



### ¿QUÉ ES LA CULPA INFANTIL Y POR QUÉ APARECE?

La culpa infantil no surge por manipulación ni por debilidad emocional. Aparece porque el cerebro del niño:

- Piensa de forma egocéntrica (propia del desarrollo),
- Necesita encontrar una causa a los cambios,
- Busca mantener el vínculo y la estabilidad.



### SEÑALES DE CULPA QUE SUELEN PASAR DESAPERCIBIDAS

Tu hijo puede no decir "es mi culpa", pero sí mostrar:

- Regresiones (habla infantil, necesidad excesiva de contacto),
- Cambios de conducta,
- Miedo a enojar a alguno de los padres,
- Hiperresponsabilidad ("yo cuido a mamá"),
- Dolores físicos sin causa médica.



### ¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL?

- Culpa persistente en el tiempo
- Tristeza, ansiedad o cambios intensos
- Dificultades escolares o sociales
- Adultos emocionalmente desbordados

*Pedir ayuda no significa que algo esté mal, sino que estás cuidando el vínculo.*

## DIVORCIO Y CULPA INFANTIL: CÓMO ACOMPAÑAR EMOCIONALMENTE A TU HIJ@

Cuando una familia atraviesa una separación, muchos niños asumen silenciosamente una carga que no les corresponde:

LA CULPA.



### QUÉ DAÑA EN EL DÍA A DÍA:

- Usar al niño como confidente
- Hablar mal del otro progenitor
- Pedirle que "sea fuerte" o que cuide a un adulto
- Hacerlo elegir bandos



### QUÉ AYUDA EN EL DÍA A DÍA:

- Rutinas claras y previsibles
- Límites sostenidos desde la calma
- Responder preguntas sin sobreinformar
- Permitir tristeza, enojo y confusión



### .LO QUE TU HIJ@ NECESITA ESCUCHAR

"La separación es una decisión de adultos. No pasó por nada que tú hiciste o dejaste de hacer. Seguimos siendo tus padres y te seguimos cuidando.

*No basta decirlo una vez. Los niños necesitan repetición emocional, no discursos largos.*

