

Mía Jazmín Saavedra Moya

Psicóloga y Abogada, Especialista en Derecho Laboral y Relaciones Industriales, Especialista en Derecho Procesal Penal, Experta en Familia. Estudiante de Maestría en Ciberdelincuencia.



## **Acuerdo de Alimentos: ¿Cómo Negociar?**

**Subtítulo:** *Una mirada jurídica y psicológica para transformar el conflicto en corresponsabilidad.*

Hablar de acuerdos de alimentos no es solo hablar de cifras. Es hablar de dignidad, de corresponsabilidad y, sobre todo, del bienestar de nuestros hijos.

Desde el enfoque del derecho de familia con perspectiva psicosocial, se reconoce que las disputas económicas en contextos de separación están atravesadas por emociones no resueltas que impactan directamente en el desarrollo de los hijos (Martínez-Pampliega et al., 2020). La negociación de alimentos no debería convertirse en un nuevo campo de batalla, sino en un escenario para restablecer acuerdos mínimos desde el respeto mutuo.

### **¿Qué tener en cuenta al momento de negociar?**

#### **◆ 1. Poner en el centro a los hijos, no el conflicto.**

El interés superior del niño, consagrado en la Convención sobre los Derechos del Niño (1989) y el Código de Infancia y Adolescencia (Ley 1098 de 2006, Colombia), exige priorizar sus necesidades por encima de los desacuerdos adultos. Usar el dinero como medio de castigo o venganza perjudica el vínculo parental y vulnera emocionalmente al menor (López & Del Castillo, 2018).

#### **◆ 2. Ser claros y específicos.**

Un acuerdo de alimentos con cláusulas específicas es clave para evitar ambigüedades, lo que reduce el desgaste emocional y previene futuros conflictos judiciales (González & Ruiz, 2017). Incluir ítems detallados como salud, educación, alimentación, recreación y transporte no es exceso de control, sino prevención estructural.

#### **◆ 3. Transparencia económica.**

La transparencia entre padres separados es un factor protector en el ajuste psicológico de los hijos (Amato, 2010). Mostrar ingresos reales y gastos sin manipulación es un acto de cierre emocional que promueve la equidad y la paz posruptura.

#### **◆ 4. No negociar desde el miedo.**

Aceptar acuerdos injustos por miedo al conflicto perpetúa dinámicas de desigualdad. El acompañamiento legal y psicológico es fundamental para recuperar la voz en contextos de desequilibrio relacional (Walker, 2016).

#### **◆ 5. Considerar la vía extrajudicial.**

La conciliación y la mediación familiar son mecanismos eficaces no solo por su rapidez, sino por su capacidad para reducir la carga emocional del proceso judicial (Pérez-Testor et al., 2015). Estas vías fomentan el diálogo y fortalecen la parentalidad compartida.

#### **Derechos de Autor.**

© 2025 Mía Jazmín Saavedra Moya. Todos los derechos reservados. Este artículo es de autoría exclusiva de Mía Jazmín Saavedra Moya y no puede ser reproducido, distribuido ni utilizado total o parcialmente sin su autorización expresa. Se permite su difusión citando la fuente y respetando la integridad del contenido. Publicado en [psiquiatria.com](http://psiquiatria.com) bajo las normas de derechos de autor vigentes.

**“Donde la inversión se convierte en legado”**

Mía Jazmín Saavedra Moya

Psicóloga y Abogada, Especialista en Derecho Laboral y Relaciones Industriales, Especialista en Derecho Procesal Penal, Experta en Familia. Estudiante de Maestría en Ciberdelincuencia.



### Reflexión final

Negociar alimentos no es una guerra. Es una responsabilidad que nace del vínculo, aunque ese vínculo se haya transformado o roto.

Cada conversación difícil, cada decisión económica, puede ser una oportunidad para sanar. No se trata de “ceder” por debilidad, sino de reconstruir desde un nuevo lugar. En este proceso, **es una oportunidad para recuperar la voz sin levantar la voz.**

Es normal que las emociones se agiten: miedo, enojo, tristeza o culpa. Pero cuando logramos poner en el centro a nuestros hijos, surge una pregunta esencial: ¿qué legado emocional queremos dejarles? Los acuerdos de alimentos, más allá del papel, son un mensaje para ellos: “aunque nuestra relación cambió, tú sigues siendo nuestra prioridad”.

No se trata de convertirnos en amigos con quien fue nuestra pareja, sino en **copadres funcionales**, que comprenden que el rol parental no se extingue con el amor de pareja. Tal vez dejamos de ser pareja, pero nunca dejaremos de ser padres o madres. Y nunca, jamás, dejaremos de ser hijos: esa raíz nos recuerda de dónde venimos y hacia dónde estamos guiando a los nuestros.

Un acuerdo justo no solo garantiza el bienestar de los hijos. También devuelve a los adultos algo muy profundo: la sensación de haber actuado con dignidad, incluso en medio del dolor.

Si hoy estás atravesando este proceso, recuerda: mereces justicia, pero también mereces descanso emocional. Que este proceso no te quite la paz... que sea un paso hacia ella.

### Referencias:

- Amato, P. R. (2010). Research on Divorce: Continuing Trends and New Developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666.
- Convención sobre los Derechos del Niño. Naciones Unidas, 1989.
- González, S. & Ruiz, M. (2017). *Acuerdos de alimentos en el derecho comparado: mecanismos de efectividad y cumplimiento*. *Revista de Derecho Privado*, 34(1), 55–74.
- Ley 1098 de 2006. Código de Infancia y Adolescencia. República de Colombia.
- López, E. & Del Castillo, J. (2018). Impacto emocional de los conflictos parentales en menores: Una mirada desde la psicología jurídica. *Revista Colombiana de Psicología Jurídica*, 22(2), 33–47.

### Derechos de Autor.

© 2025 Mía Jazmín Saavedra Moya. Todos los derechos reservados. Este artículo es de autoría exclusiva de Mía Jazmín Saavedra Moya y no puede ser reproducido, distribuido ni utilizado total o parcialmente sin su autorización expresa. Se permite su difusión citando la fuente y respetando la integridad del contenido. Publicado en [psiquiatria.com](http://psiquiatria.com) bajo las normas de derechos de autor vigentes.

**“Donde la inversión se convierte en legado”**

Mía Jazmín Saavedra Moya

Psicóloga y Abogada, Especialista en Derecho Laboral y Relaciones Industriales, Especialista en Derecho Procesal Penal, Experta en Familia. Estudiante de Maestría en Ciberdelincuencia.



- Martínez-Pampliega, A., Iraurgi, I., & Sanz, M. (2020). Coparentalidad tras el divorcio: Factores de riesgo y protección para la salud mental de los hijos. *Anales de Psicología*, 36(1), 120–128.
- Pérez-Testor, C., Montserrat, C., & Penalva, A. (2015). La mediación familiar: una alternativa a la judicialización de los conflictos. *Revista Española de Derecho de Familia*, 70, 89–104.
- Walker, L. E. (2016). *The Battered Woman Syndrome*. Springer Publishing Company.

**Derechos de Autor.**

© 2025 Mía Jazmín Saavedra Moya. Todos los derechos reservados. Este artículo es de autoría exclusiva de Mía Jazmín Saavedra Moya y no puede ser reproducido, distribuido ni utilizado total o parcialmente sin su autorización expresa. Se permite su difusión citando la fuente y respetando la integridad del contenido. Publicado en [psiquiatria.com](http://psiquiatria.com) bajo las normas de derechos de autor vigentes.

**“Donde la inversión se convierte en legado”**