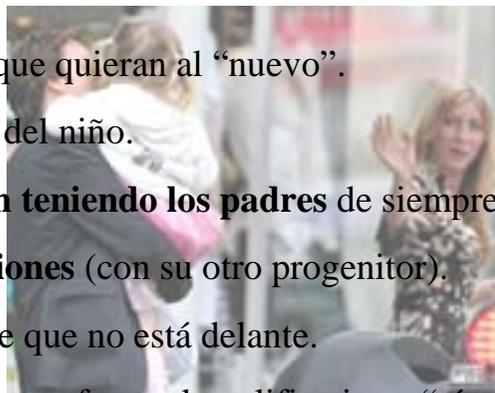


ALGUNOS CONSEJOS para llegar a superar esta nueva situación.

1. **Dejar pasar un tiempo** después de la separación antes de presentar a la nueva pareja.
2. **No** presentar a la nueva pareja en un **encuentro “casual”** sin haber hablado antes de ello.
3. Los primeros encuentros serán **breves** y en un lugar que **no sea la casa**.
4. **Dejar que pregunten** lo que quieran al “nuevo”.
5. **Tener en cuenta la edad** del niño.
6. Dejar claro que **continúan teniendo los padres** de siempre.
7. **No establecer comparaciones** (con su otro progenitor).
8. **Respetar** al padre o madre que no está delante.
9. **Responder serenamente** ante frases descalificativas: “tú no eres mi padre”, etc.
10. **Aceptar sentimientos de culpabilidad** por creer ocuparse más de los otros hijos que de los propios.
11. **Evitar sobreproteger** a nuestros hijos.
12. Procurar dar un **trato individualizado** a cada miembro de la familia.
13. Cada hijo de ambas parejas necesita un **espacio de intimidad**.



ORIENTACIONES A PADRES Y MADRES TRAS LA SEPARACIÓN O DIVORCIO

El divorcio es **un hecho social**. Casi la mitad de las parejas que se casan acaban divorciándose (cada 3,5 minutos se disuelve un matrimonio en nuestro país, 408 rupturas al día).

Por otra parte, es un **acontecimiento vital estresante** en el que, dado que puede aumentar la vulnerabilidad en las personas implicadas, es posible que surjan síntomas físicos, dificultades psicológicas o molestias... y también alteraciones del comportamiento, enfados, peleas, conductas violentas,...

Los hijos sufren lo que pasa. Dependerá de sus edades y maduración, pero, en general, debe entenderse que deben habituarse a un nuevo esquema de interacciones, distinto a lo habitual y, lo que es más importante, en un ambiente habitualmente cargado de ansiedad y tristeza.

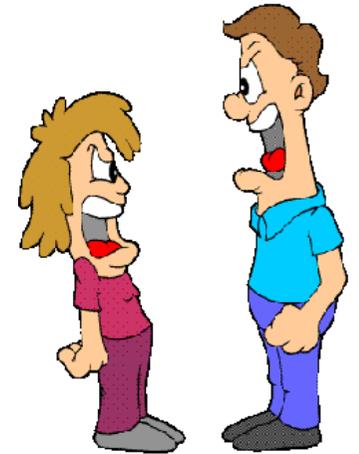
Sin embargo, **no existe una relación causa-efecto** entre las familias de los niños con **problemas afectivos** y la **"separación" o "divorcio"** de sus padres.

Estadísticamente son muchos los niños de padres separados que tienen trastornos afectivos, pero éstos no se producen por la separación de sus padres sino por los desequilibrios y conflictos afectivos que tenga esa familia, independientemente de que los padres vivan en el mismo domicilio o por separado. La prueba de lo que decimos la podemos apreciar en todos aquellos niños cuyos padres separados han puesto en práctica con disciplina y rigor actuaciones necesarias para que en sus hijos no aparezcan los sentimientos de inseguridad y de desprotección que son comunes a toda la infancia.

CÓMO INFLUYE LA SEPARACIÓN EN LOS HIJOS/AS.

La separación puede provocar las siguientes reacciones o EFECTOS:

1. **Estrés defensivo** frente al cambio: suele aparecer al principio reflejado en reacciones psicósomáticas y emocionales de diferente intensidad y duración.
2. **Sentimiento de culpabilidad.**
3. **Irritabilidad.**
4. **Dificultades** en el proceso de **aprendizaje** (fenómeno transitorio).



DURANTE LA ADOLESCENCIA:

- Los adolescentes suelen exteriorizar más sus dificultades. Entre ellos predominan las alteraciones del comportamiento, los enfados, peleas, conductas violentas, etc.
- Las adolescentes interiorizan más y se quejan de dolores abdominales o de cabeza, desarrollan trastornos alimentarios, depresiones...

