

GUÍA PARA FAMILIAS EN SITUACIÓN DE SEPARACIÓN O DIVORCIO

CÓMO ACTUAR CON LOS HIJOS E HIJAS

COLECCIÓN TEMAS MUNICIPALES



Ciudades
Amigas
de la Infancia



II. HANUP
Haur eta Nerabeentzako
Udal Plana

Plan Local
de Infancia y Adolescencia
II PLINA



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

GUÍA PARA FAMILIAS EN SITUACIÓN DE SEPARACIÓN O DIVORCIO

CÓMO ACTUAR CON LOS HIJOS E HIJAS

Edita: Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

Elaboración: Servicio Municipal de Infancia y Familia

Diseño, maquetación e ilustraciones: Servicio Municipal de Comunicación

Traducción: Euskara Zerbitzua

Impresión:

D.L.:

Mayo 2021

PRESENTACIÓN

El Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz tiene como misión “La salvaguarda de los derechos de los niños, niñas y adolescentes de nuestro municipio para lograr su bienestar, mediante el desarrollo de acciones preventivas y acciones protectoras, que aseguren la respuesta a sus necesidades”.

El II Plan Local de Infancia y Adolescencia (II PLINA) de Vitoria-Gasteiz (2018-2022), plantea entre sus objetivos el *promover el ejercicio de la parentalidad positiva de los padres y las madres en la crianza de sus hijos e hijas* con acciones universales de promoción de parentalidad positiva y acciones preventivas dirigidas a padres y madres.

El Ayuntamiento cuenta con una larga trayectoria de trabajo en este ámbito y desde su apuesta por una política de apoyo a la familia para la consecución del bienestar infantil y adolescente, puso en marcha ya en el año 2001 el Programa de Mediación Familiar en separación y divorcio (posteriormente asumido por el Gobierno Vasco), cuyo equipo profesional elaboró en el año 2006 una Guía para padres y madres en esta situación con el objetivo de minimizar los efectos de la separación en los hijos e hijas y en ambos miembros de la pareja.

El *Estudio diagnóstico de la situación de la infancia y la adolescencia en Vitoria-Gasteiz 2017*, señala que aquellas familias con hijos e hijas menores de edad en las que se ha producido la ruptura de la pareja representan una proporción cada vez mayor, siendo la separación uno de los factores más importantes de dinamismo y conflictividad en las familias. Separarse habiendo hijos o hijas menores de edad es un paso difícil en el que se ha de apoyar a la pareja para que lo afronten de la mejor manera posible.

Teniendo en cuenta tanto el trabajo anterior en el Programa de Mediación Familiar como la tendencia hacia el aumento de nuevas formas de familia por los datos existentes acerca de las separaciones y divorcios, desde el Servicio Municipal de Infancia y Familia, con el apoyo de profesionales expertas en la materia, se ha realizado una actualización de la citada Guía incorporando nuevos contenidos que responden a las nuevas formas de custodia y tipologías de familias, así como a las más recientes investigaciones.

Por tanto, esta **Guía para familias en situación de separación o divorcio** nace con la vocación de servir de apoyo tanto a las familias, como a los y las profesionales y agentes sociales que trabajan con y por los niños y niñas y adolescentes, pretendiendo ser una herramienta accesible para la prevención de situaciones de rupturas de pareja conflictivas que puedan generar desprotección infantil o adolescente.

Jon Armentia Fructuoso

Concejal-Delegado del Departamento de
Políticas Sociales, Personas Mayores e Infancia

AGRADECIMIENTOS

Esta Guía ha sido elaborada partiendo de *la Guía para padres y madres en situación de separación y/o divorcio*, editada en el año 2006 por el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, cuyos autores son: Nerea Laucirica Rubio, Gerardo Villar Moraza y Mikel Abal Ciordia del Equipo de Mediación Familiar-IRSE.

El Equipo de investigación Deusto Family Psych de la Universidad de Deusto, dirigido por Ana Martínez-Pampliega, ha realizado la revisión de los materiales y conocimientos científicos existentes aportando nuevos contenidos actualizados.

Queremos agradecer a estos equipos profesionales su disponibilidad y colaboración en la elaboración de esta Guía.

Asimismo agradecemos a las profesionales del Servicio de Infancia y Familia, Yolanda Frías Pereda y Batirtze Eguía Sastre sus aportaciones, dedicación e ilusión. Gracias también a Mónica Aceves, Raquel Aldea y Naiara Mendieta por su ayuda en la fase de revisión.

Muchas gracias a Vicente Perales Moreno, del Servicio Municipal de Comunicación, por su trabajo en el diseño y la maquetación.

La dirección y edición de la Guía ha sido realizada desde el Servicio de Infancia y Familia por parte de Loli García García, Jefa del mismo, y de Belén Ceberio Cuñado, Jefa de Recursos de Apoyo y Preservación familiar.

