños. Los niños son la parte más vulnerable de la familia y una ruptura mal orientada puede colocarles en una clara situación de riesgo, comprometiendo seriamente su estabilidad emocional y su proceso madurativo.

Los adultos somos los responsables de evitar tales consecuencias, afrontando el proceso sin olvidar en ningún momento que el bien máximo a preservar son los hijos. Tras el fin de la convivencia, todos los miembros de la familia se enfrentan a situaciones nuevas y a distintos problemas (emocionales, económicos, organizativos...) que configuran una nueva vida a la que deberán adaptarse lo antes posible. Los más pequeños, sin duda, lo tienen más difícil; se verán inmersos en una situación que les afecta de manera singular y sobre la que no tienen ningún control. De pronto, aparecen nuevas rutinas y escenarios diferentes que ellos afrontan con inseguridad y, seguramente, con mucha tristeza.

Esta Guía pretende orientar a los padres para que afronten su separación con la madurez suficiente, de manera pacífica y respetuosa, asumiendo que la estabilidad de sus hijos depende en gran medida de ello. Se aportan pautas de actuación así como indicaciones sobre lo que nunca se debe hacer; igualmente, se explica de manera sencilla cómo afecta a los niños la ruptura, según la edad que tengan y la forma en que se esté desarrollando el proceso.

Esperamos que estas reflexiones y consejos sean de utilidad y contribuyan a preservar, en esos momentos complicados, la estabilidad emocional de todos los miembros de la familia, especialmente la de los más pequeños.

**Arturo Canalda**  
Defensor del Menor



# La vida cambia



Lo primero que perciben los niños es que ya no disfrutan del contacto simultáneo de ambos padres. Esto puede ocurrir incluso antes de que llegue el momento de la separación física. Una vez se haya consumado la ruptura, los niños deben acostumbrarse a disponer de uno u otro, alternando sus estancias entre las dos casas de las que ahora van a disfrutar. Carece de todo respaldo científico la creencia de que los niños se desestabilicen por cambiar su lugar de residencia, la habitación donde estudian o los lugares donde llevan a cabo sus juegos.

Es muy importante que los padres les ayuden a construir sus nuevas rutinas. Cuanto antes ocurra, antes alcanzarán a superar la situación, al asumir como habitual lo que temporalmente resulta novedoso. En estos momentos, ayudarles a organizarse distribuyendo sus cosas entre sus dos residencias o hacerles partícipes de la decoración de sus nuevos cuartos son estrategias simples pero efectivas.

Los adultos también cambian sus rutinas. Muchos tienen que encargarse de tareas en el hogar que antes asumía su pareja; otros tienen que comenzar a trabajar fuera de la casa o ampliar su jornada laboral, al tener que afrontar en solitario los gastos del día a día. Cuanto antes normalicen su nueva situación, asimilando los nuevos retos, afrontándolos de forma positiva y creativa, antes estarán en disposición de ayudar a sus hijos. La normalidad en la vida de los padres provoca normalidad en la vida de los hijos.



# Los sentimientos cambian

Toda ruptura de pareja genera dolor y pérdida. Para unos, el dolor será el sentimiento de frustración al ver como se derrumba el plan de vida que habían construido; para otros, el alejamiento de un ser amado, la soledad impuesta o, simplemente, la añoranza de lo que ahora ya no existe. Sea como sea, para todos los afectados es un momento en el que las emociones están muy presentes, algo que nunca debemos olvidar.

Los miembros de la pareja deben comprender que es normal que los sentimientos de enojo o cólera afloren pero, de igual modo, es su responsabilidad manejar esas emociones, encauzarlas adecuadamente y, especialmente, alejar a sus hijos de ellas. Los padres se divorcian, los hijos no. A lo largo de la última década, los servicios públicos y los profesionales de la psicología hemos construido herramientas que sirven para apoyar a los progenitores en esos momentos. Gracias a ellas los sentimientos de abatimiento, de miedo o inseguridad ante la nueva etapa que se inicia pueden ser superados con más facilidad. Es importante que los padres encaucen sus emociones de forma sana, para así poder ayudar luego a sus hijos a hacer lo mismo.

