

UN NUEVO COMIENZO

La ruptura de una pareja supone un acontecimiento vital muy importante, pero también doloroso, estresante y lleno de retos nuevos a los que enfrentarse. Pasado un tiempo después del divorcio, bastantes personas deciden darse otra oportunidad y comenzar una nueva vida en familia, apostando por la esperanza frente a la experiencia.

Puede que uno o los dos miembros de la nueva pareja tengáis hijos o hijas de uniones previas y tengáis una cierta preocupación sobre cómo funcionará la experiencia de vivir todos juntos, o ya hayáis dado el paso y os estéis encontrando con algunas dificultades. En esta guía se presenta una serie de recomendaciones para afrontar el reto de formar esta nueva familia de la mejor manera posible.

ANTES DE CONVIVIR

En los primeros momentos, ilusionados, de una relación de pareja, con frecuencia se desea pasar todo el tiempo que se pueda con la otra persona y ello puede precipitar la decisión de convivir. Esta decisión, sin embargo, tiene consecuencias tan relevantes en la vida de todas las personas implicadas que es mejor tomarla con algunas garantías. No olvidéis que vuestros hijos o hijas ya han pasado por un proceso de ruptura y cambios, por lo que es aconsejable no introducir más alteraciones en su vida hasta no tener alguna certeza de que las cosas pueden ir bien. A continuación, se presentan algunas recomendaciones acerca de qué se puede hacer antes de convivir para facilitar que las cosas discurran después de la mejor manera:

- Daos **tiempo suficiente para conoceros como pareja**. Suele ser aconsejable esperar a tener una cierta seguridad en la relación antes de introducir a niños o niñas en ella, sencillamente para evitar que tengan que adaptarse a una persona, incluirla en su vida, sus afectos y su intimidad cuando aún la pareja no tiene la solidez que puede llevarla a proyectarse en el tiempo. Los padres o las madres pueden cambiar de pareja como les parezca, pero no es aconsejable que niños y niñas se vean obligados a convivir con todas ellas.
- Aprovechad el tiempo para **cambiar en positivo**, es decir, para trabajaros aquellos aspectos que pudieron dificultaros la convivencia en relaciones pasadas. Será un buen período para replantearse actitudes que pueden poner en riesgo la vida de pareja, desde celos e inseguridades al desorden o las adicciones. O para revisar comportamientos que pueden afectar a la vida familiar: permisividad con hijos e hijas por sentirse culpable, hábitos de trabajo que dejan poco hueco para la vida de familia. Pedid ayuda profesional si fuera necesario.
- **Construid las relaciones poco a poco**. Antes de tomar ninguna decisión de cambio de vida, es importante que todo el mundo tenga oportunidad de conocerse y de ir trazando pequeñas complicidades. Así, se puede comenzar quedando a comer juntos en algún sitio cuya comida guste mucho a niños y niñas, organizar una tarde de juegos o de cine en casa, cualquier actividad de la que tengáis una cierta garantía de que os hará disfrutar juntos. Si esos ratos resultan agradables, será más sencillo repetir y tener ocasión de relacionarse más en profundidad.
- **Haced pruebas de convivencia durante pequeños períodos**. El tiempo de vacaciones os presta ocasiones para ensayar cómo sería eso de convivir todo el día. Actúa con sensatez y procura que inicialmente se trate de períodos cortos y en situaciones en que cada quien tenga su espacio, sin que sea obligatorio estar juntos todo el tiempo en un espacio reducido (evita largos viajes en coche o autocaravanas, por ej.).
- **Ajustad principios educativos**. Cada miembro de la pareja puede tener su modo de entender la educación y es imprescindible hablar de ello. Debéis estar de acuerdo en los principios y normas que ambos consideráis fundamentales (por ejemplo, que se siga la norma de comer cada día lo que toque, o que niños y niñas asuman tareas domésticas acordes con su edad), pero puede haber discrepancias en lo que consideréis más accesorio (el

tipo de ocio, por ejemplo). Si no conseguís poneros de acuerdo en lo fundamental, es mejor que no os planteéis convivir mientras tengáis hijos o hijas menores.