Sara Buesa Rodríguez

Directora del Departamento de
Políticas Sociales, Personas Mayores e Infancia

INDICE

1. LAS TRES REGLAS DE ORO	11
2. PREGUNTAS.....	13
2.1 ¿Cómo afecta la separación a los hijos e hijas?	14
2.2 ¿Cómo explicar la separación a los hijos e hijas?.....	15
2.3 ¿Cuánto tiempo antes hay que comunicar la decisión a los hijos e hijas?.....	17
2.4 ¿Cómo solucionar el problema de la custodia?.....	18
3. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ADAPTACIÓN PSICOLÓGICA DEL NIÑO, NIÑA O ADOLESCENTE ANTE LA SEPARACIÓN.....	19
3.1 Factores que facilitan.....	20
3.2 Factores que dificultan	21
4. CUESTIONES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE COMUNICAR A LOS HIJOS E HIJAS LA SEPARACIÓN.....	23
4.1 Hijos/as menores de cinco años.....	24
4.2 Hijos/as entre cinco y ocho años.....	24
4.3 Hijos/as entre nueve y doce años	25
4.4 Hijos/as adolescentes.....	25
5. POSIBLES REACCIONES.....	27
5.1 ¿Cómo pueden reaccionar los hijos e hijas ante la separación?.....	28
5.2 Cuida de tus hijos e hijas, pero también, cuídate tú.....	29
6. EL PAPEL DE LOS ABUELOS Y ABUELAS	31
7. EL PAPEL DE LAS NUEVAS PAREJAS.....	33
8. LECTURAS RECOMENDADAS	35

1. LAS TRES REGLAS DE ORO



Seguís siendo una familia: los hijos e hijas no se divorcian.

Protege a tus hijas e hijos del conflicto.

Los hermanos y hermanas tienen derecho a vivir y crecer juntos.



Los padres y madres que están en un proceso de ruptura de pareja tienen que tener en cuenta algunas reglas básicas a la hora de actuar.

Primera

Seguís siendo una familia: los hijos y las hijas no se divorcian.

Quienes se separan son los padres y madres, por tanto, los hijos e hijas no tienen por qué perder la relación con ninguno de los dos progenitores.

Las decisiones a tomar en un proceso de separación competen a los adultos y siempre priorizando el interés de los hijos e hijas.

Segunda

Protege a tus hijas e hijos del conflicto.

Los hijos e hijas necesitan de ambas figuras. Son las personas más significativas de su vida con las que necesitan poder mantener una relación positiva, sin estar expuestos a hostilidad mutua. Las personas adultas deben abordar directamente sus conflictos sin poner a las hijas e hijos en medio, sin pedirles que se alíen con uno o con otro, sin que hagan de mensajero o espía. A veces no será posible la colaboración entre la expareja pero siempre será mejor una relación de respeto mutuo, que la discusión y descalificación.

LO MÁS PERJUDICIAL PARA LAS HIJAS E HIJOS NO ES EL DIVORCIO DE LOS PADRES Y MADRES SINO EL CONFLICTO ENTRE ELLOS.

Tercera

Los hermanos y hermanas tienen el derecho a vivir y crecer juntos.

Por tanto, los padres y madres no los separarán, y facilitarán el hecho de que convivan en la misma casa. Solamente a partir de la adolescencia avanzada, y siempre por voluntad propia, dejarán que los hermanos y hermanas puedan vivir separados.

2. PREGUNTAS



Foto: J W Ju (Unsplash)

2.1 ¿Cómo afecta la separación a los hijos e hijas?

Está demostrado que la calidad de las relaciones familiares es el factor más importante en la salud emocional de los niños, niñas y adolescentes. Este hecho es independiente del tipo de estructura familiar y no varía en los casos de padres y madres separados o divorciados. Cabe señalar que la calidad de las relaciones va acompañada de la cantidad o frecuencia con que las hijas e hijos se relacionan con ambos progenitores. Lo de la calidad como forma de compensar la poca cantidad no deja de ser un engaño; es importante que los hijos e hijas estén en contacto periódico con ambas figuras parentales.

Con frecuencia nos encontramos ante las dudas de parejas sobre separarse o seguir juntos por el bien de los hijos e hijas, aún estando en conflicto abierto. Si bien esta decisión es responsabilidad de la pareja, de cada uno de sus miembros, debemos ser conscientes de la importancia que tiene sobre las hijas e hijos la intensidad de las emociones negativas presentes en la relación (por ejemplo, en forma de rabia hacia el otro), y la duración temporal de las mismas. Lo mismo se puede decir durante el proceso de ruptura y después del mismo.

LAS DESAVENENCIAS FUERTES ENTRE LAS FIGURAS PARENTALES PERJUDICAN MÁS LA SALUD EMOCIONAL DE LOS HIJOS E HIJAS QUE EL HECHO DE CONVIVIR JUNTOS O SEPARADOS.

La separación afecta a las hijas e hijos, pero lo hará de manera más negativa cuantos más sentimientos hostiles haya entre la expareja, cuando la relación esté más deteriorada, las discusiones sean más frecuentes y los hijos e hijas estén expuestos a todo.

2.2 ¿Cómo explicar la separación a los hijos e hijas?