Una de las situaciones que más puede dañar a los hijos ocurre cuando uno de los progenitores, arrastrado por las emociones antes referidas, comienza a hablar mal del otro delante de ellos. Llevado por sus sentimientos negativos, realiza comentarios despreciativos hacia él o pone en entredicho su capacidad para atenderlos. Esta situación genera un sufrimiento inmenso en los niños, provocando siempre un malestar que puede derivar en problemas de conducta, alteraciones en la alimentación o el sueño, deterioro de los alcances académicos y, en los casos más graves, desarrollo de un fuerte rechazo a tener contacto con el otro progenitor.

# Emociones de los padres

Es normal que los padres sientan ansiedad, abrumados en ocasiones por la tarea de enfrentarse a la crianza en solitario o por tener que asumir responsabilidades que hasta ese momento nunca habían tenido. El apoyo en la familia extensa o en amigos que puedan enseñarles con su propia experiencia será una buena opción. La confianza en uno mismo se construye demostrándose que, poco a poco, se alcanza aquello que antes parecía sencillamente increíble.

Los sentimientos de culpa, bien por haber provocado la ruptura de la familia, bien por no haber podido evitar que ésta se produjera, son otra de las emociones que se presentan con frecuencia. Los progenitores que ahora se ven obligados a trabajar se sienten culpables por no poder dedicar suficientes horas a sus hijos. Por otro lado, aquellos que ven mermados seriamente sus ingresos se sienten dolidos por no poder darles todo lo que deseen.

Es muy importante que los padres recuerden aquí que lo que sus hijos necesitan para crecer y ser felices es a ellos mismos, su afecto, su presencia, la posibilidad de compartir su vida diaria – las tareas del colegio, las confidencias, sus aventuras e inquietudes-; para sentirse bien no necesitan regalos, viajes y, aún peor, falta de corrección. Muchos padres caen en este error, reduciendo sus exigencias a la hora del comportamiento o del cumplimiento de las tareas académicas, creyendo así que de algún modo pueden compensar el daño que consideran les han provocado.

Es un error frecuente quedarse anclado en la ruptura. Muchos padres no dejan de hablar de ella, recurriendo continuamente de forma expresa a evocarla como tema de conversación, enfocando así su vida hacia el resentimiento o la frustración. Rumiar el dolor sólo sirve para revivirlo. No cura y aún menos permite saldarlo. Para superar una ruptura es fundamental aceptar y comprometerse: aceptar la situación sin más, ya que se escapa de la voluntad exclusiva de uno mismo, y comprometerse con la vida para iniciar cuanto antes un nuevo proyecto. Los niños nos miran, aún cuando jueguen en la habitación de al lado. Ellos saben leer el rostro de sus padres, sus silencios o las pausas en su conversación. Es imposible no comunicar.

No comunicar es un tipo de comunicación. Aunque su madre no quiera tocar un tema que ella piensa que puede ser incómodo para sus hijos, eso no quiere decir que ese tema no esté presente en la casa y, aún más, en sus cabezas. El silencio sólo es la ausencia de palabras; por sí mismo no produce la desaparición de una preocupación.

# Como decirse lo a los niños

Los padres tienden a subestimar la capacidad de sus hijos para entender lo que está ocurriendo. En otras ocasiones se sorprenden al percibir una madurez inesperada en sus respuestas y actitudes. Los niños pueden que no entiendan cuáles han sido las razones que han llevado a sus padres a separarse, pero entienden con facilidad que esto ha ocurrido y que trae consigo consecuencias en sus vidas.

Hablar a los hijos de que sus padres se van a separar es tarea de ambos. Hablen previamente de lo que van a contarles, elijan un momento en el que disfruten de intimidad con ellos, sin prisas y siéntense a su lado. Ese momento es para ellos y no debería mezclarse con expresiones emocionales de los propios progenitores. Si no se ve preparado y cree que no va a soportar la situación elabore primero usted la ruptura y luego enfrente la situación con ellos.

No mienta a su hijo, pero tampoco le quiera dar más explicaciones de las que necesita. Una estrategia muy útil para averiguar qué contar y qué no es preguntarse a uno mismo si lo que se le va a explicar le ayuda a entender lo que ocurre o, al contrario, le podría acarrear sentimientos negativos hacia cualquiera de sus padres. Pregúntese si lo que les va a decir es algo que realmente necesita saber o, por el contrario, es algo que podría afectar a cómo ve a cualquiera de sus padres. Los problemas entre usted y su pareja no deben trascender a los hijos.