- **Hablad con vuestros hijos e hijas**, puesto que vuestra decisión también les atañe y tienen derecho a que les toméis en consideración. Comentadles vuestra decisión y responded a sus dudas, que serán variadas: dónde vivirán, qué ocurrirá con sus mascotas, si podrán tener espacio para sus juguetes o si irán al mismo colegio, por ejemplo. También será importante aclarar que nadie sustituirá a su padre o su madre y que no deberán llamar a vuestra nueva pareja o sus hijos de ningún modo especial, sino por su propio nombre o el que acuerden.
- **Escuchadlos** si plantean reticencias a la convivencia, porque pueden sentir que en su vida se producen cambios sobre los que no tienen ningún control. En ocasiones pueden tener prevenciones basadas sólo en el miedo a los cambios o a nuevas rupturas, que pueden resolverse en conversaciones tranquilas en que se despejen dudas. Otras veces, sin embargo, pueden tener problemas serios de relación con tu pareja o su familia. En estas situaciones merece la pena mantener la relación sin convivencia hasta que se hayan limado las asperezas o vuestros hijos e hijas sean algo mayores (el inicio de la adolescencia puede ser particularmente complicado).

En definitiva, **daos tiempo y reflexionad** la decisión. En este ámbito siempre es mejor ir despacio y sobre seguro que deprisa y equivocarse. Por otra parte, no todas las parejas con hijos o hijas han de convivir necesariamente: las relaciones pueden mantenerse y cuidarse sin necesidad de compartir constantemente casa y vida.

Sin embargo, animaos a tomar la decisión de convivir si, una vez que os hayáis conocido y probado en pequeños períodos de convivencia, tanto la pareja como los hijos o hijas de una y otra parte sentís que vivir juntos os enriquecería, os traería más ventajas que problemas. Si ese es el sentimiento compartido, adelante.

CONSTRUYENDO UNA NUEVA FAMILIA

A pesar de la similitud aparente entre una familia reconstituida o combinada, como la vuestra, y una primera unión familiar, la realidad es que hay aspectos que las diferencian: la relación con hijos e hijas es anterior a la relación de pareja; la relación entre algunos de sus miembros no tiene una definición clara, ni siquiera legalmente; niños y niñas tienen otras familias, entre otras circunstancias especiales. A continuación, encontráis algunas pautas que pueden ayudaros a organizar la nueva familia de la mejor manera:

Un hogar para la nueva familia

En ocasiones, la nueva familia estrena vida común en una nueva casa. En otras, esto no es posible o no es necesario, sino que se pasa a compartir la casa en la que ya habitaba una parte de la nueva familia. En este último caso, quienes ya vivían en la casa deben asumir que se trata de refundarla para que viva en ella la nueva familia que se forma y todo el mundo la sienta como propia. En ambos casos, suele ser útil seguir las siguientes pautas:

- Hay que hacer un esfuerzo por conseguir **convertir la casa en el hogar de toda la familia**. Para ello va bien decorarla involucrando a todo el mundo en la elección del color de las paredes, la compra de los muebles o accesorios que usarán. Si niños y niñas ayudan a elegir las tazas de desayuno, la colcha de su cama o el color de su habitación, es más probable que sientan la casa como propia también.
- En la nueva casa debe intentarse que haya **lugar para las mascotas y aficiones particulares**: la jaula del hámster, el caballete del más artista, la colección de cactus, la videoconsola, el sillón de lectura y un largo etcétera de objetos o seres que a cada quien le hacen sentir en casa. Si la vivienda no tiene tanto espacio, lo mejor es que la familia al completo se plantee cómo solucionar los problemas, cediendo todo el mundo en algún aspecto.
- Es importante que la nueva familia organice su hogar de manera que, en la medida de lo posible, **cada miembro pueda tener un espacio propio**. Cuando no sea factible que cada quien pueda disponer de una habitación

individual, habrá que hacer todo lo posible para que haya una estantería o un rincón que pueda vivir como propio, en que situar sus cosas personales y decorar a su gusto.

- Es importante que en los espacios, mobiliario y equipamiento **se atiendan las necesidades de todos los hijos e hijas de la familia**, sin que haya distinciones entre ellos por el hecho de provenir de una familia o de otra. Es preferible que se establezcan turnos para compartir un mismo ordenador a que haya quien disponga de él y quien no tenga.