Una de las decisiones que más preocupan a los padres y madres en situación de separarse es cómo comunicárselo a los hijos e hijas para causarles el menor impacto posible. Esto puede considerarse como un buen síntoma de que los padres y madres se preocupan por el bienestar de las hijas e hijos y de su interés por protegerles.

Conviene tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Informad a vuestros hijos o hijas sólo sobre aquellos aspectos que pueden entender, utilizando para ello un lenguaje adaptado a su capacidad y comprensión. Nunca minimicéis pero no os recreéis en aspectos negativos de vuestra expareja.
- Controlad la emotividad al hablar con vuestros hijos e hijas, para no dejarles preocupados. Esforzaos en comunicarlo de forma que genere seguridad en vuestras hijas e hijos. La expresión y manejo de sentimientos negativos de manera adecuada constituye un modelo para tus hijos e hijas.
- Conviene decirles que es una decisión muy pensada o meditada y que no tiene vuelta atrás
- Evitad señalar responsables, culpables o inocentes en la decisión de separaros.
- Comunicadles dónde vivirá cada una de las figuras parentales y cómo será la relación con cada una. Cómo será la organización familiar después de la separación o divorcio, qué cambios se van a producir, para que de esta forma, vayan preparándose y puedan asumirlo con menor dificultad.
- No presentéis la separación de una forma irreal, en la que no va a haber problemas y en la que todos vais a ser felices desde el principio ya que os costará a todos adaptaros a la nueva situación.
- Transmitidles las posibles ventajas de la nueva situación.
- No prometáis lo que no vais a ser capaces de cumplir.
- Recordad que tan importante es lo que se dice como la manera de en que se dicen las cosas.

- Es necesario que habléis con vuestros hijos e hijas tantas veces como sea preciso para que lo entiendan, resuelvan dudas, miedos...A medida que las niñas y niños van creciendo, van surgiendo nuevas dudas, inquietudes y preguntas. Es importante que sientan que la separación es un tema del que siempre se puede hablar.
- La presencia de ambas figuras parentales es necesaria para que el niño, niña o adolescente se sienta seguro. Necesitan vuestro afecto.
- Es fundamental que les digáis que la separación es una decisión de adultos. Da igual que sea tomada por uno o por ambos.
- Es necesario que deis información ajustada a la edad de forma conjunta cuando la decisión está tomada y es firme.

Los padres y las madres, al hablar con las hijas e hijos de la decisión, no deben convertir la comunicación en un monólogo en el que sólo habla el adulto; tan importante como qué se le dice y cómo se le dice es que también la hija o hijo hable e indique cuáles son sus impresiones, dudas, preguntas... Es necesario animarles a que verbalicen sus pensamientos y sentimientos. Los padres y las madres deben ayudar a los niños, niñas y adolescentes a expresar su malestar y no negar que tengan emociones negativas, miedo o rabia.

Conviene preguntar a los hijos e hijas, cuando tienen edad para ello, por las actividades y hábitos que les gustaría mantener con cada una de las figuras parentales después de la separación, sobre todo con el progenitor no custodio. También es importante que en los acontecimientos relevantes de los hijos e hijas estén presentes ambos progenitores, como en cumpleaños, celebraciones, actuaciones fin de curso, etc.

Cuando los niños y niñas son pequeños conviene evitar decirles que la separación se produce "porque se ha terminado el amor". Aunque fuese verdad, se podrían alimentar fantasías en los pequeños de que también se puede acabar el amor del padre o de la madre hacia ellos. Por el contrario, sí deben oír referencias o frases sobre lo importantes que han sido en la vida de los padres y madres sus nacimientos. Deben escuchar que el tenerles a ellos ha sido lo mejor que les ha ocurrido en su pareja.

2.3 ¿Cuánto tiempo antes hay que comunicar la decisión a los hijos e hijas?

No hay un periodo de tiempo estándar, depende de cada caso, pero debe realizarse con tiempo suficiente para que el niño, niña o adolescente pueda asimilar la decisión y los cambios que se van a producir. Estamos hablando, cuando decimos “tiempo suficiente”, de un periodo, en la mayoría de los casos, de entre una y tres semanas antes de que el padre o la madre abandone la casa.

Con frecuencia el periodo en que los niños y niñas muestran desacuerdo, desagrado o problemas asociados a la separación no es cuando ésta se produce, sino un año después o, a veces, más tarde. Esta “tardanza” en mostrar su malestar, directa o indirectamente, coge desprevenidos al padre o a la madre porque pensaban que “ya lo tenían superado”, y es que una cosa es hacerse a la idea de los cambios que se producen en su vida y otra distinta la constancia en cuanto al mantenimiento de dichos cambios.

Además, tampoco debemos pensar que el malestar desaparece con el tiempo, a veces no ocurre y será necesaria una intervención profesional. Otras veces puede ocurrir que el malestar haya ido desapareciendo, pero esto no quiere decir que no vaya a manifestarse en el futuro.



2.4 ¿Cómo solucionar el problema de la custodia?