Si lo que le pudiera contar no le aporta nada, si no le ayuda a superar la situación, no se lo diga. A él no le interesa si hubo otra persona, si fueron las muchas horas fuera de casa, la insatisfacción del día a día o la falta de entendimiento entre sus padres lo que provocó la ruptura. Lo que él necesita saber es que sus padres van a seguir ahí, va a poder disfrutar y disponer de ellos cuando lo necesite y le van a seguir queriendo.

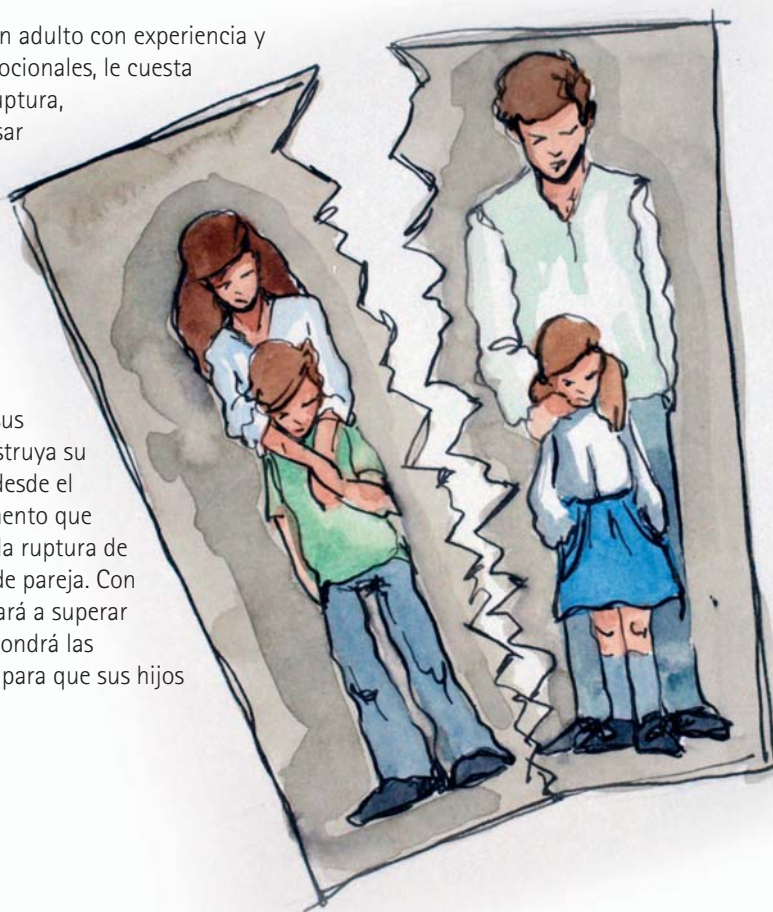
Si no le explican con suficiente claridad lo que está pasando, podría ocurrir que el niño se echara la culpa de la ruptura. Atribuir culpables no aporta nada al niño. Sus progenitores deben seguir siendo sus figuras de referencia, aquellos a los que sabe puede recurrir, sin importar si fallaron en la relación o perdieron el interés en seguir en ella. No duden en expresarle su afecto, expliquen con tranquilidad, y sin dejarse llevar por sus emociones, cómo han pensado organizar la vida a partir de ese momento. Si ustedes le demuestran que están tranquilos, lograrán que lo asimile con facilidad.

## En que puede cambiar la conducta de los niños

Transmitanle que las decisiones que han tomado no tienen nada que ver con el amor que le tienen. Déjenle claro que ellos no tienen nada que decidir allí, que es una cosa de los padres. Con ello le apartarán de tomar decisiones dolorosas que hagan que se alíen con uno o con otro. Los niños suelen apoyar a aquel que sienten más débil, aquel que ellos piensan que necesita más protección tras la ruptura de la familia. El riesgo de esto es que toda alianza se realiza contra algo y, en el caso que estamos tratando, ese algo sería uno de sus progenitores.

Sus hijos no son su terapia, ni tan siquiera el bastón en el que apoyarse. Ustedes como padres deben ser sus guías, el anclaje a partir del cual conocer el mundo.

Si a usted, un adulto con experiencia y recursos emocionales, le cuesta superar la ruptura, debería pensar cuánto más le va a costar a su hijo asumirla y, además, acarrear con el dolor que observa en sus padres. Construya su nueva vida desde el mismo momento que se presente la ruptura de su relación de pareja. Con ello se ayudará a superar el trance y pondrá las condiciones para que sus hijos sean felices.



Al principio de la ruptura los padres tendrán que estar atentos a los cambios de conducta de los hijos. Estos se suelen localizar en las comidas, el sueño, el acatamiento de las normas o las notas escolares. Los niños se muestran más inquietos o continuamente retan a sus padres. Con todo lo anterior están mostrando su enfado y ansiedad por lo que está pasando.

Es habitual que, pasadas unas semanas, estas alteraciones vayan disminuyendo hasta llegar a desaparecer. No se alarme. Permanezca atento y busque volver a la normalidad cuanto antes, así facilitará que sus hijos se tranquilicen. Informe a su entorno, especialmente al tutor escolar, de lo que está ocurriendo en casa, con la intención de que comprendan la etapa vital que están viviendo. Pero no por ello busquen justificar nada más allá de un periodo de tiempo prudencial, ni permitan que ello sea excusa para no acatar sus responsabilidades.

Dos errores suelen ser aquí los habituales. El primero es darle al niño un lugar que no le corresponde. Si usted se convierte en amigo de sus hijos los deja huérfanos. Usted puede comprender, ponerse en su lugar para entenderlos, pero no comportarse como uno de ellos. Usted es la guía de su hogar, debe marcar las directrices a la hora de la comida, de las salidas, los horarios, las responsabilidades, la educación o las tareas escolares.

Si desiste de poner límites está maltratando a sus hijos porque ellos no saben dónde están y hará que se sientan perdidos. Por otro lado, cuando ocurre esto, muchos niños se creen con la capacidad y la obligación de intentar que sus padres se reconcilien. Al observar que no lo logran, su frustración alimenta sus sentimientos negativos.

El segundo error es volcarse en exceso en ellos, convirtiéndoles en el eje de todas las decisiones del adulto. Los padres aquí condicionan cualquier acto en sus vidas a sus hijos, dejando de lado sus propias necesidades y emociones. Mostrarles una atención excesiva es leído por el niño como una ganancia, lo que puede implicar un refuerzo de la conducta que pretendemos extinguir. Aún peor resulta cuando los niños interpretan la conducta de sus progenitores como sumisión a sus deseos. Estos niños pueden pensar que son ellos los que pueden tomar las decisiones, condicionando la organización familiar a sus deseos infantiles. Estos niños pueden llegar a aprovecharse de la situación de incomunicación entre sus padres, manipulándoles según sus propios intereses.

# Divorcio segun la edad de los niños

Hasta los tres años los niños necesitan una presencia frecuente y continua de ambos progenitores. No pueden comprender qué ocurre entre sus padres, pero eso no impide que sean perfectamente capaces de sentir su ansiedad, alterando su conducta. El error más común aquí viene motivado por el miedo. Muchos padres se sienten incapaces de atender a una criatura tan pequeña. Muchas madres elaboran un temor exagerado a que les arrebaten a su hijo. La presencia constante y con calidad de ambos padres, que les permita compartir el baño tanto como la comida o el paseo es imprescindible. Los niños construyen sus apegos en estos años y estos se establecen con sus figuras de cuidado. Es mucho más importante darles la oportunidad de elaborarlos que preocuparse de que duerman siempre en la misma habitación o coman exactamente siempre a la misma hora.

De los tres a los siete años las conductas de los niños evolucionan desde la incapacidad de expresar su disgusto hasta la comprensión de lo que ocurre. En un principio, muchos niños expresan su malestar con dolores de barriga o cabeza, rabietas o recuperando conductas infantiles que ya habían superado, como el control de sus esfínteres.



Los padres deben recordar que en estos años no saben encauzar su malestar y las expresiones somáticas son un lenguaje que les permite comunicarse. Reiterarles que sus padres siempre van a estar con ellos, insistir en hacerles ver cuáles son sus casas y lo mucho que se les quiere es la mejor estrategia para superar estos episodios. Conforme cumplan años los conflictos de lealtades se van a ir presentando, junto con la añoranza del progenitor ausente. Aquí es sencillo para los padres facilitarles en todo momento la comunicación con el otro progenitor, con la intención de calmar su ansiedad ante su ausencia y para transmitirles que estar con uno no implica que no puedan estar o comunicarse con el otro.

A partir de los siete años y hasta la adolescencia los niños tienden a mostrarse rabiosos por la decisión que han adoptado sus padres, suele agudizarse el riesgo a que se alíen con uno de ellos y expresen juicios negativos de su comportamiento. Si los padres no detienen estas conductas en estos años, con el tiempo provocarán problemas y reacciones mucho más severas. No hay que pensar que estas alianzas se establecen únicamente por el afecto o la mayor inclinación que sienten por uno u otro. En muchas ocasiones se dan por interés del propio niño, para librarse de la disciplina de un progenitor más riguroso o por el deseo de hacer pagar al padre a la madre su decisión de romper la convivencia. Si cualquiera de los padres permite esto, no sólo está produciendo un daño inmediato al desarrollo de su hijo, sino que puede que pronto él mismo se vea imposibilitado para imponer su criterio como adulto. Si desautoriza al otro progenitor delante del hijo debería pensar que luego va a tener muy difícil exigir a su hijo esa propia autoridad y respeto para sí.

A partir de los catorce años los niños comienzan a distanciarse de sus padres, construyen sus propios mundos. El centro de sus vidas pasa a ser su grupo de amigos. Las aficiones, las salidas en grupo, la música o la moda son ahora más importantes que el tiempo que pasan con sus padres. Si los progenitores no llevan a cabo una buena labor puede que sus hijos se encierren en todas estas actividades o busquen activamente alejarse del hogar, buscando la compañía de sus amigos. Los problemas más serios en estas edades vienen dados por favorecer la presencia de conductas de riesgo que, afectando a todos los adolescentes independientemente de lo que ocurra en sus hogares, pueden llevarles a consumir tóxicos, desarrollar alteraciones en la conducta alimentaria o mantener relaciones sexuales de riesgo.



## Entenderse o enfrentarse.

Usted decide qué actitud tomar. Aunque piense que se ve empujado a enfrentarse a su ex, piense por un momento que para que exista un conflicto hacen falta dos partes. El conflicto nace del deseo de imposición, bien desde la postura propia, bien al sentir que desde fuera nos quieren imponer algo que no aceptamos. El problema reside en que en medio estarán siempre los hijos, bien como objeto que lanzar, bien como espectadores asustados ante la pelea de aquellos a quién más aman y necesitan.

El conflicto judicial destruye las emociones positivas y dilapida el patrimonio de sus hijos. Vivir enfrentado obliga a odiar. Odiar le impedirá disfrutar del resto de sus emociones y experiencias que le ofrece la vida. El odio no aporta nada y consume todo lo que roza, impide la comunicación, anula nuestra capacidad de comprender al otro y darle un papel en la vida de nuestros hijos. En un divorcio el odio se transforma en procesos judiciales que no harán sino ampliar el agujero donde todo irá cayendo. Jamás un juzgado, código o ley ha resuelto un problema emocional. En el mejor de los casos lo enquistará; lo normal es que lo multiplique.

Tras la ruptura de la pareja, algunos progenitores llevan a cabo conductas con sus hijos que deterioran seriamente la salud de todos. Llevados por emociones como la frustración, la culpa o, por otro lado, las presiones sociales muchos de ellos adoptan la postura de considerar que el hijo está bajo su única responsabilidad. De este modo, no dejan que el niño se relacione con su otro padre hasta que no se ven obligados por la autoridad judicial, no informan de las actividades académicas o de las visitas y tratamientos médicos del menor, impiden la comunicación fluida entre el padre no residente y el menor o, en casos extremos, hablan mal del otro progenitor delante del niño.

En otras ocasiones, lo que motiva estas conductas de interferencia es el deseo de uno de los progenitores de castigar al otro por la razón que sea. El progenitor que ha sufrido una infidelidad o aquel que desea rehacer su vida, y cree que su anterior pareja es un estorbo para sus nuevos planes, utiliza a los hijos como instrumentos, olvidando sus necesidades y emociones al anteponer el rencor y sus propios intereses a los de los menores. Esto es un error y daña gravemente el desarrollo de los hijos comunes.



# Los riesgos del divorcio para los niños.

Sea el motivo que sea el que provoque esta situación, en la base de todo se encuentra la falta de consideración del papel del otro en la vida de los hijos comunes. El que no haya encontrado en su pareja lo que buscaba no implica que ésta no sea un buen padre o madre de sus hijos. Al divorcio se llega cuando uno no desea vivir al lado de una persona a la que en algún momento apreció; la relación se hace imposible y se busca una alternativa. El papel de los hijos es muy diferente. Ellos no eligen a sus padres, abandonando a uno por otro cuando la convivencia cesa o así le viene bien a sus intereses. Ellos se ven obligados a aceptar sus decisiones, pero nunca deben ser obligados a dejar de quererlos.

Los dos grandes problemas que debemos evitar, si queremos que nuestros hijos se vean afectados en la menor medida posible por la ruptura, son: implicarles en el conflicto adulto e interferir sus relaciones con cualquiera de sus figuras de cuidado y afecto.

Lo primero supone no exponerlos a situaciones en las que observen el enfado entre sus padres. Esto incluye no hacer descalificaciones, gestos ofensivos o silencios cargados de tensión. Si surge algún problema que sea necesario resolver con el otro progenitor o tenemos que tomar una decisión sobre los niños tendremos que hablarlo lejos de su presencia o, si la comunicación es imposible, a través de mensajes, escritos y, en último término, los abogados. Nunca debemos usar a los niños como mensajeros y, aún más, jamás debemos hablar mal del otro en su presencia.

Si no quiere tener contacto con su ex pareja, el colegio es un lugar que los niños perciben como seguro. Un padre puede llevar al niño por la mañana y el otro recogerlo a la salida. De esta forma los niños no se ven expuestos a la tensión que pudiera surgir entre sus progenitores al estar cerca. Si su hijo tiene que visitar al pediatra, llame por teléfono a su antigua pareja, envíele un mensaje, correo electrónico o burofax para informarle de todo. Es su derecho y obligación.

El segundo problema se produce cuando uno de los padres, habitualmente el que es el titular de la custodia de los niños, entorpece la comunicación y el tiempo de estancia del otro con sus hijos comunes. Puede que busque excusas, no coja el teléfono o directamente ocupe el tiempo que le correspondería pasar a sus hijos con su otro padre. Es muy habitual que intente organizar qué debe hacer y para eso le ponga clases extraescolares o, utilizando el teléfono que llevan los niños, llame o haga que los niños le llamen con mucha frecuencia durante las horas de convivencia.

Todo lo anterior no son sino muestras de falta de respeto hacia la necesidad que sus hijos tienen de mantener el vínculo con ambos progenitores. Todas esas estrategias generan sentimientos negativos a los niños, conflicto de lealtades y, en los casos más extremos, pueden llevarles a rechazar estar con el otro progenitor, con tal de no verse en esa situación y satisfacer así los deseos del padre que a esto les obliga. Presionar a los hijos emocionalmente para que elijan o lleven a cabo estas conductas no es sino un tipo de maltrato psicológico que no podemos aceptar.

## La custodia de los hijos.

Los padres nunca visitan a sus hijos, porque ser padre o madre no puede ejercerse en una visita. Los padres comparten tiempo y espacios con sus hijos; por esta razón, cuando la custodia no es compartida, hablaremos de padres con los que los hijos residen y padres con los que no. Los niños viven la mayor parte del tiempo con el padre con el que residen, que tiene su custodia, y una parte menor con el otro progenitor, habitualmente tardes entre semana y fines de semanas alternos.

En todo el mundo, la tendencia es a adoptar la custodia compartida de los hijos tras la ruptura, lo que se organiza como el reparto equilibrado del tiempo entre ambos progenitores, buscando que ambos sigan teniendo una presencia relevante en la vida de sus hijos. En España, varias Comunidades Autónomas han elaborado leyes que así lo están llevando a la práctica.

Las ventajas de este modelo de custodia se encuentran precisamente en que apoyan el mantenimiento de los vínculos emocionales con ambos progenitores y favorecen las condiciones para alejar el conflicto de la vida de los hijos.