Es deseable que, con la nueva familia, en la vida de niños y niñas no se produzcan cambios bruscos (de ciudad, centro escolar, amistades). Si no hubiera más remedio, será bueno organizar las cosas para que vayan adaptándose: que conozcan antes el nuevo vecindario y la nueva escuela, que puedan pasar previamente una temporada en vacaciones en el nuevo espacio, etc.

Viejas y nuevas costumbres

Con el espacio común logrado, hay que organizar las rutinas y actividades familiares, que serán fundamentales para que la nueva familia se sienta como tal. En ese ámbito hay que moverse en un equilibrio entre dos tendencias igualmente importantes:

- **Integrar tradiciones anteriores de ambas familias.** Cada familia original tenía sus propias costumbres, normas y modos de organizar las cosas. Es una buena idea compartir y sumar sus tradiciones previas: desde los modos de diversión a las comidas favoritas, los rituales de ir a dormir o los lugares preferidos de vacaciones, por ejemplo. Eso permitirá que todo el mundo se sienta integrado, reconocido y apreciado en la familia. Para ello, es imprescindible que madres y padres sean buenos modelos de tolerancia, flexibilidad y apertura a nuevas experiencias y que inviten al resto de la familia a compartir esta actitud.
- **Crear una nueva identidad de familia.** Es importante iniciar tradiciones nuevas que hagan sentir también a la nueva familia como una entidad con identidad propia: un juego nuevo al que pueda jugar toda la familia, una velada semanal especial dedicada a una afición compartida, una comida atractiva y novedosa en cuya preparación pueda participar todo el mundo, una excursión mensual que se organiza entre toda la familia, etc. Este tipo de actividades singulares, nuevas y compartidas ayudarán a crear sentimiento de pertenencia a una nueva realidad familiar.

La convivencia en el día a día

Sobre una nueva familia que comienza se suele proyectar en su inicio todo un conjunto de expectativas y esperanzas que se ajustan poco a la realidad. Con frecuencia, los miembros de la nueva pareja mantienen en sus primeros momentos la expectativa de que la familia reconstituida será como una familia de primera unión, pero sin sus errores, y en la que todos sus miembros se van a querer de modo instantáneo. Estas expectativas además se cruzan con los mitos que pueden aportar los propios niños y niñas acerca del "padrastró o la madrastra malvada" de la literatura infantil o sus esperanzas de reconciliación de sus progenitores.

La convivencia hará que muy pronto se pongan los pies en la tierra, puesto que con bastante probabilidad aparecerán problemas de ajuste, rechazos más o menos explícitos y conflictos de uno u otro tipo. Es mejor anticipar que esto puede suceder para no interpretar las dificultades iniciales de convivencia como obstáculos insalvables. A continuación encontráis algunas sugerencias acerca de cómo enfrentar el día a día:

- **Fortaleced la pareja y actualad coordinadamente.** Para dar seguridad y estabilidad a la nueva familia es fundamental que la nueva pareja aparezca como una unidad, con espacio y tiempo propio, y también con criterios y principios educativos comunes y consistentes. Si esto es importante en todas las familias, en estas es aún más necesario, puesto que la pareja es una nueva realidad, posterior a la presencia de hijos e hijas, a quienes puede costar reconocer a la nueva pareja de su madre o su padre en su papel de figura adulta responsable de la familia.
- Aunque las normas sean consensuadas por ambos miembros de la pareja y se presenten con idéntica firmeza, es preferible dejar al **padre o la madre biológicos mayor protagonismo a la hora de ejercer controles y disciplina** sobre sus hijos o hijas, al tiempo que su pareja apoya las decisiones, pero manteniéndose en una posición más secundaria. Eso le permitirá tener un papel más amable y cercano, que le facilitará ir consolidando su relación con los hijos e hijas de su pareja. Sólo tras haber ganado su confianza y respeto, te reconocerán la autoridad
- **Atended las necesidades de cada miembro de la familia.** Organizad horarios, actividades y normas en casa de manera que se atienda a cada quien en lo que necesita (la natación de una, la clase de inglés de otro) sin que nadie tenga razones para sentir que se le discrimina o no se le toma en consideración.
- **Respeto y cariño.** Como comprobaréis pronto, el amor no surge de modo instantáneo, por lo que habrá que ir despacio sentando las bases de una convivencia respetuosa y cálida. Sed buenos modelos de trato en la pareja y con vuestros hijos o hijas, porque el respeto, el aprecio y el cariño también se “contagian” y aprenden: mostrad interés por lo que pasó en el día, preocupaos por lo que inquieta a cada quien, alegraos con su contento, elogiad los buenos comportamientos, echad piropos, abrazad o mostrad vuestro afecto y aprecio de la manera más apropiada en cada caso.
- **Divertíos juntos.** El humor suele ser un buen aliado en tiempos complicados. Procurad introducir en vuestra vida diaria actividades que aligeren el ambiente en casa y a las que se pueda invitar a participar a quien le apetezca: una buena pelea de cosquillas, una película divertida, una sesión de juegos que os permita hacer el “ganso” y reiros con ganas, un rato jugando juntos al deporte que os guste o haciendo manualidades.
- **Abordad los problemas pronto.** Puesto que los roces y conflictos son inevitables (o casi), lo mejor es hablar acerca de ellos antes de que los problemas se enquisten y el ambiente en casa se enrarezca. Suele ser útil abordarlos con toda la familia a la vez, evitando así que se formen grupitos que puedan provocar divisiones. Se puede establecer un tiempo semanal (o diario) especial para que cada quien pueda expresar cómo se ha sentido durante ese período, y luego buscar soluciones entre todo el mundo. La certeza de que habrá un tiempo de “asamblea” para abordar los problemas y pensar modos de resolverlos suele contribuir a relajar las tensiones.
- **Buscad apoyos.** En ocasiones, la familia por sí sola no es capaz de resolver un problema o un conflicto en que se encuentra envuelta. En esos casos, es una buena idea solicitar a una persona amiga o familiar en quien confiéis que medie y os ayude a encontrar salidas. Si esta solución no es suficiente o no es posible, no dudéis en aceptar una intervención profesional que os ayude a afrontarla.
- **Paciencia y esperanza.** Se necesita tiempo para que una familia combinada vaya adelante y termine de trabarse como tal: es frecuente que este proceso de adaptación mutua dure entre tres y cinco años. Por tanto, tened paciencia y mantened la esperanza en que las dificultades de convivencia se podrán solucionar.

El necesario ajuste de tiempos

Cuando se inicia la convivencia es fácil que padres o madres tiendan a relacionarse con la nueva familia como un todo y a prever actividades para todo el grupo simultáneamente. Sin embargo, no puede olvidarse que estas familias son complejas e incluyen dentro de sí una complejidad de relaciones que precisan **tiempo** propio como exponemos a continuación:

- **Tiempo para la pareja.** Puesto que estas familias son complejas y han de afrontar dificultades particulares, es importante que la pareja cuide muy especialmente su relación, que sepa encontrar un tiempo propio (una salida nocturna semanal, un paseo a solas al final del día, etc.), que ayude a fortalecer y consolidar su relación. Con el apoyo mutuo y el bienestar ligado a la propia felicidad, será más sencillo hacer frente a las tensiones y dificultades que puedan surgir en la convivencia familiar.
- **Tiempo para las relaciones de cada progenitor con sus propios hijos o hijas.** En estas familias es preciso tener en cuenta que niños y niñas necesitan estar, a veces, a solas con su propio padre o madre y hacer juntos algo singular, sencillamente para poder sentir que siguen siendo especiales e importantes para él o ella. Así, ayudará tener un rato semanal para dar, a solas, un paseo por su lugar favorito, practicar algún deporte, realizar una merienda fuera de casa, etc.
- **Tiempo para ir estableciendo relación con los hijos o hijas de tu pareja.** Esta relación es de las más complejas, porque con frecuencia niños y niñas pueden verse envueltos en un conflicto de lealtades (entre el cariño hacia su otro progenitor y el que puede sentir por ti), pueden sentir celos por la relación que compartís con su padre o su madre, o sencillamente negaros ninguna autoridad sobre ellos. Por ello, es aconsejable ir avanzando poco a poco en la relación, sin forzar ni presionar, invitando a compartir actividades que sabes les pueden gustar, o ayudándoles en tareas en las que eres más competente.
- **Tiempo para que hijos e hijas fragüen su propia relación.** Que los progenitores se quieran y se gusten no garantiza que algo parecido ocurra con sus hijos o hijas. A veces se entenderán bien y en otras ocasiones les costará más. Si se sienten tratados de modo justo e igualitario, es más sencillo que la relación pueda superar los desencuentros normales entre personas distintas que se ven forzadas a convivir. Para ello, es importante invitarles a respetarse mutuamente, como paso inicial. Con el tiempo, las risas y las actividades compartidas podrán ir surgiendo lealtades y cariños mutuos.