PAUTAS A SEGUIR ANTE LA SEPARACIÓN

EN LOS PRIMEROS MOMENTOS de la ruptura, cuando se produce la separación física, son imprescindibles un conjunto de normas básicas para que las cosas se desarrollen adecuadamente y los hijos puedan adaptarse debidamente a la nueva situación:

- a. **Pactar cuanto antes los tiempos de presencia** de los hijos en las casas de ambos progenitores. La idea de que los hijos vayan "de visita" (como un extraño) a casa de uno de los progenitores debería desecharse a todos los efectos.
- b. **Definir acuerdos básicos entre los progenitores** sobre criterios educativos y normas en ambos hogares.
- c. **Evitar los excesos económicos** (regalos, ...) con los hijos. Suele ser un medio habitual (y absolutamente desaconsejable) para "compensar" las dificultades que han de afrontar nuestros hijos por la ruptura. La discreción y moderación en los comportamientos desarrollan valores adecuados. Es muy importante no pretender diferenciarse del otro progenitor mediante el consumo y el gasto. NUNCA se es mejor padre o madre por gastar más que el otro.
- d. **Intentar crear entornos cómodos en ambos hogares**, de manera que se disponga de lo esencial y básico en cada uno de ellos, evitando así la sensación de precariedad en uno de los hogares con respecto al otro.
- e. **Intentar, en la medida de lo posible, la cercanía de ambos hogares.** Esta circunstancia ayuda en gran manera a nuestros hijos y facilita su adaptación a la nueva situación.

PROTOCOLO BÁSICO DE ACTUACIÓN

1. Se debe explicar a los hijos la situación de la forma más clara y sencilla posible.

Cuando unos padres se separan es necesario que los niños conozcan la situación por cada uno de los padres con la mayor serenidad y claridad posible, sin entrar en culpabilidades y proporcionándoles la seguridad.

2. No tomar una postura negativa hacia el otro cónyuge.

Esto puede ser difícil de conseguir en algunos casos, pero estas actitudes positivas favorecen el equilibrio afectivo de los niños.

3. Se deben justificar, en lo posible, todas las conductas del otro cónyuge que los hijos consideran inapropiadas.

Se debe relativizar la información que el niño le proporcione del otro cónyuge y justificar las acciones que el niño cuenta.

4. El padre-madre que no viva en el domicilio del niño debe tener constancia y periodicidad en los contactos con su hijo.

Es importante que los hijos tengan contactos (aunque sea telefónico), lo más continuo posible, con el cónyuge que vive fuera de casa, y que éstos contactos estén programados de antemano y con el conocimiento del niño.

5. Se deben compensar los sentimientos de inseguridad en los niños por el cónyuge que no vive en el mismo domicilio.

Los niños de padres separados suelen presentar un déficit importante en lo referido a los sentimientos de seguridad. Es imprescindible hacerles ver que cada progenitor va a seguir estando ahí para lo que ellos necesiten.

6. Se deben tomar decisiones conjuntas sobre los pasos a dar.

Pensar juntos en las decisiones sobre la escuela, los horarios, el tratamiento de posibles problemas de los hijos... Se han de evitar las soluciones impuestas o contradictorias.

7. Se debe estar pendientes de lo que necesitan y nos piden los hijos.

Las cosas han cambiado y van a cambiar aún más. Es importante mantener las rutinas y las costumbres, la sensación de seguridad, de que las cosas están controladas. Explicar que puede haber menos tiempo para hacer determinadas cosas, pero que se van a seguir haciendo.

8. Se deben evitar las situaciones de sobreprotección.

Generan comportamientos de dependencia y falta de autonomía personal que condicionan de forma sustantiva el desarrollo de los hijos

9. Se debe seguir manteniendo el contacto con el exterior, con el resto de la familia y, sobre todo, con los amigos íntimos.

No es infrecuente quedarse aislado, evitar las relaciones que con anterioridad nos hacían disfrutar de momentos agradables. Nos puede dar vergüenza. Tenemos que superar estos sentimientos y temores cuanto antes. Necesitamos a nuestras familias y necesitamos a nuestros amigos. Ellos nos van a ayudar.

10. Se debe informar al centro escolar y al profesorado de los hijos y dedicar tiempo al seguimiento del estudio.

Es importante acudir, preferentemente de forma conjunta, al centro educativo para recibir información de los hijos.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA SEGUNDAS PAREJAS CON HIJOS.

Unido al problema de la separación conyugal y sus consecuencias en la familia está la posibilidad de crear un **SEGUNDO MATRIMONIO**. Esta situación también puede acarrear algunos **PROBLEMAS**: retraimiento, división entre los padres o las familias, aislamiento, falta seguridad sobre lo correcto, incomodidad con algún miembro de la familia (original o nueva).

Para que las nuevas relaciones conyugales tengan buen inicio y desarrollo se necesitan buenas dosis de **paciencia, comprensión y comunicación**.

Aunque pueda parecer lo contrario, resulta beneficioso para los hijos que su padre o madre encuentren nueva pareja, pero nadie debe sentirse presionado a querer inmediatamente a otros miembros. Tampoco hay que forzar a que acepten al nuevo cónyuge desde el primer día.

Los niños, inconscientemente, perciben a la nueva pareja como un rival e intentarán provocar y presionar. Pero tampoco olvidemos que estos cambios les hacen sufrir y les provocan inseguridad. Las decisiones importantes deben ser consensuadas por el padre y la madre aunque estén separados. Es conveniente diferenciar los roles de cada uno de los implicados y dejar elegir al niño el tipo de relación que desea (no imponer).