Cuando una pareja se separa, con cierta frecuencia se encuentran con que el mayor problema que debe enfrentar y resolver es el referido a la custodia de los hijos e hijas. A veces se entra en disputas sobre quién es mejor padre o madre, o quién está más preparado para ejercer las funciones parentales.

Es necesario partir de un hecho cierto: la continuidad de las relaciones de los hijos e hijas con ambas figuras parentales, es ante todo, un derecho de los hijos e hijas, y de la misma manera, un derecho y una obligación de los padres y de las madres. Hay diferentes formas de garantizar este derecho y de estructurar las nuevas relaciones familiares:

LA CUSTODIA HACE REFERENCIA A CÓMO, QUIÉN O QUIÉNES SE HARÁN CARGO HABITUALMENTE DE LLEVAR A CABO LAS OBLIGACIONES PROPIAS DE LA ALIMENTACIÓN, VESTIMENTA, EDUCACIÓN, SALUD, HIGIENE Y VIVIENDA DE LOS HIJOS E HIJAS.

Existen tres tipos de custodia:

Custodia Única: en ella, el niño, niña o adolescente convive habitualmente con el padre o con la madre, aunque la patria potestad (conjunto de derechos y deberes de los progenitores respecto a las hijas e hijos) es compartida.

Custodia Compartida: no quiere decir que los hijos e hijas pasen exactamente el mismo tiempo con las dos figuras parentales. Si bien suelen estar más compensados que en los casos de custodia única, en la que son restrictivos.

Custodia Separada: Se da cuando hay dos o más hijos o hijas, y los hermanos se separan, de manera que por lo menos uno va a vivir con un progenitor, y por lo menos otro hace lo propio con el otro progenitor. No es la mejor alternativa (salvo casos excepcionales) y añade el problema de privar a los hermanos del derecho que tienen a vivir y crecer juntos.

3. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ADAPTACIÓN PSICOLÓGICA DEL NIÑO, NIÑA O ADOLESCENTE ANTE LA SEPARACIÓN



Foto: Zach Vessels (Unsplash)

3.1 Factores que facilitan

- Favorecer el respeto por ambos progenitores, sin recrearse ni enfatizar aspectos negativos y destacando aspectos positivos pero reales del otro progenitor.
- Mantener una imagen “limpia” de la ex pareja, transmitiendo al hijo o a la hija mensajes positivos sobre el padre o la madre y favoreciendo actitudes de respeto.
- Facilitar la comunicación y la relación continuada con ambas figuras parentales. Responder de forma adecuada a las necesidades de los hijos e hijas ya sean de tipo económico, educativo, sanitario o emocional.
- Permitir que el niño y la niña disfruten con el padre y/o con la madre y que lo puedan contar al otro progenitor, así como facilitar el contacto que tenían con el resto de la familia de la expareja (abuelos/as, tíos/as, primos/as...).
- Mantener, en la medida de lo posible, las mismas actividades de los hijos e hijas (asistencia al mismo centro educativo, las mismas actividades extraescolares y deportivas, los mismos amigos y amigas...), intentando que los cambios posteriores a la separación sean los menores posibles.
- Favorecer la coparentalidad, es decir, la capacidad de negociación entre las dos figuras parentales para tomar decisiones que incumben a la crianza y educación de los hijos e hijas, incluyendo los temas referentes a las normas, límites y disciplina. Si bien es muy importante la coparentalidad, no siempre es posible. En tales casos, antes que exponer a las hijas e hijos al conflicto, mejor es plantearse una crianza en paralelo, es decir, minimizar los encuentros entre las figuras parentales y elegir individualmente cómo educar a los hijos e hijas cuando están a su cargo.

3.2 Factores que dificultan

- La situación más negativa es exponerlos a conflictos constantes e intensos entre los padres y/o madres. Aquí se incluyen tanto las disputas por temas pendientes anteriores a la separación, los concernientes a temas patrimoniales y económicos, y aquellos directamente relacionados con la divergencia de criterios y estilos educativos para con las hijas e hijos.
- Perder a uno de los progenitores. Bien por ausencia, bien porque la relación, sobre todo en los aspectos emocionales (amor, comprensión, cariño, apoyo...) se “enfría”, se estropea o se convierte en una relación de baja calidad.
- Exponer a los hijos e hijas a mensajes negativos de uno de los miembros de la ex-pareja. Aquí se incluyen los comentarios degradantes, despectivos, los insultos, las descalificaciones, las críticas..., todo aquello dirigido intencionalmente o no a manchar la imagen del padre o de la madre a los ojos de las hijas e hijos.
- Perder relaciones importantes para los hijos e hijas (abuelos, tías, primos, amigas...) y los excesivos cambios de lugares habituales (cambios de centro educativo, actividades extraescolares, deportivas, etcétera).
- Impedir a través de comportamientos o comentarios que el niño, niña o adolescente sea feliz en la casa de uno de los progenitores o, en caso de ser feliz, imposibilitar que pueda contarlo con naturalidad y seguridad.
- Tener conductas sobreprotectoras o excesivamente permisivas sobre las hijas e hijos, como permitir actuaciones o hechos que no serían toleradas antes de la separación.
- Influir en la situación emocional del niño, niña o adolescente, tanto por sobreprotección como haciéndole partícipe y buscando su comprensión de los sentimientos y emociones negativas de uno de los progenitores. Por ejemplo comentándoles sentimientos de tristeza, miedo o rabia para provocar lástima en el hijo o hija, utilizar el chantaje emocional para buscar su apoyo y posicionarlos frente al otro.
- Realizar comentarios destinados a sustituir la familia de los hijos e hijas, como por ejemplo, intentar que llamen papá o mamá a la nueva pareja, o hacer comparaciones de la pareja actual con la anterior. En definitiva, intentar manipular el pensamiento, las emociones o el comportamiento de los niños, niñas o adolescentes por motivos relacionados con la separación de pareja, buscando con ello perjudicar o ningunear al otro. Esta situación genera confusión, inseguridad y vulnerabilidad en los hijos e hijas con consecuencias muy serias para ellos y ellas.

4. CUESTIONES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE COMUNICAR A LOS HIJOS E HIJAS LA SEPARACIÓN



Foto: Jordan Whitt (Unsplash)

La información que los padres y madres tienen que dar a sus hijos e hijas dependerá, en gran medida, de la edad de éstos.

4.1 Hijos/as menores de cinco años

Las explicaciones han de ser sencillas, cortas, concretas y claras ya que hasta los cinco años los padres y madres son percibidos como una unidad que no se puede separar. Hay que decir al niño o la niña qué figura parental sale del domicilio familiar, cuándo y cómo le va a ver y que le quiere. Esto suele ser suficiente. Es bueno que el niño o la niña conozca la nueva casa donde vivirá el padre o madre con quien no convive a diario (incluso que la visite en compañía de ambos adultos), y si va a vivir a temporadas en esa nueva casa, que decore su habitación con la ayuda del padre o madre que allí vivirá.

4.2 Hijos/as entre cinco y ocho años

24

A esta edad necesitan saber más. En concreto es necesario que conozcan cómo la separación les afectará personalmente. Pueden echarse la culpa de la separación y también pueden tener fantasías sobre una futura reunificación familiar y problemas de lealtad. Ni qué decir tiene que hay que recordarles que ambos les siguen queriendo igual que cuando no habían decidido separarse.

Los conflictos de lealtad abundan, echan de menos a la otra figura parental, por lo que puede ser positivo confeccionar un calendario para que visualicen cuándo será la próxima vez que estarán con el otro progenitor.

4.3 Hijos/as entre nueve y doce años

En este momento evolutivo pueden ver la separación de sus padres y/o madres como un hecho fuera de su control, como un problema de los adultos, y no de ellos, pero al mismo tiempo están preocupados en términos de bueno-malo, o correcto-incorrecto, tienen un sentido más estricto de lo que está bien, mal, mostrándose irritados con el padre y/o madre que infringe las reglas. Con frecuencia se sienten “mayores” y toman partido por uno de los progenitores, en términos de “culpable-inocente”.

A veces pueden tratar de buscar la reconciliación.

Además, en estas edades comienzan a desarrollar la identidad sexual, por lo que es importante que mantengan el contacto periódico y frecuente con el progenitor del mismo sexo si éste es el que abandona el hogar familiar.

4.4 Hijos/as adolescentes

Los hijos e hijas adolescentes pueden comportarse de manera contradictoria ante el hecho de la separación.

25

Algunos se comportan de manera “adulta” y responsable y entienden la separación y no quieren tomar partido por ninguna de las partes. En otras ocasiones, niegan el problema, se enfadan o se encierran en sí mismos y tienen conductas que indican el desacuerdo con la decisión tomada, a veces con fuerte descarga emocional y discusiones. Hay que recordar que en la adolescencia las emociones se viven con una gran intensidad.

Aparecen en el o la adolescente sentimientos ambivalentes de suficiencia y dependencia. Tienen preocupaciones de tipo económico, debido a la conciencia de los efectos del divorcio en la disminución de recursos.

El o la adolescente sigue necesitando aún el apoyo emocional de ambas figuras parentales y normas de actuación.

Sea cual sea la edad de las hijas e hijos, siempre es importante estar atentos a sus reacciones. Cuando se comportan de forma excesivamente madura o adulta, es necesario apoyarles a expresar emocionalmente su sufrimiento o preocupación. Si las reacciones tras el divorcio o separación continúan mucho tiempo después o son intensas, será recomendable consultar a profesionales.

5. POSIBLES REACCIONES



Foto: Annie Spratt (Unsplash)

5.1 ¿Cómo pueden reaccionar los hijos e hijas ante la separación?

Por muy bien que se hagan las cosas, por muy civilizadamente que se lleve a cabo la separación, en ocasiones, ésta provoca en los hijos e hijas diferentes reacciones de desagrado y desacuerdo con la misma tras la ruptura de la pareja.

