

SEMANA #9

¿Cómo superar la
infidelidad?

Donald Franz



ENFOQUE ^{LA}FAMILIA®

¿Cómo acompañar a los hijos *tras la infidelidad?*

“Él sana a los quebrantados de corazón y venda sus heridas.”

Salmo 147:3 (NVI)

Un corazón herido es un corazón cerrado

Cuando un hijo presencia la infidelidad dentro del matrimonio de sus padres, su mundo interior se sacude. Aquello que debía ser su mayor fuente de seguridad —el amor estable entre papá y mamá— se vuelve un lugar incierto. El niño o adolescente, que aún no tiene madurez emocional para procesar un evento tan complejo, comienza a levantar muros para protegerse del dolor.

Ese es el origen del corazón cerrado: no porque no quiera amar, sino porque teme volver a ser herido.

Lo que ocurre dentro de ellos

1. Pierden seguridad emocional.

Si el amor entre sus padres se quebró, ¿qué es realmente estable?

2. Surgen dudas sobre el matrimonio y el amor.

“Si ellos fallaron... ¿para qué intentar yo?”

3. Desconexión con Dios.

A veces asocian el dolor a Dios: “¿Por qué Él permitió esto?”

4. Aprenden a desconfiar.

Guardan distancia para no exponerse otra vez a la traición.

5. Silencio emocional.

Prefieren callar porque no saben cómo nombrar lo que sienten... o porque temen desestabilizar más la familia.

No suelen decirlo con palabras, pero su comportamiento revela el daño: enojo, retraimiento, rebeldía, apatía espiritual, ansiedad, o dificultad para relacionarse sanamente.

Si no sanamos...

Las heridas no resueltas se convierten en creencias profundas:

- “El amor no dura.”
- “No puedo confiar.”
- “Todos traicionan.”
- “El matrimonio no funciona.”

Estas creencias, con el tiempo, pueden apagarlos espiritualmente y afectar sus relaciones futuras. Probablemente entren a un matrimonio sin confianza, sin esperanza, sin fe... o ni siquiera quieran casarse. Por eso, restaurar la relación matrimonial NO basta; también es necesario atender el corazón de los hijos.

Camino a la sanidad

Sanar su corazón requiere tiempo, paciencia, verdad y mucho amor.

No se sana desde el silencio, sino desde la escucha intencional, el diálogo honesto, el perdón modelado, y sobre todo, la fe.

Cuando un hijo ve humildad, arrepentimiento genuino y transformación real, puede recuperar la esperanza de que el amor sí puede restaurarse.

La esperanza

El Dios que restaura matrimonios también restaura hijos. Él sana aquello que el pecado quebró.

Él repara la confianza y reconstruye lo imposible.

“Él sana a los quebrantados de corazón y venda sus heridas.”

Salmo 147:3

Por eso, aunque la herida sea profunda, no es definitiva. En Cristo, lo que parecía perdido puede florecer otra vez. Corazones cerrados pueden abrirse... y volver a creer.

1. El desafío de ser padres en medio del dolor

Cuando ocurre una infidelidad, los hijos también sufren. Aunque no comprendan todos los detalles, perciben el cambio emocional, el silencio y la tensión en el hogar. Su seguridad emocional depende de cómo los padres manejen la situación y comuniquen esperanza.

Hablar con ellos con amor, sabiduría y fe puede convertir un tiempo de crisis en una oportunidad para enseñar sobre el perdón, la verdad y la fidelidad de Dios.

Reconocer el impacto en los hijos

Los hijos pueden experimentar:

1. Dolor
2. Confusión
3. Culpa
4. Miedo al abandono
5. Vergüenza
6. Enfado
7. Inseguridad
8. Desconfianza hacia las relaciones

2. Dos caminos posibles

Cuando la relación fue restaurada:

Enfoca la conversación en la redención, no en la traición. Enseña que el perdón y la gracia son reales. Haz evidente que el amor y la fe pueden reconstruir lo que parecía imposible.

“Papá y mamá cometieron errores, pero Dios sanó nuestro matrimonio y nos está ayudando a amarnos mejor.”

Consejos:

- Guarda las conversaciones de adultos en privado.
Los hijos no deben cargar con información ni emociones que pertenecen a los padres.
- Nunca hables mal del otro cónyuge.
Cíñete a los hechos y transmite estabilidad emocional.

Cuando la relación no se restauró

El objetivo es dar estabilidad y contención emocional, no justificar decisiones. Evita detalles de la infidelidad. Céntrate en el cuidado, la rutina y la seguridad.

“Esto no fue tu culpa. Papá y mamá te aman y Dios sigue con nosotros.”

Consejos:

- No uses a los hijos como mensajeros o confidentes.
- Evita expresiones de enojo o venganza hacia el cónyuge ausente.
- Busca apoyo en comunidad o consejería pastoral.

3. ¿Qué decir según la edad?

Niños pequeños

- No necesitan explicaciones; necesitan seguridad y rutina. “Papá/Mamá no está viviendo aquí ahora. Tú no hiciste nada malo. Dios nos cuida.”
- Limita los detalles y responde solo lo que comprendan.
- Mantén hábitos regulares (comidas, juegos, oración).
- El contacto físico —abrazos, tono dulce, presencia— sana más que las palabras.
- Si preguntan más: “Eso es algo de adultos; cuando seas mayor podremos hablar más.”

Niños en edad escolar (9–11 años)

- Son perceptivos y buscan lógica; evita mentir: “Papá/Mamá tomó una mala decisión que trajo dolor, pero Dios nos está ayudando a sanar.”
- Sé honesto, breve y sin morbo.
- Invítalos a expresar emociones: pueden escribir, dibujar o hablar.
- Establece límites sobre qué información compartir o qué temas tocar: “Eso no es apropiado hablarlo ahora, pero puedo decirte cómo me siento y escucharte.”

Adolescentes (12–17 años)

- Valoran la coherencia. Los secretos dañan la confianza: “Sí, hubo una infidelidad. Estamos (restaurando / separándonos) y queremos cuidar tu corazón.”
- Si hay enojo, reconócelo sin permitir agresividad.
- Fomenta la honestidad: “Puedes preguntar lo que necesites; te responderemos con respeto.”
- Si la relación se restauró, haz de ello un testimonio de gracia y responsabilidad.
- Si hubo separación, recalca que siguen siendo una familia amada por Dios.
- Si las emociones se desbordan, busca consejería profesional cristiana.

Hijos adultos

- Muestra madurez y humildad: “Pasamos por una etapa difícil, pero Dios ha obrado en nosotros.”
- Comparte el proceso de sanidad como lección de vida y mentoría. Si hay reconciliación, muéstralo como testimonio de perdón. Si no la hubo, explica cómo Dios ha sostenido a cada uno.
- Escucha sus reacciones con empatía, no a la defensiva.

4. ¿Qué pasa si un hijo se da cuenta sin querer de la infidelidad?

A veces los secretos salen a la luz sin que los padres estén preparados: un mensaje descubierto, una conversación escuchada, un comentario de alguien fuera de casa.

Para un niño o adolescente, descubrir algo así puede ser una experiencia profundamente traumática. Su mundo se tambalea y pueden sentir que su vida entera ha sido una mentira.

¿Cómo ayudarles a procesar el descubrimiento?

Reconoce el impacto emocional.

Es normal que sientan dolor, enojo, confusión o vergüenza. No intentes minimizar lo ocurrido: “Entiendo que lo que viste o escuchaste te dolió. También a nosotros nos ha dolido. Pero queremos caminar juntos en esto.”

Permite que expresen sus emociones sin temor.

Dales permiso para llorar, gritar o guardar silencio. No los corrija por cómo se sienten.

Explícales con sencillez, pero con verdad.

Evita excusas o justificaciones: “Sí, ocurrió algo que no debió pasar. Fue un error, y estamos buscando la ayuda de Dios para sanar.”

Ayúdales a distinguir entre el hecho y su identidad.

Recuérdales que ellos no son responsables de lo ocurrido y que su identidad no cambia por los errores de los adultos: “Nada de lo que pasó cambia quién eres ni cuánto te amamos. Dios sigue teniendo un propósito para tu vida.”

Acompáñalos en su duelo.

Descubrir una infidelidad puede romper la imagen que tenían de sus padres. Permíteles atravesar un proceso de duelo por la pérdida de esa “idea ideal”.

Enséñales a procesar de manera saludable.

- Hablar con un adulto de confianza o consejero cristiano.
- Escribir o dibujar sus emociones.
- Participar en actividades que fomenten estabilidad (oración, deporte, arte).
- Evitar tomar partido o involucrarse en conflictos de pareja.

Valida el sentimiento de traición.

La traición puede hacer que desconfíen del amor o la fe. Escúchalos con paciencia y muéstrales que el perdón no borra el dolor, pero libera el corazón. “Perdonar no significa justificar, sino dejar que Dios sane lo que no podemos cambiar.”

Recuérdales quién es Dios en medio del caos.

Dios sigue siendo fiel, aun cuando las personas fallan. Jesús entiende la traición, el dolor y el desengaño. Su amor puede redimir cualquier historia familiar.

“Jesucristo es el mismo ayer, hoy y por los siglos.”

Hebreos 13:8

No los obligues a perdonar rápido ni a olvidar.

El perdón es un proceso, no una imposición. Acompaña, ora, y deja que Dios haga la obra en su tiempo.

Ayúdales a redescubrir su seguridad.

Mantén rutinas, conversaciones familiares, tiempos de oración y expresiones de afecto. La estabilidad cotidiana reconstruye lo que la traición fracturó.

“No todo lo que pasó estuvo bien, pero todo puede ser usado por Dios para bien. En esta casa elegimos la verdad, el amor y la esperanza.”

5. Errores que debemos evitar

- Convertir a los hijos en confidentes o jueces.
- Hablar mal del otro progenitor.
- Saturar con información o detalles.
- Usar a los hijos para castigar al cónyuge.
- Comunicar en momentos de tensión o cansancio.
- Cargar sobre ellos decisiones de adultos
- Minimizar su dolor
- Forzarlos a perdonar de inmediato

Lo que más sana a un hijo

- Ver arrepentimiento real
- Sentirse escuchado
- Estabilidad emocional
- Amor constante
- Proceso espiritual en familia
- Ver transformación

Aun cuando los padres no permanezcan juntos, los hijos pueden sanar plenamente con acompañamiento, verdad y amor.

Recuerda

“El Señor es refugio de los oprimidos; es su amparo en momentos de angustia.”

Salmo 9:9

El dolor puede transformar, pero no destruir.

Los hijos sanan cuando ven en sus padres humildad, fe y amor constante. Aun en medio de la ruptura, pueden aprender que Dios sigue escribiendo historias de redención.



¿Cómo superar la *infidelidad?*

— Donald Franz

Accede a todos **los videos y notas aquí**

