

GUÍA DEL DIVORCIO

SALUDABLE

(y de familias saludables)
Sobre todo cuando hay hijas/os

Estoy pensando en separarme...

Tener problemas en la relación de pareja no supone que sea una mala relación, pero a veces la separación es la solución al problema. Nada ni nadie rompe una relación de pareja, la responsabilidad de una ruptura siempre es compartida.

La SALUD tiene relación con la coherencia entre lo que se piensa, se siente y se hace...

Y mayor regalo a un/a hijo/a no es que sus progenitora/es estén juntas/os, si no tener una madre y/o un padre que estén satisfechas/os con su vida.

Una pareja puede romper, lo que una/o no deja de ser es padre o madre.

Pero... yo sola/o no puedo

Un proceso de separación requiere un reajuste emocional, económico, legal y de relación con las/os hijas/os. Todo esto es difícil y doloroso. Hay que tener en cuenta que...

...las/os hijas/os no pueden ni deben hacerse cargo del dolor, el sufrimiento y el miedo de los progenitores ante la separación.

...la familia y las amistades pueden ser de gran ayuda, pero a veces también les toca muy de cerca y no nos pueden ayudar como se necesitaría.

...hay profesionales que nos pueden orientar y en los que cada persona se puede apoyar en estos momentos.



LASARTE-ORIA
UDALA - AYUNTAMIENTO

Departamento Servicios Sociales

Donosti Etorbidea 3
20160 Lasarte – Oria
Tel.: 943 376 179



Asociación Gipuzcoana para el apoyo integral en las crisis familiares

Paseo Zarategi 100 – Edificio Txara 1
20015 Donostia – San Sebastián
Tel.:943 292 496

¿Cómo decimos a nuestras/os hijas/os que vamos a separarnos?



La separación duele, pero también se hace daño manteniendo una relación de pareja donde hay falta de afecto y de respeto.

En muchas ocasiones ya lo sospechan antes de comunicárselo.

Cuando un/a menor intuye pero no termina de saber algo, lo crea en su imaginación, fantasea, y ésto puede ser más doloroso que la propia realidad. **¡No esperéis mucho a contárselo!** Mientras no lo habléis con ellas/os les estáis impidiendo que acepten la nueva situación.

Les ayudará que les deis una versión conjunta de la separación, sin culpables y sin excesivas explicaciones y con la esperanza de que la separación traiga cambios que sean para mejor.

Hay que transmitir que ellas/os **NO SON LAS/LOS CULPABLES**, y que les seguís queriendo igual. Que no van a perder a sus madres o padres, y que **NO TIENEN QUE ELEGIR** con quién quieren estar. Que estarán **CON AMBAS PARTES**, tal y como las personas adultas decidáis.



Las/os menores no necesitan saber por qué se separan sus progenitoras/es, sino tener la tranquilidad de que pueden apoyarse en ambas/os y tener cierta seguridad de cara al futuro: dónde, cómo y con quién van a vivir.

No toda/os las/os menores reaccionan de la misma manera ante la separación. Suele ser habitual que muestren su tristeza a través del llanto, haciendo preguntas prácticas sobre la nueva situación, y/o aislándose y negando la situación...

...lo verdaderamente importante es que las madres y los padres estén disponibles emocionalmente y en tiempo para cuando las/os menores tengan preguntas o quieran hablar de lo que les genera la separación.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MIS HIJAS/OS?

Las personas adultas debemos protegerles y ofrecerles ayuda en estos momentos tan difíciles.

ESCUCHAR sus miedos, su rabia,... Detrás de las rabietas puede haber una dificultad para aceptar la nueva realidad. Así por ejemplo podremos decirle...

“Entiendo que puedas sentir enfado conmigo y que me culpes de la separación, pero esto es algo que hemos decidido las/os dos y creemos que es lo mejor para toda la familia. Es normal que sientas confusión y enfado... hay cosas que quizás echarás de menos”.

- PONIENDO PALABRAS A LO QUE SIENTE le ayudamos a aceptar la realidad.
- FAVORECIENDO la relación con ambas partes, los dos, tanto la/s madre/s como el/los padre/s son importantes y necesarios.
- PONIENDO LÍMITES claros, no necesitan que les sobreprotejamos ni que se les permitan demasiadas cosas.