Estar continuamente y de forma amplia en la vida de los hijos permite a los padres implicarse, acompañarles en las tareas, en sus actos académicos o deportivos, bañarlos, llevarlos a la cama y tener unos minutos para que les cuenten sus inquietudes antes de dormir. Así, la calidad de la relación con los hijos aumenta. Aquí los padres no acompañan sino viven la vida con sus hijos, permitiéndoles ser un modelo del que ellos aprenderán.





El segundo problema contra el que lucha este modelo es el propio conflicto. Un conflicto surge cuando existe una posibilidad de ganancia. Los niños no pueden ser algo que se gane o pierda en un juzgado. Si permitimos esto algunos padres, cegados por su resentimiento, pueden llevar a cabo conductas del todo dañinas para los niños. Los hijos deben alejarse de las peleas por la vivienda o el dinero. Ningún niño podrá jamás dividirse en dos y, por mejor que lo quiera hacer, ningún juez tomará mejores decisiones para un hijo que sus propios padres.

Finalmente, este modelo de custodia equilibra el reparto de las responsabilidades entre hombres y mujeres, permitiendo y obligando a ambos a ejercer sus responsabilidades como cuidadores y educadores. Los varones son igual de capaces que las madres de cuidar a un hijo, independientemente de su edad. Los niños en ocasiones querrán estar más cerca de uno, en ocasiones elegirán al otro. A veces buscarán a su madre para que los alce, mientras que en otros momentos preferirán un abrazo que les consuele de su padre. Son los niños los que deben decidir, no ser obligados a elegir uno u otro.

## Los abuelos y las nuevas parejas son también familia.

La familia no acaba en los padres. Las nuevas parejas y los abuelos son figuras fundamentales en la crianza de los niños y deben tener un papel en sus vidas.

Las nuevas parejas son un apoyo fundamental para los padres de los niños. En ocasiones tendrán que dejarlos a su cuidado, en ocasiones les ayudarán a afrontar la ardua tarea de educar. Si la nueva pareja viene de una ruptura, además ofrecerá la oportunidad de entrar en contacto con otros niños que también han visto cómo sus padres se separan. Aún no siendo sus progenitores, esas nuevas parejas son adultos que deben ser referencia cuando aquel esté ausente. Si acompaña en la crianza también debe tener autoridad y merecerse el respeto de todos; de lo contrario, su labor y contribución será imposible de llevar a cabo. Las nuevas parejas no sustituyen a los padres de los niños; si surge algún problema o malentendido debemos aclarar entre todos su papel en la familia, respetando y diferenciando siempre entre el papel de los niños y el de los adultos.

Los abuelos son una figura de afecto fundamental en la vida de un niño. Los abuelos no tienen la responsabilidad primera de criar, pero en la vida actual ejercen un papel imprescindible de ayuda a sus hijos en la crianza de sus nietos.

Ellos tienen derecho a disfrutar de la compañía de sus nietos. Derecho a ejercer de abuelos. Una ruptura de pareja nunca debe acarrear la pérdida de ese vínculo. Ya no sólo es un daño absolutamente evitable, sino un lujo en un mundo donde ambos progenitores están obligados a cumplir jornadas laborales extensas, en donde los abuelos resultan un apoyo insustituible. Igualmente, los abuelos ofrecen un afecto y un modelo de conducta único para los niños, una riqueza que todos los adultos recordamos con una sonrisa y que nuestros niños deben tener la oportunidad de disfrutar.



## Bibliografía.

Aguilar, J.M. (2008). *Tenemos que hablar*. Madrid, Ed. Santillana Ediciones Generales.

Cynthia, M. (2004). *El divorcio explicado a los niños: cómo ayudar a los niños a afrontar el divorcio de sus padres*. Barcelona, Ed. Obelisco.

Wallestein, J.S. y Blakeslee, S. (2006). *Y los niños... ¿qué? Cómo guiar a los hijos antes, durante y después del divorcio*. Barcelona, Ed. Granica.

**Ilustraciones:** Luisa Catarinéu



# LA PAREJA RUPTURADA

Guía para la familia y los hijos

Publica: Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid.



★★★★  
★★★★

**Defensor del Menor**  
en la Comunidad de Madrid