Un nuevo miembro en la familia

Algunas familias combinadas se plantean ampliar su familia con la llegada de un nuevo hijo o hija, fruto de la nueva unión y que estará emparentado con todos y todas. Las siguientes pautas pueden ser útiles para que sea un punto unión y no de fisura:

- **No os precipitéis.** Es mejor esperar y dar tiempo a la nueva familia a fraguar una convivencia fluida antes de introducir un nuevo niño o niña en ella. Un bebé nunca une lo que no está bien trabado, así que es preferible consolidar primero la familia.
- **Preparad a hermanas y hermanos** para su llegada. Es aconsejable introducirles en los preparativos y compartir la espera, resaltando la importancia de su papel como hermanos mayores y lo mucho que podrán enseñarle.
- Es importante advertir a familiares y amistades que **incluyan a hermanos y hermanas mayores en sus atenciones** y cuando haya nacido o llegado a casa el nuevo bebé. Esta actitud es particularmente en estos casos, puesto que los hermanos o hermanas mayores pueden sentirse aún más desplazados.
- **No deben marcarse las diferencias** entre este nuevo retoño y los anteriores miembros de la familia. A niñas y niños les puede hacer sentir en un segundo plano que sus progenitores comenten las ventajas o aspectos favorables de esta nueva maternidad o paternidad con respecto a las anteriores.
- Todos los niños y niñas integrantes de la familia deben **ser tratados por igual** y gozar de los mismos derechos y atenciones. Si la llegada de un nuevo hermano o hermana suele introducir una cierta inquietud en cualquier niño o niña, esto se acrecienta si percibe que el nuevo miembro es más valorado o querido.

MÁS ALLÁ DE VUESTRA FAMILIA

Relaciones entre familias

Puesto que vuestros hijos e hijas tendrán relación regular con su otra familia, es importante que sigáis una serie de pautas que serán beneficiosas para todas las personas implicadas y, particularmente, para ellos o ellas:

- Es básico que intentéis **respetar los acuerdos** establecidos en el juzgado, tanto en cuanto a los tiempos de convivencia de niños y niñas en cada casa como en lo concerniente a las cuestiones económicas: eso os evitará problemas y hará más fluida la relación entre las familias.
- **Mantened abiertos los cauces de comunicación** con la otra familia de vuestros hijos o hijas porque con frecuencia surgen temas que hay que comentar: desde un problema en el colegio a una enfermedad o un comentario elogioso de una actividad extraescolar. Tened particular cuidado de compartir todo lo que afecte al bienestar de vuestro hijo o hija, de modo que quien no esté con él físicamente, esté al tanto y pueda participar en la toma de decisiones.
- **Cooperad** en la tarea educativa y **dialogad para llegar a acuerdos** en todo aquello que consideréis fundamental y que deba ser estable en las dos casas (por ejemplo, el tiempo de estudio, las actividades extraescolares o el horario de vuelta a casa por la noche).
- **Nombrad con toda la naturalidad posible al otro progenitor y los miembros de la otra familia**, para que vuestros hijos o hijas sientan que ellos también pueden hacerlo. Del mismo modo, responded con la misma serenidad y naturalidad cuando sean ellos los que os hablen de su vida en la otra casa: así será más sencillo estar al tanto de cómo se sienten. Respetad también su silencio si prefieren separar sus “dos vidas”.
- Por último, pero igualmente importante, **sed leales y respetaos mutuamente**. No habléis mal a niños y niñas de su otra familia: la necesitan y es tan importantes en su vida como la vuestra. Procurad más bien limar asperezas y facilitar la integración de vuestros hijos o hijas en ella. Su corazón es muy grande y en él caben todos los afectos: no os van a querer menos porque también quieren a las otras personas que han llegado a su vida.