¿CÓMO PUEDE AFECTARLES LA SEPARACIÓN?

El proceso de separación a veces produce angustia y miedo, y en ocasiones esto puede generar:

- **Insomnio.**
- **Cambios en el comportamiento.**
- **Cambios en el rendimiento escolar.**
- **Pérdida de logros ya alcanzados** (por ejemplo el control de esfínteres).
-

Si estos cambios o dificultades no desaparecen en unos meses, pueden estar indicado la necesidad de ayuda.



Deben SEGUIR SIENDO NIÑAS/OS y no...

Un/a menor adulto/a

“Desde que nos separamos no da ningún problema, se ha vuelto una mujercita/un hombrecito”.

La persona menor no debe ocupar el hueco que deja la otra parte de la pareja, ni su cama, ni sus tareas. La persona menor tendrá que seguir haciendo las cosas de niñas/os.



Un/a menor espía

“Y ¿qué has hecho con el aita/ama?, ¿con quién has estado?”

Otra cosa muy distinta es mostrar interés genuino por cómo ha estado tu hija/o y respetar lo que quiera contar.



Un/a menor dividida/o

Una de las partes de la pareja niega la existencia de la otra parte, no se le nombra ni se le pregunta a la o el menor nada que tenga que ver con la estancia con ésta/e, y si trae algún objeto o regalo o ha ocurrido algún suceso importante con la otra parte, esto no es escuchado.



Un/a menor mensajera/o

“Dile a tu madre/padre que no me ha pasado el dinero”, “dile a tu madre/padre que me avise antes del cambio de la hora o la próxima vez no le hago el favor”.

Un/a niña/o no debe hacer la tarea de las personas adultas, que es ocuparse de las cosas que conciernen a la persona menor.

Un/a menor colchón

“Otra vez se le ha olvidado a vuestra madre/padre la chaqueta, es un desastre, siempre igual, no sé dónde tiene la cabeza”. Las personas menores amortiguan las descalificaciones asumiendo ellas/os muchas veces la responsabilidad y la carga.

...una niña o un niño utilizada/o.

EN UNA SEPARACIÓN...

NO ES SALUDABLE

- ❑ Guardarse lo que se siente.
- ❑ Pensar que una/o no tiene la culpa de nada.
- ❑ Hablar mal de mi ex o no nombrarle.
- ❑ Pensar y actuar como si una/o pudiera con todo.
- ❑ Pelear con la/el otra/o progenitor/a.
- ❑ Consentirles a las/os hijas/os cosas que antes no se les permitían pensando que así sufrirán menos.
- ❑ Hacer las cosas pensando en que nuestra/os hijas/os nos quieran más o por miedo a que nos dejen de querer.
- ❑ Estar pendiente de lo que hace o dice la/el otra/o progenitor/a.



ES SALUDABLE

- ❑ Reconocer el dolor y la rabia y ayudar a mis hijas/os a que hablen del suyo.
- ❑ Asumir la parte de responsabilidad en lo sucedido y aprender de los errores.
- ❑ Dejar que mis hijas/os hablen de su/s madre/s o padre/s con libertad, en realidad están hablando de su relación con la madre o el padre.
- ❑ Pedir ayuda cuando se necesite y reconocer que una/o ni puede con todo, ni sabe todo.
- ❑ Una/o se divorcia, entre otras cosas, para no pelear más. La pelea sigue dañando a las personas menores.
- ❑ Mantener unos límites claros con las/os hijas/os tras la separación, no consentirles demasiado y estar ahí siempre para escuchar sus miedos y preocupaciones.
- ❑ Basar nuestras decisiones en lo que es bueno para nuestras/os hijas/os, aquello que les permita ser felices y autónomas/os.



