



¿POR QUÉ LOS NIÑOS SE SIENTEN CULPABLES?

Los niños especialmente en edad preescolar y escolar temprana tienden a pensar de forma egocéntrica, es decir interpretan los acontecimientos importantes directamente con ellos. Cuando ocurre un divorcio, el cerebro infantil intenta responder a una pregunta básica: “¿Por qué?”

Al no contar con recursos cognitivos maduros para comprender las dinámicas adultas, el niño suele construir explicaciones internas como:

- “Fue por algo que hice o dije.”
- “Si me porto mejor, quizá vuelvan.”
- “Si me quedo callado o no molesto, todo estará bien.”

Estas interpretaciones no surgen por falta de información, sino por necesidad de control.



EL ROL ADULTO

Muchas madres y padres que atraviesan un contexto de separación, suelen preocuparse por “explicar bien” lo ocurrido. Sin embargo, es importante entender que la seguridad emocional precede a la comprensión cognitiva. Es así que el niño necesita adultos emocionalmente disponibles con respuestas calmadas a sus preguntas y que sobre todo le brinden confianza para sentir tristeza, enojo o confusión.

DIVORCIO Y CULPA INFANTIL

Comprender, acompañar y reparar desde una mirada psicológica.

“Si yo me hubiera portado mejor, aún seguiríamos siendo familia.” Esta frase muchas veces pensada en silencio y refleja una experiencia frecuente en niños que atraviesan la separación de sus padres. La culpa infantil frente al divorcio no es un capricho ni una distorsión: Es una respuesta evolutiva de un cerebro en desarrollo que busca sentido, control y seguridad cuando el mundo que conocía cambia.

Como padres lo más importante es que puedan comprender sin alarmar, acompañar sin culpar y ofrecer herramientas concretas para ayudar a los niños a transitar la separación con mayor seguridad emocional.

LO QUE NECESITA ESCUCHAR Y SENTIR

Más allá de las palabras, el niño necesita mensajes emocionales coherentes y repetidos en el tiempo. Un solo diálogo no es suficiente; la comprensión infantil se construye por acumulación.

Mensajes protectores:

- “Esto no pasó por nada que tú hiciste o dejaste de hacer.”
- “Las decisiones de los adultos son responsabilidad de los adultos.”
- “Papá y mamá siguen siendo tus padres y te siguen queriendo.”
- “No tienes que elegir ni cuidar a ninguno de nosotros.”

Sin embargo, no solo se trata de decirlo sino **MOSTRARLO**: sostener rutinas, mantener límites amorosos y evitar exponer al niño a conflictos, reproches o lealtades divididas.



Cuando la culpa infantil no es detectada ni trabajada, puede manifestarse de formas indirectas: Cambios conductuales evidenciadas en regresiones, irritabilidad, retraimiento, dificultades para dormir o concentrarse, somatizaciones (dolor de estómago, cabeza), hipervigilancia emocional hacia los adultos e intentos excesivos por “portarse bien” o cuidar a uno de los padres. Es importante comprender que el niño **NO ESTÁ MANIPULANDO NI EXAGERANDO**: está intentando preservar el vínculo y la estabilidad emocional con los recursos que tiene.

No es el divorcio que daña a los niños por sí mismo; sino cómo se transita emocionalmente.