Abuelas, abuelos y demás familiares

También se multiplican y se hacen más complejas las relaciones familiares: vuestros niños o niñas pueden tener relación hasta con ocho “abuelos” y un sinfín de familiares de todo rango, relacionados con sus dos hogares. Comenzando por vuestros familiares, en ocasiones les puede resultar difícil integrar a los nuevos miembros de la familia, por sentir un cierto conflicto de lealtades con vuestras parejas anteriores, porque se encuentran de golpe con una familia ampliada que conocen poco o por otras razones. Algunas de estas pautas pueden ayudaros a facilitar las cosas:

- **Lleved la iniciativa**, propiciando un encuentro con familiares en vuestra casa, a merendar o a cualquier otra actividad agradable, o aprovechando un cumpleaños infantil o alguna otra ocasión de festejar.
- Favoreced que vuestros familiares también os consideren **una unidad**. Por ejemplo, en las felicitaciones de Navidad, en los mensajes o los regalos de cumpleaños, incluid las firmas de los demás miembros de vuestra nueva familia.
- Pedid con delicadeza a vuestros familiares que **no hagan distinciones** entre los miembros de vuestra nueva familia: que os inviten al completo a los festejos familiares, que todos los niños y niñas sean tratados de modo parecido en los obsequios de Navidad, etc.

- Acordad también con vuestros familiares normas de **respeto y cordialidad** hacia el otro progenitor de vuestros hijos o hijas y su familia, por los beneficios que esta actitud tendrá siempre para todo el mundo.

Por otra parte, facilitad también que vuestros hijos e hijas tengan buenas y frecuentes relaciones con los abuelos y demás miembros de su otra familia: son personas a las que quieren mucho y que en tiempos de transición pueden ayudarles a adaptarse, a comprender las nuevas situaciones.

- Hablad **con naturalidad** con vuestros hijos e hijas de sus otros familiares, de manera que puedan sentirse también libres para hablaros de ellos. Mostradles vuestro interés y respeto, demostrándolo cuando tengáis ocasión de saludarles.
- **Sed flexibles** a la hora de permitir que vuestros hijos e hijas puedan participar en acontecimientos especiales de sus otros familiares si tienen lugar en un tiempo en que deberían estar en vuestra casa.
- Solicitad a vuestra expareja que acuerde también con sus familiares **normas de respeto y cordialidad** hacia vuestra familia, porque ello siempre irá a favor de niños y niñas.

En la escuela

Comentad en la escuela la situación familiar, de modo que puedan comprender los posibles cambios de comportamiento o de rendimiento escolar de vuestros hijos e hijas, así como tomarla en consideración a la hora de abordar temas como la familia o el árbol genealógico en clase.

Solicitad que os informen simultáneamente a las dos familias de la marcha de vuestros hijos o hijas, tanto en las comunicaciones por escrito como en los boletines de calificaciones o las citas para tutorías.

En el apartado siguiente encontraréis algunos textos y cuentos que también podéis aportar a la escuela con el objetivo de que incluyan referencias a familias como la vuestra entre las que se ven en las aulas de vuestros hijos e hijas.

Libros y cuentos de utilidad

En los siguientes libros podéis encontrar buenas reflexiones, testimonios de otras familias y más consejos acerca de cómo abordar vuestra nueva vida de familia:

- Boyd, H. (2000). *Nuevas Familias. Convivir con los hijos de tu pareja*. Barcelona: Océano.
- Hetherington, E.M. y Kelly, J. (2006). *En lo bueno y en lo malo: la experiencia del divorcio*. Barcelona: Paidós.

Los siguientes cuentos abordan la realidad de las familias combinadas o reconstituidas de modo naturalizado e incluso divertido, con lo que pueden ayudar a vuestros hijos e hijas y también usarse en sus escuelas:

- Francotte, P. (2008). *¡Vaya lío de familia!* Barcelona: La Galera.
- González-García, N. y Alberdi, C. (2009). *La novia de papá también me quiere*. Bilbao: A Fortiori Ed.
- Rius, R. (2006). *Clara tiene una gran familia*. Madrid: Ediciones SM