

PROGRAMA FORMATIVO

Parentalidad Positiva

# PARENTALIDAD POSITIVA EN PAREJAS SEPARADAS



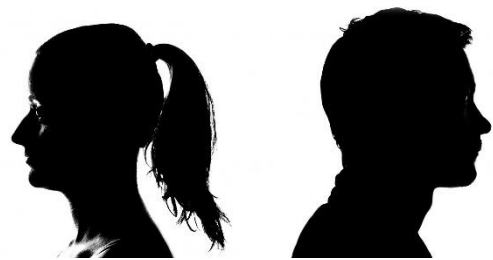
SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



## PARENTALIDAD POSITIVA EN PAREJAS SEPARADAS

---

Aunque la estructura familiar más asentada en nuestra sociedad sigue siendo el “modelo tradicional” de madre, padre e hijos/as, los cambios sociales de los últimos años permiten ver actualmente otros modelos familiares, entre los que se encuentran de manera mayoritaria las familias con madres y padres separados.



En el año 2018 se produjeron en España cerca de 95.000 divorcios. De esta cifra, se asignó la custodia compartida a una de cada tres parejas con hijos/as. Casi el 75% de los divorcios se resolvió en menos de 6 meses. Si os interesa conocer más datos de esta encuesta del INE podéis leer este [artículo](#).

### *¿CÓMO AFECTA A LOS HIJOS/AS EL HECHO DE QUE SUS PADRES ESTÉN SEPARADOS?*

La salud emocional de los niños y niñas puede ser buena aunque sus progenitores estén separados. Dicho bienestar emocional depende, en parte, de que las relaciones familiares sean buenas. Hay que dejar claro que esto es independiente de cómo sea esta estructura familiar. Existen algunas parejas que deciden no separarse porque piensan que será mejor para sus hijos. Sin embargo, suele ser más perjudicial vivir para ellos/as vivir en un ambiente de discusiones, viendo que sus papá y mamá no se quieren.

Además de que la importancia de la calidad de las relaciones familiares, también es necesario que el contacto sea frecuente, algo que se puede dar sin problema aunque no se conviva con uno de los progenitores.



## *Y EL PROCESO DE SEPARACIÓN, ¿QUÉ LES SUPONE?*

Aunque pretendemos transmitir que un niño/a puede tener un desarrollo adecuado y una infancia satisfactoria, no hay que olvidar el hecho de que una separación suele ser una situación desagradable, donde tanto los progenitores como sus criaturas pasan por momentos de malestar emocional.

Como hemos comentado anteriormente, muchas parejas se plantean seguir con la relación para evitar este malestar en sus hijos/as, pensando que seguir juntos es mejor para ellos/as; pero no siempre tiene por qué ser así. Un hijo/a puede llegar a pasarlo muy mal cuando percibe la mala relación entre sus padres; especialmente cuando se dan situaciones de conflicto. Insistimos en que estas situaciones inciden más en el malestar emocional que el hecho de vivir juntos o separados.

Así mismo, si la pareja decide separarse (lo cual es una decisión cuya responsabilidad recae íntegramente en la misma), el impacto emocional negativo en los hijos/as será mayor cuanto más perciban un fuerte deterioro de la relación, sentimientos negativos entre los progenitores, etc.



## HEMOS TOMADO LA DECISIÓN DE SEPARARNOS ¿CÓMO SE LO EXPLICO A MIS HIJOS/AS?

Sin duda esto es algo que preocupa a las parejas que toman esta decisión, y el abordaje de la explicación dependerá principalmente de la edad y del nivel madurativo del niño/a. Sin embargo, unas consideraciones generales podrían ser:

1. Les informaremos y explicaremos sobre la nueva situación cuando ya sea definitiva. Eso sí, con tiempo suficiente (unas dos semanas) a comenzar los cambios de vivienda, para que pueda asimilarlos.
2. Sería recomendable que estuvieran presentes los dos progenitores.
3. Nos adaptamos a su edad para explicarles los aspectos que pueda entender. Los que sean más complicados se podrán hacer más adelante.
4. Les debe quedar claro que la decisión la toman papá y mamá, en conjunto (aunque sea solo por una de las partes), sin señalar culpables.
5. Trata de resolver dudas, miedos, etc. tantas veces como sea necesario. Es posible que con el paso de los días, vaya asumiendo la noticia y haga preguntas, por lo que debéis tratar de mostraros receptivos/as en todo momento, para que no se quede con ninguna duda.
6. No es necesario presentar la nueva situación como algo irreal y donde todo va a ir bien desde el principio.
7. Decir que es una decisión muy meditada, sin vuelta atrás y que lo hacéis porque esperáis que todos saldréis beneficiados.
8. Infórmale de los cambios que le afectan: con quién va a vivir, dónde, cuándo va a ver al otro progenitor...



## ¿QUÉ TIPOS DE CUSTODIA EXISTEN? ¿CUÁL ES LA MEJOR OPCIÓN?

Actualmente se distinguen tres tipos de custodia:

<b>Única</b>	Se convive habitualmente con uno de los progenitores, teniendo el otro un régimen de visitas.
<b>Compartida</b>	Se da alternancia en la convivencia con uno u otro progenitor, aunque no tiene que ser exactamente el mismo tiempo.
<b>Distributiva</b>	En algunas circunstancias excepcionales, los hermanos/as conviven separados con uno u otro progenitor.