Entre las reacciones más frecuentes se encuentran las siguientes:

- Relacionadas con un bajo estado de ánimo y alteraciones en el humor: tristeza, preocupación, angustia, miedo o llanto.
- Relacionadas con el estado de ánimo irritable: rabia, enfado, agresividad, malhumor.
- Relacionadas con el retraimiento: aislamiento, soledad, ensimismamiento, culpa, etc.
- Aparición de algunos problemas de salud como dolor de estómago, dolor de cabeza, mareos, problemas dermatológicos, etc.
- Aparición de problemas en contextos o lugares en los que antes de la separación no existían o en situaciones que estaban superadas: problemas escolares, con los amigos, de sueño, de alimentación, incumplimiento de normas.
- Responsabilidad exagerada.

Todos los problemas que acompañan a los hijos e hijas ante la separación pueden entenderse como una manera de mostrar su desagrado por la situación o de preocupación ante los cambios que se producen en su vida.

Si en tu caso concreto esto es así, muestra comprensión ellos, no culpabilices a tu ex pareja, y habla con tu hijo o hija. Acompaña estas reacciones con explicaciones tranquilizadoras ajustadas a su edad.

Informa de la situación a aquellos adultos que estén en contacto directo y periódico con tu hija o hijo, como profesores y profesoras, o entrenadores y entrenadoras, para que estén especialmente atentos a los cambios que puedan mostrar. De esta forma podrás estar informado o informada de los posibles cambios de comportamiento y rendimiento académico.

Si con tu acompañamiento y ayuda como padre o madre no es suficiente, puede ser necesario buscar ayuda profesional fuera de la familia. Acudir a una persona experta del ámbito psicológico o psicopedagógico es una buena decisión. Seguro que podrás estudiar la situación y pautarte comportamientos para ayudar a tu hijo e hija.

5.2 Cuida de tus hijos e hijas, pero también, cuídate tú

Cuando se separa una pareja con hijos y/o hijas la relación con la otra parte se mantiene, en la mayoría de los casos, durante años. Esto favorece el que haya sentimientos dolorosos durante un largo periodo de tiempo ya que es una de las situaciones más estresantes a las que puede enfrentarse una persona.

Para poder afrontar estas emociones, sobre todo las negativas, es necesario permitirse un periodo de adaptación a la nueva situación. Las siguientes actividades han ayudado a padres y madres que se han separado:

- rodearse de amistades y/o de familiares.
- utilizar el humor.
- participar en actividades sociales.
- desarrollar aficiones.
- acudir a cursos.
- realizar ejercicio físico.
- desarrollar cualquier actividad que facilite romper con el aislamiento.

Finalmente, ten en cuenta que, si no puedes superar la situación tú solo o sola, puedes pedir ayuda profesional a través de algún psicólogo o psicóloga que te apoye para gestionar esta situación de la mejor manera posible.

Por otro lado, en nuestra ciudad existen diferentes recursos que pueden serte de ayuda:

- Asociación AMAPASE (Asociación de Madres y Padres Separados de Álava): ofrece apoyo y acompañamiento antes, durante y después de la separación.
- Servicios Sociales de Municipales: si en el contexto de la separación o derivadas de ella han surgido dificultades añadidas (problemas económicos, de vivienda, violencia de género, conflictos en la relación con la expareja en los que los hijos o hijas puedan estar inmersos etc.) puedes dirigirte al Servicios Social que te corresponda donde podrán atenderte y valorar posibles recursos de apoyo.

- Programa “Egokitzen” de Coparentalidad Positiva en separaciones o divorcios conflictivos: dirigido a familias en las que, en la separación o tras ella, los hijos o hijas están expuestos a la situación de conflicto existente entre las figuras parentales. A través de este Programa se trabaja con los padres y las madres la adquisición de habilidades parentales para crear un entorno seguro en el cual los niños, niñas o adolescentes puedan adaptarse a la nueva realidad familiar y desarrollarse de forma saludable. Por otro lado, se trabaja con los hijos e hijas para ayudarles a afrontar la nueva situación. También se ofrecen talleres dirigidos a abuelos y abuelas y nuevas parejas. Para más información puedes dirigirte al Servicio Social municipal que te corresponda o llamar al 695782470.



6. EL PAPEL DE LOS ABUELOS Y ABUELAS



Foto: Phillip Goldsberry (Unsplash)

El divorcio suele tener en los abuelos y abuelas un impacto emocional muy elevado, pudiendo acompañarse de síntomas depresivos o psicósomáticos y un deterioro de su calidad de vida. Por un lado, les preocupa el bienestar de sus hijos o hijas; por otro, les preocupa cómo esta nueva situación puede afectar a la relación con sus nietos o nietas teniendo dificultades para encontrar su espacio y funciones dentro de la nueva estructura familiar.

Además, su día a día también puede verse afectado si a raíz de la separación surge demanda de apoyo económico por parte de los hijos o hijas, vueltas a casa u otras cuestiones de orden doméstico.

En ocasiones, dependiendo del tipo de vínculo existente entre estos y los hijos/hijas, yernos/nueras y nietos/nietas, la implicación de los abuelos y abuelas puede ser una fuente de conflictos, lo que supondrá un motivo de angustia añadido.

Así mismo, a veces, el divorcio puede ser utilizado como forma de castigo a los abuelos y abuelas del otro progenitor, negándoles el acceso a los nietos y nietas, de forma que se rompen los lazos familiares que les unen.

Sin embargo, conviene recordar que la figura del abuelo y abuela puede ser un referente afectivo y emocional importante que es conveniente mantener en sus vidas. Además, el “ser abuelo o abuela” forma parte de su identidad, y la ruptura con los nietos y nietas afectará a su bienestar, con consecuencias negativas sobre su salud y su calidad de vida.

No obstante, para muchos abuelos y abuelas el divorcio o separación de sus hijos o hijas puede ser una oportunidad para asumir nuevos roles.

Así, pueden ofrecer no solo su apoyo y amor, sino representar “un oasis de estabilidad” cuando todo lo demás en la vida familiar de su hijo o hija y nieto o nieta está cambiando. Por todo ello, adaptarse a esta nueva dinámica familiar supondrá un reto, pudiendo ser crucial su papel para sus hijos e hijas y para sus nietos y nietas.

**EL NIÑO, NIÑA O ADOLESCENTE TIENE DERECHO A SEGUIR
RELACIONÁNDOSE CON SUS ABUELOS Y ABUELAS Y CON OTROS
MIEMBROS DE LA FAMILIA EXTENSA**

7. EL PAPEL DE LAS NUEVAS PAREJAS



El malestar y las dificultades de gestión que se generan ante el divorcio tienden a acentuarse cuando el padre o la madre inician una nueva relación, y más aún cuando esta pareja incorpora hijos o hijas de otra relación o más adelante tienen descendencia.

Las familias reconstituidas presentan necesidades similares a las de otras familias. Ahora bien, cuentan con una estructura más compleja y tienen algunas necesidades particulares, por lo que pueden experimentar dificultades que es conveniente prevenir y abordar si fuera el caso.

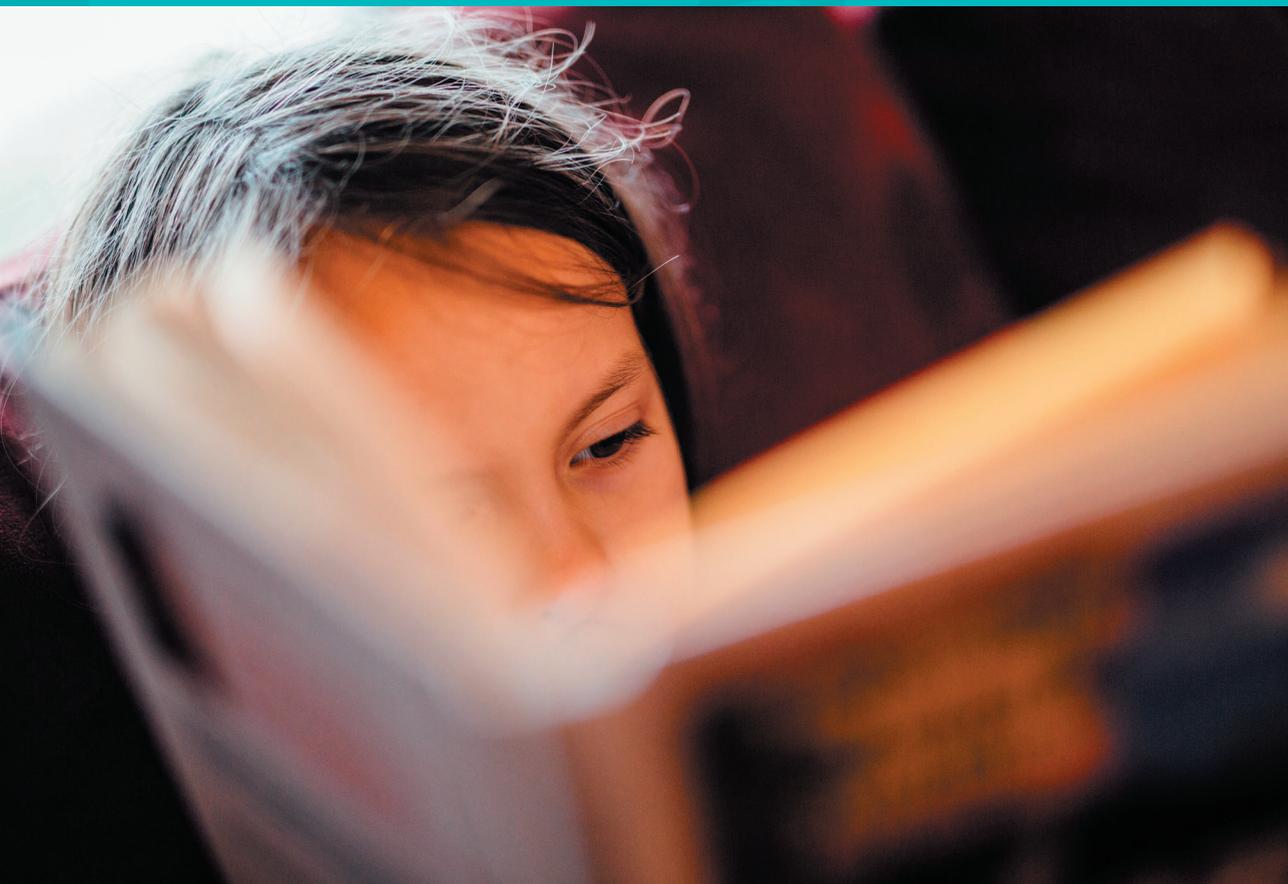
Un funcionamiento familiar adecuado dependerá de que se hayan cuidado los diferentes momentos, permitiendo en los hijos e hijas el duelo por la separación de sus padres/madres y no forzando los tiempos que cada paso requiere. A su vez, los ritmos y funciones asumidos por los nuevos miembros en la familia también afectarán al funcionamiento satisfactorio de la misma.

SER PARTE DE UNA FAMILIA RECONSTITUIDA IMPLICA UN ESFUERZO POR PARTE DE TODOS LOS MIEMBROS IMPLICADOS, PERO ES RESPONSABILIDAD DE LOS ADULTOS PROCURAR LAS CONDICIONES PARA QUE LA NUEVA FAMILIA APORTE BIENESTAR A TODOS SUS MIEMBROS Y EN ESPECIAL A LOS NIÑOS, NIÑAS O ADOLESCENTES.

Una combinación de afecto, pautas claras, negociación permanente y respeto mutuo serán componentes necesarios en la familia reconstituida.



8. LECTURAS RECOMENDADAS



PARA LOS HIJOS E HIJAS

“Emocionario”. A partir de 3 años. Cristina Núñez. Editorial Palabras Aladas.

“Los padres de Sara se separan” 3 – 6 años. Christina Lanblin. Editorial Edelvives.

“La novia de mi papa también me quiere”. A partir de 4 años. Nuria González y Carles Alberdi. Ed. A Fortiori

“Mi familia es de otro mundo”. A partir de 5 años. Celia Blanco. Ed. Uranito.

“Papá ya no vive con nosotros”. 6 – 8 años. Manuel L. Alonso. Editorial S.M.

“Vivo en dos casas”. A partir de 8 años. Mariam de Swet, Nynke Talsma. Editorial Malsinet Editor.

“Mis padres se separan: ¿y yo qué?”. A partir de 10 años. Françoise de Guibert y Dorothée Jost. Ed. Marenostrom

“Campos verdes, campos grises”. 12 – 14 años. Úrsula Wolfel. Editorial Lóguez Ediciones.

36

“Cuaderno de agosto”. 12 – 14 años. Alice Vieira. Editorial Anaya.

“El diccionario de Carola”. 12 – 14 años. Carmen Gómez Ojea. Editorial Edebé.

“Lili, libertad”. 12 – 14 años. Gonzalo Moure. Editorial S. M.

“Mi mano en la tuya”. 12 – 14 años. Mariasun Landa. Editorial Alfaguara.

La colección de Simón. “Sábado, ¿qué vamos a hacer hoy?” y

“Mamá sale esta noche”. Juliet Pomés Leiz. Editorial Tusquets.

Etxe bitan bizi naiz eta zer?” Miren Agur Meabe. Editorial Elkar.

PARA ADULTOS

“Divorcio difícil: terapia para los hijos y la familia”. Marla B. Isaacs, Braulio Montalvo, David Abelsohn. Amorrortu Editores.

“El niño ante el divorcio”. Encarna Fernández Ros, Carmen Godoy Fernández. Editorial Pirámide.

“Creencias infantiles sobre la separación parental. Psicología Conductual”, 7(1), 49-73. Marta Ramírez, Juan Botella, José A. Carroles.

“Custody and child symptomatology in high conflict divorce: an analysis of latent profiles”. Ana Martínez-Pampliega, Marta Herrero, Susana Cormenzana, Susana Corral, Mireia Sanz, Laura Merino, Leire Iriarte, Iñigo Ochoa de Alda, Leire Alcáñiz, Iratí Álvarez, 33(1), 95-102. Psicothema.

“Hijos y el divorcio - las 50 formas de ayudarles a superarlo”. Nicolas Long y Rex Forehand. Mc Graw Hill Editorial.

“El divorcio explicado a nuestros hijos”. Stéphane Leroy, Patricia Lucas. El Aleph Editores, S.A.

“El divorcio explicado a los niños: cómo ayudar a los niños a afrontar el divorcio de sus padres”. Cynthia Macgregor. Ediciones Obelisco.

“Después del divorcio: efectos de la ruptura matrimonial en España”, Diego Ruiz Becerril. Edita Centro de Investigaciones Sociológicas.

“Cómo explicar el divorcio a los niños: un manual para adultos”. Roberta Beyer, Kent Winchester. Ediciones Oniro.

“Cuentos para enseñar a tus hijos a entender el divorcio”. Guía para padres. Janet R. Johston, Karen Breuning, Carla Garrity, Mitchell Baris. Editorial Zenith.