CLAVES PARA FAMILIAS SALUDABLES

- ❑ No discutas delante de tus hijas/os, se puede opinar diferente, pero en ocasiones es importante transmitir unidad de criterio, ¡NEGOCIAD EN PRIVADO!
- ❑ CEDE, NEGOCIA, PACTA con tu pareja a pesar de no estar al 100% de acuerdo, no siempre se puede ni se tiene la razón.
- ❑ La pareja la construyen dos, escuchaos, así también vuestras/os hijas/os aprenderán a escuchar.
- ❑ Decide en pareja qué es negociable para las/os hijas/os y qué no. Las/os niñas/os también pueden decidir cosas aunque no todo.
- ❑ Busca espacios o actividades a compartir con cada una/o de tus hijas/os por individual, ambas/os disfrutaréis mutuamente.
- ❑ Decide en familia actividades donde toda la familia disfrute.
- ❑ Recordad lo que la pareja necesita, busca momentos para ello.
- ❑ Y no te olvides de ti misma/o. Si una/o no está bien, difícilmente los demás pueden estarlo.

En definitiva, busca un equilibrio entre ti misma/o, la pareja, las/os hijas/os y la familia. Aunque no siempre sea fácil, el equilibrio se puede conseguir. En la búsqueda está la salud.

¿QUÉ HACER COMO FAMILIA CUANDO HAY PROBLEMAS?

- ❑ Comparte con tu pareja cómo te sientes, qué te molesta, analizad lo que está ocurriendo. ¿Hay algo que podáis cambiar para estar mejor?
- ❑ Escuchaos hasta que logréis comprenderos mutuamente. Escuchar no implica dar la razón a la otra parte ni estar de acuerdo.
- ❑ Es importante que antes de decir o hacer algo que pueda dañar a nuestra pareja o a nuestras/os hijas/os, pensemos para qué lo hacemos y qué queremos conseguir. PENSAR ANTES DE HACER O DECIR.
- ❑ Hay profesionales de la psicología y de la mediación familiar que también os pueden ayudar puntualmente en las crisis familiares. Recordad que reconocer la existencia de problemas y pedir ayuda es de valientes. Se sufre cuando hay problemas pero se sufre más si no se solucionan.

¿QUIERES SABER MÁS?

ALGUNOS LIBROS QUE PUEDEN AYUDARTE:

- Faber, A. y Mazlish, E. (2010). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Medici, Barcelona.
- Feliu, M.H. (2000). *Acabar bien: cómo afrontar la separación y el divorcio*. Martínez Roca, Barcelona.
- Fernández Ros, E. y Godoy Fernández, C. (2009). *El niño ante el divorcio*. Pirámide, Madrid.
- Martín-Calero, V. y Fernández Hernández, E. (2003). *Padres separados con hijos pequeños: superación del conflicto*. Teleno, Madrid.
- Urra, J. (2006). *El pequeño dictador: cuando los padres son las víctimas*. La esfera de los libros, Madrid.

LIBROS QUE PUEDEN AYUDAR A TUS HIJOS/AS:

- Calleja, S. (2002). *Txakur berde baten istorioa*. Aizkorri, Bilbo. 8 urtetik aurrera.
- Krause, U. (2011). *¿Cuándo se irán estos?*. Juventud, Barcelona. A partir de 5 años.
- López Gaseni, M. (1993). *Jaun agurgarria*. Pamiela, Iruña. 12 urtetik aurrera.
- Murua, M. (2006). *Nerearen argazki-bilduma*. Elkar-Katxiporreta, Donostia. 5 urtetik aurrera.
- Vantal, A. (2005). *Querida Theo*. Eldevives, Zaragoza. A partir de 8 años.
- Wilson, J. (2011). *La niña de la maleta*. Aladraba, Madrid. A partir de 8 años.
- Zubizarreta, P. (2002). *Zelatan*. Erein, Donostia. 8 urtetik aurrera.

¿NECESITAS AYUDA? LLÁMANOS



LASARTE-ORIA
UDALA - URTURBEGITIA

Departamento Servicios Sociales

Villa Mirentxu

Donosti Etorbidea 3

20160 Lasarte – Oria

Tel.: 943 376 179



AGIPASE

Asociación Gipuzcoana para el apoyo integral en las crisis familiares

Paseo Zarategi 100 – Edificio Txara 1

20015 Donostia – San Sebastián

Tel.:943 292 496

GUIA IMPRESA POR EL AYUNTAMIENTO DE LASARTE – ORIA, 2017.

Contenido:

Sara González Muro. Psicóloga y Mediadora Familiar.

Edición y Maquetación:

Sara Gil Marrodán. Humanista y Mediadora Familiar.