En cuanto al tipo de custodia que se escoge, de nuevo hacemos hincapié en que la decisión debe basarse en buscar la mejor opción para el bienestar de nuestros hijos/as.

### *UNA VEZ TOMADA LA DECISIÓN, ¿CÓMO HACEMOS PARA FAVORECER LA ADAPTACIÓN A LA NUEVA SITUACIÓN?*

Dada la gran cantidad de cambios que va a experimentar tu hijo/a con la separación, es conveniente que su entorno cambie lo menos posible, es decir, que mantenga, en la medida de lo posible, el mismo centro educativo, actividades extraescolares, rutinas...

Tampoco se debe caer en la sobreprotección. Algunos progenitores consienten conductas que no permitían antes de la separación o flexibilizan normas que antes eran más rígidas; por ejemplo: la hora de irse a dormir.

Aunque la relación de pareja haya terminado, seguís compartiendo la crianza de vuestro/a hijo/a, por lo que es necesario mantener una buena comunicación y coherencia en la misma. Es importante que las normas en ambas casas sean similares, en la medida de lo posible. Sería muy contradictorio, por ejemplo, que en una casa el niño se tuviera que ir a dormir a las 10 el fin de semana y en la otra casa no tuviera una hora fija.

Es muy importante **tener siempre presente el interés superior del menor** durante todo el proceso. La ausencia de conflictos(o no percibirlos) va a beneficiar a que el niño/a se adapte a la nueva situación. Al estar por encima el bienestar del niño/a, es importante no transmitir una imagen negativa de la ex pareja y facilitar la comunicación con la misma, cuando el niño esté con nosotros/as; además de favorecer que nos cuenten lo que han hecho mientras han estado con su otro progenitor.

## CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA SEGÚN LA EDAD

<b>Menores de 6 años</b>	En esta etapa no van a comprender todo, por lo que procura que las explicaciones sean cortas y sencillas; especialmente las relacionadas con los cambios que afectan a su rutina habitual (si va a seguir yendo al mismo cole, en que casa va a vivir...)
<b>Entre 6 y 9 años</b>	En estas edades demandarán más información. Es frecuente que tengan sentimiento de culpa y también que fantaseen con una reconciliación y, por tanto, reestructuración familiar.
<b>Entre 10 y 12 años</b>	Empiezan a ser capaces de ver la separación como un hecho fuera de su control; aunque es frecuente que traten de favorecer una reconciliación. También sucede habitualmente que se posicionen a favor de un progenitor.
<b>A partir de 12 años</b>	Durante la adolescencia es frecuente la ambivalencia y la contradicción en muchos aspectos de la vida, incluida una situación como esta. Puede ocurrir que niegue el problema, que quiera mantenerse al margen, se encierren en sí mismos, etc. Sin embargo, al contrario de lo que se podría pensar, también es habitual que empiecen a tomar una actitud responsable y consciente.

## AUTOCUIDADOS PARENTALES

No olvides que una separación es un suceso vital estresante, además sus consecuencias pueden ser mantenidas en el tiempo, por lo que recuerda prestar atención a tus propias necesidades:

- ✓ Duerme suficiente, cuida tu alimentación y realiza regularmente una actividad física que te guste. Encontrarte bien físicamente te ayudará a afrontar esta nueva etapa.
- ✓ Dedicar tiempo a actividades que te guste realizar en solitario (pasear, pintar, etc.)
- ✓ Ten en cuenta tu red de apoyo social disponible. La familia y los amigos pueden ser de gran ayuda, tanto a nivel emocional como a nivel práctico para facilitar tu conciliación. No dudes en pedir ayuda.
- ✓ Puede ser que tengas ganas de realizar nuevas actividades o conocer gente nueva, abrirte a nuevas experiencias puede ser beneficioso.

## *PARA TERMINAR: TRES RECOMENDACIONES FINALES A MODO DE RESUMEN*

### **Los que se divorcian son los progenitores**

Parece una obviedad recalcar que los que se separan son los padres, pero conviene recordar que esto no debería suponer que los hijos/as pierdan relación con alguno de los progenitores. Por supuesto, la separación es un proceso fruto de la decisión de los adultos, por lo que se debe mantener al margen a los niños/as, siempre teniendo en cuenta el interés superior del menor en las decisiones que se tomen.

### **No descalificar al otro (padre-madre) delante de los hijos y/o hijas.**

Tanto el padre como la madre son figuras referentes para los hijos/as, por lo que se debe dar una imagen positiva de la otra parte, evitando descalificaciones.

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

Se debe facilitar que convivan en la misma casa. Si llegada la adolescencia tienen voluntad de vivir separados/as sí se puede permitir.



# PROGRAMA FORMATIVO

## Parentalidad Positiva



# 2020

### MÁS INFORMACIÓN

Si quieres más información sobre este u otros temas relacionados con la educación de tus hijos/as, no dudes en contactar a través de nuestro correo electrónico, whatsapp y/o número de teléfono:

[happy@progestion.org](mailto:happy@progestion.org) - 649 015 926



SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:

