

# PAUTAS DE ORIENTACION PARA PADRES DIVORCIADOS: ¿COMO AYUDAMOS A NUESTRO HIJO?



## Mitos sobre el divorcio y los hijos

1. Los padres siempre deben permanecer juntos por el bienestar de sus hijos.
2. El divorcio de los padres siempre tiene efectos negativos e irreversibles sobre los hijos.
3. Los hijos se adaptan mejor al divorcio en determinadas edades.
4. Mi divorcio puede ser sencillo.
5. No hay nada que los padres puedan hacer para mejorar el proceso de adaptación de sus hijos durante y después del divorcio.

Todas las anteriores informaciones son mitos. El propósito de estas pautas es mostrarte por qué y ofrecerte formas de ayudar a tu hijo durante y después del divorcio.

## ¿Debéis permanecer juntos por el bienestar de vuestros hijos?

Esta es probablemente una de las preguntas más frecuentes que se hacen los padres que están pensando en divorciarse. ¿Estará nuestro hijo mejor si permanecemos casados? No hay una respuesta sencilla a esta pregunta. Un hijo estará mucho mejor en una familia con unos padres felizmente casados, que se quieran y amen a sus hijos. Desgraciadamente, también reconocemos que los padres que discuten y se insultan, especialmente delante de sus hijos, ponen en peligro la evolución de los mismos. Si el divorcio conlleva una disminución de las discusiones entre los padres, y en concreto si las discusiones se producen delante de los hijos, entonces puede ser muy beneficioso para ellos. Sin embargo, si los padres se divorcian y continúan discutiendo e involucran a sus hijos en esas discusiones, entonces el niño tiene que hacer frente al divorcio y a las continuas discusiones. Esta es la peor situación en la que puedes poner a tu hijo. Echemos un vistazo un momento a las relaciones que se pueden dar entre tu cónyuge y tú una vez divorciados. Constance Ahrons de la Universidad del Southern California y Roy H. Rodgers de la Universidad de British Columbia han establecido cinco categorías.

- **Compañeros perfectos:** Siguen siendo amigos y comparten las decisiones sobre los hijos.
- **Colegas cooperativos:** No siguen siendo amigos pero cooperan por el bien de sus hijos.
- **Socios furiosos :** Han creado un muro de ira que afecta a la relación actual y disminuye la capacidad de colaboración.
- **Enemigos feroces:** Están tan encolerizados que no se produce ninguna colaboración.
- **Dúos disueltos:** Dejan de tener contacto tras el divorcio.

El bienestar de tus hijos depende de lo que suceda tras el divorcio. Y, como acabo de mencionar, hay al menos cinco categorías que se pueden dar entre tu cónyuge y tú. Obviamente, no puedes prever completamente qué va a pasar entre vosotros después del divorcio. Sin embargo, está claro que la adaptación de tu hijo al divorcio será mejor, menos traumática, más fácil si los padres llegáis a ser «Compañeros perfectos» o «Colegas cooperativos» en lugar de las otras posibilidades.

## Si me divorcio, ¿cómo afectará a mi hijo?

Antes de contestar a esta pregunta, hay que indicar que el divorcio produce una gran presión sobre los hijos. Interrumpe sus vidas de muchas formas al igual que interrumpe la tuya. ¿Cuáles son algunos de los aspectos más difíciles para un niño con respecto al divorcio de sus padres?.

El siguiente recuadro muestra un resumen. Volveremos a este tema más adelante, puesto que hay muchas cosas que puedes hacer para evitar que se produzcan y, por lo tanto, para reducir la tensión en tu hijo.

### **Hechos que producen más tensión asociados al divorcio de los padres:**

1. Mi padre o mi madre me decían que el divorcio era por mi culpa.
2. Mis padres se pegaban o se maltrataban psicológicamente.
3. Mis familiares decían cosas malas sobre mis padres.
4. Mi padre me decía que no le gustaba que pasara tiempo con mi madre.
5. Mis padres discutían delante de mí.
6. Mi padre decía cosas malas sobre mi madre.
7. Tuve que dar a mi mascota o cosas que me gustaban.
8. Mi madre se mostraba infeliz.
9. Mi padre me pregunta cosas sobre la vida privada de mi madre.
10. La gente del vecindario me decía cosas malas sobre mis padres.

En cuanto a los efectos a corto plazo, existen evidencias basadas en muchos estudios realizados en todo el país de que el divorcio de los padres está asociado a las dificultades de adaptación de sus hijos. Estos efectos pueden incluir síntomas depresivos, ansiedad, furia, dificultades para expresarse (agresividad, desobediencia e incluso actos delictivos) y una bajada de las notas en el colegio. También algunos niños pueden perder estima y confianza. Sin embargo, no todos los niños sufren tales efectos y, de hecho, algunos apenas muestran problemas después del divorcio de los padres, especialmente, como Alan Boothby Paul Amato de la Universidad del Estado de Pennsylvania han señalado, cuando los niños pasan de vivir en una casa con muchos conflictos a una en la que reina la armonía. **La reacción que tienen los niños en relación al divorcio de sus padres es muy diversa. Esto indica que la forma en que tú y tu cónyuge llevéis el proceso de divorcio, y la relación de después del mismo, es lo que más va a afectar a la adaptación de tu hijo.**

## ¿Hay algo que podamos hacer para ayudar a nuestro hijo durante y después del divorcio?

La respuesta a esta pregunta es un rotundo «Sí». Hay multitud de cosas que puedes hacer para ayudar a que tu hijo se adapte a la nueva situación tanto en el proceso de divorcio como después de él. Para enfatizar las maneras de ayudar a tu hijo durante este proceso, vuelve a mirar el primer recuadro en el que se indicaban los diez hechos relacionados con el divorcio que producen más tensión en los hijos. Te darás cuenta enseguida de que nueve de los diez casos implican directamente cosas que tú como padre puedes hacer. ¡Puedes hacer mucho por la adaptación de tu hijo tras el divorcio!

Cada niño es único y tiene diferentes necesidades. Esto probablemente no es una sorpresa para ti, en particular si eres padre de más de un hijo. Algunos niños son fácilmente adaptables, algunos son nerviosos, otros extrovertidos o introvertidos, algunos son impulsivos, etc. Los niños vienen al mundo con su propio estilo o tendencia de comportamiento, que es lo que se conoce popularmente como el temperamento o carácter del niño.

Puesto que todos los niños son diferentes, puedes imaginarte que su reacción frente al divorcio también será distinta. Un niño con un temperamento adaptable mostrará menos reacciones negativas que uno nervioso o inseguro. Sin embargo, la situación es aún más complicada puesto que un niño con un temperamento más difícil puede arrastrar un problema de descuido o falta de atención en su educación por parte de sus padres. Por ejemplo, si tu hijo tiene un temperamento muy fuerte, puede que esté continuamente discutiendo contigo o provocándote. No aceptará un «No» por respuesta. A menudo, como resultado de su insistencia, perderás el control y le gritarás. Un hijo con un temperamento difícil requiere un cuidado y una educación constantes, especialmente en momentos de tensión como puede ser el divorcio de sus padres. Por desgracia, como acabo de señalar, es muy duro educar correctamente a un hijo con un temperamento difícil. Lo que se pretende explicar es que si tienes un hijo con un carácter difícil, vas a tener trabajo extra durante el divorcio.

Hoy en día uno de cada dos matrimonios termina en divorcio y muchas de las parejas divorciadas tienen niños. Los padres que se están divorciando a menudo se preocupan acerca del efecto que el divorcio tendrá en sus hijos. Durante este período difícil, los padres se preocupan principalmente por sus propios problemas, pero a la vez están conscientes de que son ellos las personas más importantes en la vida de sus hijos.

Mientras los padres bien pueden sentirse o desconsolados o contentos por su divorcio, invariablemente los niños se sienten asustados y confundidos por la amenaza a su seguridad personal. Algunos padres se sienten tan heridos o abrumados por el divorcio que buscan la ayuda y el consuelo de sus hijos. El divorcio puede ser malinterpretado por los niños a no ser que los padres les digan lo que les está pasando, cómo les afecta a ellos y cuál será su suerte.

Los niños con frecuencia creen que son la causa del conflicto entre su padre y su madre. Muchos niños asumen la responsabilidad de reconciliar a sus padres y algunas veces se sacrifican a sí mismos en el proceso. En la pérdida traumática de uno o de ambos padres debido al divorcio, los niños pueden volverse vulnerables tanto a enfermedades físicas como mentales. Con mucho cuidado y atención, sin embargo, una familia puede hacer uso de su fortaleza o de sus factores positivos durante el divorcio, ayudando así a los niños a tratar de manera constructiva con la solución al conflicto de sus padres.

Los padres deben percatarse de las señales de estrés persistentes en su hijo o en sus hijos. Los niños pequeños pueden reaccionar al divorcio poniéndose más agresivos, rehusándose a cooperar o retrayéndose en sí mismos. Los niños mayores pueden sentir mucha tristeza o experimentar un sentimiento de pérdida. Los problemas de comportamiento son muy comunes entre estos niños y su trabajo en la escuela puede afectarse negativamente. Ya sea como adolescentes o como adultos, los hijos de parejas divorciadas a menudo tienen problemas en sus relaciones y con su autoestima.

Los niños tendrán menos problemas si saben que su mamá y su papá continuarán actuando como padres y que ellos los seguirán ayudando aún cuando el matrimonio se termine y el padre y la madre no vivan juntos. Las disputas prolongadas acerca de la custodia de los hijos o la coerción a los niños para que se pongan de parte del papá o de la mamá les pueden hacer mucho daño a los hijos y pueden acrecentar el daño que les hace el divorcio. Las investigaciones demuestran que los niños se desarrollan mejor cuando los padres tienen la capacidad de cooperar para su bienestar.

La obligación continuada de los padres por lograr el bienestar de los hijos es vital. Si el niño muestra indicios de estrés, los padres deben consultar con su médico de familia o con el pediatra para que los refiera a un psiquiatra y psicólogo infanto-juvenil para hacerle una evaluación y darle tratamiento. Además, el psicólogo infantil puede reunirse con los padres para ayudar a la familia para que aprenda a minimizar el estrés. La psicoterapia para los niños de una pareja divorciada y para los padres divorciados puede ser de gran beneficio.

## Situaciones de «alto riesgo» para los hijos

Las autoras de ***El niño ante el divorcio*** alertan del «alto riesgo» que supone para los hijos determinados comportamientos de los padres una vez que han adoptado la decisión de separarse. Hacer como que el otro miembro de la pareja no existe, cuestionar su forma de vida, usar al niño para espiar al otro o incluso como confidente son actitudes que pueden suponer la aparición de «alteraciones psicológicas» en la infancia y desequilibrios en el desarrollo emocional de los menores afectados.

**Niño espía**  
***El padre o la madre lo utiliza***  
***para conocer la nueva vida del otro***

Las expertas subrayan que saber del ex cónyuge a través de los hijos «es uno de los errores que más frecuentemente» cometen las parejas ya separadas. «Esta curiosidad lleva a preguntas para conocer qué hacen y qué lugares visitan o qué personas nuevas han conocido y si papá o mamá tiene novio o novia». El niño se encuentra entonces ante «un conflicto de lealtad». «Si no contesta, desagrada a uno de sus padres y, si lo hace, sabe que sus respuestas provocarán un enfrentamiento entre ellos».

**Niño dividido**  
***Los padres sienten la necesidad***  
***de negar la existencia del otro***

Culminada la ruptura, «son muchos» los padres que intentan borrar todo recuerdo de su anterior pareja. Para ello, no le nombran y se ignoran acontecimientos relevantes vividos por el hijo durante su estancia con él o ella. En este caso, las preguntas no existen. Algunos niños «aprenden a llevar una doble vida; saben que cuando están con uno, no deben existir signos o muestras de la relación con el otro y esta situación les fuerza a vivir en una realidad dividida. Con frecuencia, la negación del otro progenitor se extiende a su familia.

**Niño colchón**  
***Soporta descalificaciones de un progenitor***  
***contra el otro y calla***

Este término se utiliza para describir al menor que intenta amortiguar el conflicto entre sus padres. Según las psicólogas Encarna Fernández y Carmen Godoy, este niño soporta desvalorizaciones de un progenitor contra el otro y «en ningún momento los delata a pesar de que es consciente de la realidad en la que vive». Al contrario, intenta amortiguar las descalificaciones y, si es necesario, «mentirá o se responsabilizará él mismo» de las actuaciones paternas o maternas.

**Niño hipermaduro**  
***Ve sufrir a sus padres y hace como***  
***que la separación no le ha afectado***

Hay niños que cuando ven sufrir a sus padres se angustian tanto que «aparentan que la noticia de la separación no les afecta». «Creen que sus padres sufrirán más si los ven preocupados y por eso oculta lo que piensan». El problema, subrayan las expertas, es que los padres asimilen esa actitud como una demostración de la madurez de sus hijos.

**Niño confidente**  
***Los padres le cuentan sus problemas***  
***más íntimos de pareja***

«Algunos niños han sido utilizados como confidentes de pareja por uno de los padres», afirman las especialistas en el libro. En este caso, al hijo «se le

hace depositario de confidencias, a veces de infidelidades, y de detalles de vivencias íntimas». Las psicólogas creen que «muchas veces» estas confidencias buscan «dañar la imagen» del otro progenitor o se utiliza al niño como una figura de apoyo emocional. «Ambas situaciones son graves».

## CONDUCTAS POSITIVAS DE LOS PADRES TRAS DIVORCIO

- Mantener una relación sociable y amigable con su excónyuge.
- No someter a los hijos a numerosos cambios como resultado del divorcio. Los padres deben procurar mantener a sus hijos en la misma escuela y continuar viviendo en la misma casa.
- No discutir ni pelear con el excónyuge delante de los hijos. Es el factor más importante relacionado con la manera en que los hijos se adaptan a vivir separado de sus padres. Está directamente relacionado con el nivel de adaptación del niño a la nueva situación familiar.
- Es muy importante una disciplina consistente. Ambos padres deberían utilizar métodos para disciplinar que sean similares y apropiados para la edad del niño. Se debe tener el mismo límite en lo que es "conducta aceptable del niño" en los dos hogares en los que va a vivir.
- No usar a los niños como mensajeros en la comunicación de los padres.
- No usar a los niños como espías para saber cosas sobre la vida de su excónyuge.
- No hablar negativamente del padre o la madre delante de sus hijos. Recordar que el excónyuge ante todo es el padre o madre de su hijo.
- Es mejor para el hijo tener una base consistente y continua de visitas del padre que no vive con ellos.
- Permitir que los abuelos se relacionen estrechamente con sus nietos, pero dejen muy claro que la máxima autoridad sois vosotros.
- Aseguraos de que los niños entiendan que los padres le siguen queriendo.
- Hablar con los hijos sobre el abandono. Garantizarles que a pesar de ser necesarias las ausencias, el padre que se queda siempre regresará.
- Desculpabilizar a los hijos de la separación o el divorcio, mostrándoles que ellos con sus conductas no son culpables, que lo que no funcionó fue la relación de los padres como pareja conyugal.
- Aclarar la situación y relación que los hijos tendrán con el padre que deja el hogar; si los visita, es necesario que estas visitas sean puntuales y regulares.
- Explicar a los padres que cualquier manifestación de inestabilidad del niño (mojar la cama por la noche, comportamiento agresivo o irritable, demasiadas travesuras, bajo rendimiento en la escuela, falta de apetito, cambios bruscos en sus patrones normales de conducta, enferma constantemente), es debida a que no están conformes con la

situación y tratan de llamar la atención; los padres deben hablar con ellos y tranquilizarlos, ayudarles a aceptar la situación y rodearlos de una atmósfera de Cariño y Seguridad.

- Comunicar a los padres que ante situaciones problemáticas que les desbordan y no controlan, deben buscar ayuda profesional en Psicólogos, Asistentes Sociales, Psiquiatras, etc....

## Las Necesidades del Niño durante el Divorcio

- ✚ Necesito querer a quien yo escoja sin culpabilidad, presión, ni rechazo.
- ✚ Necesito querer a mucha gente (padrastra/madrastra, parientes, etc.) sin culpabilidad y sin que me hagan sentir desleal; entre más amor reciba, más tengo que dar y más me gustará dar y recibir.
- ✚ Necesito tener una rutina normal diaria y semanal, una que no esté llena de reglas alternas y trastornos.
- ✚ Necesito pasar tiempo con mis dos padres, sin importar lo que quieran y deseen los adultos en cuanto a conveniencias, dinero, o sus sentimientos. Las visitas me pertenecen a mí; son mi derecho, no el derecho de mis padres.
- ✚ Quizás esté enojado, triste, y temeroso y necesite expresar esos sentimientos.
- ✚ Necesito que me caigan bien mis dos padres ya que los dos forman parte de mí, y necesito también que me tranquilicen asegurándome que no hay nada de malo en eso.
- ✚ Necesito no tener que echarle la culpa a alguien, ni ponerme de parte de uno o de otro.
- ✚ Necesito no tener que tomar decisiones de adulto.
- ✚ Necesito seguir siendo niño, y no ocupar el lugar de un padre y desempeñar sus deberes, ni ser amigo o compañía de un adulto, ni ser el que consuela a mis padres.
- ✚ Necesito nunca tener que elegir con quién vivo. Esta decisión le corresponde a adultos sabios. El tener que tomar esa decisión siempre va a herir a alguien, y por lo tanto, a mí. Tal vez piense de esta manera aún cuando sea un adolescente y otros quisieran que yo pudiera tomar esta decisión. No puedo nunca elegir entre mis padres.

## Modelos de Crianza:

### **La Crianza en Conjunto y la Crianza en Paralelo**

(De P. Leslie Herold, Ph.D. y Christina Kanaly, B.A.)

**Hora de acostarse, Nutrición, Higiene Disciplina Deportes y otras actividades extraescolares.**

#### **En Conjunto**

Ambos padres tratan de alcanzar la mayor uniformidad posible en los dos hogares.

Las consecuencias del "mal comportamiento" de los **niños**, establecidas por los padres, son claras y específicas, razonables, lógicas y apropiadas para la conducta. Los padres platican antes de inscribir al niño en actividades extraescolares (gimnasio, baile, fútbol). Los padres llegan a un acuerdo con los entrenadores, etc., acerca de la cantidad máxima de tiempo que el niño puede faltar. Los padres logran llegar a un acuerdo por anticipado para que los **niños** puedan estar con ellos cuando no les toca el turno o en ocasiones familiares especiales.

#### **En Paralelo**

Los padres tienen rutinas diferentes en cada hogar; sin obligación alguna por tratar de unificar la rutina en ambos hogares.

Es posible que los padres estén de acuerdo en reglas generales (por ejemplo, no habrá palizas), fuera de eso, cada uno de los padres disciplina según cree apropiado. Es posible que uno de los padres le notifique al otro que inscribió al niño en cierta actividad, pero un padre NO tiene la obligación de llevar al niño a los juegos o prácticas ni de pagar cuotas. Los padres se turnan, años alternos (nones/pares), para escoger las vacaciones y sólo tienen la obligación de informarle al otro padre lo decidido.

**Tema : Fines de semana y otras ocasiones fijadas en el horario con cada uno de los padres .El tomar decisiones y la comunicación de padre a padre .Cuestiones escolares:**

#### **En Conjunto**

Si están de acuerdo ambos padres, los fines de semana se pueden intercambiar total o parcialmente. Es posible que los padres tengan "reuniones de operaciones" con regularidad. Quizás tengan una palabra

clave que indique que debe acabar una reunión infructuosa. Los padres tratan de ser respetuosos, receptivos y, por medio de la flexibilidad y la adaptación, trabajan para encontrar soluciones donde ambos lados salgan ganando. Es posible que los padres concuerden en asistir a eventos escolares (conferencia, consultas con los profesores, representaciones) juntos, o bien que entre ellos decidan cuál de los dos asistirá. Ir a escuelas particulares sólo si los dos están de acuerdo.

### **En Paralelo**

Con excepción de las vacaciones, los **niños** se pasan todos los fines de semana exactamente de acuerdo a lo fijado en el horario, salvo que, cortésmente, uno de los padres le pida al otro algún cambio y el otro esté de acuerdo. Los padres se comunican solamente por escrito, por fax o por correo electrónico, sobre temas extremadamente importantes. No se consultan uno al otro sobre decisiones rutinarias acerca de la crianza de los hijos. Los padres informan a la escuela que hay necesidad de tener consultas con el personal por separado. Se sientan separados en las asambleas y no se hablan.

## Necesidades de Desarrollo en los Niños

### ■ **Los Bebés, Niños Pequeños y Pre Escolares**

Les va mejor con períodos de tiempo más frecuentes y más cortos. Tienden a tener un apego primordial, pero pueden tener apegos con varias Personas. Su sentido del tiempo es muy diferente (un período de tiempo corto puede "durar para siempre" en la experiencia del bebé) No pueden tolerar separaciones largas de ninguno de los padres. Necesitan que se responda a sus necesidades, mucho apoyo y cuidado cálido y afectivo, emocional y físico y necesitan un horario constante.

## Un divorcio sin traumas infantiles

Claves que no debes olvidar para amortiguar el sufrimiento de los hijos y evitarles secuelas emocionales.

### **1. Lo primero: decírselo al niño.**

Hay que intentar, desde el primer momento, evitar los dramas innecesarios y pensar en decírselo a los hijos de la mejor manera posible. Pero, ¿quién debe hacerlo? Lo ideal es que sean ambos progenitores al mismo tiempo. Con tranquilidad, sin lloriqueos ni victimismos; si los niños ven a sus padres seguros de la decisión, todo irá mejor.

### **2. Los niños no son negociables.**

Una vez que el niño ya es partícipe de la situación, cada detalle es importante y hay que tratar de ofrecerle seguridad afectiva. Es frecuente

que intenten ocupar el lugar que ha quedado vacante y que accedan a las luchas de poder iniciadas por sus padres.

Estos problemas se producen cuando uno de los miembros de la pareja usa al niño "como pantalla o correo". "Muchas madres utilizan a los niños para vengar la actitud del padre". Éste es un error terrible, pero no el único. "No debe mezclarse a los niños en asuntos de la pareja; no les interesa si sus padres tenían problemas sexuales o económicos". Tampoco deben presenciar los reproches.

### **3. Cuantos menos cambios, mejor.**

Estas medidas facilitan al niño la situación, aunque ésta no deja de ser dolorosa, "no existen remedios mágicos para que tu hijo no se encuentre mal ante esta noticia. Hay que hacerle ver que entiendes su dolor, pero que es un sentimiento pasajero". Puede darse el caso de que el niño no manifieste sentimiento al principio, pero al cabo del tiempo -uno o incluso dos años- aparezcan los denominados "efectos dormidos". Los más habituales son depresión, ansiedad, regresión, miedos... Algunos expertos señalan diferentes reacciones de los niños y las niñas, que suelen ser menos agresivas, más retraídas y pasivas. Ellos muestran más cólera y rabia.

Estos efectos se pueden controlar minimizando los cambios familiares. Cuanto más se respete la continuidad en la vida del niño, más fácil será su adaptación. Esa continuidad debería incluir el trato con el progenitor que no tiene la custodia.

### **4. Un progenitor y no una visita.**

A este tipo de acuerdos no siempre es fácil llegar, pero hay que tender a conseguirlos. Quien se quede con la custodia, generalmente la madre, debe repetirse esta frase, apuntada por Marisa Sacristán, presidenta de la Asociación para la Protección del Menor en los Procesos de Separación de sus Progenitores: "Necesito al otro porque mis hijos lo necesitan y porque yo lo necesito para compartir la responsabilidad de su educación. En los juicios de separación se oye mucho eso de "He ganado, me quedo con los hijos", como si fueran una propiedad".

## **TRAS LAS VISITAS DE SU PADRE ¿QUÉ LE PASA?, ESTÁ DIFERENTE!**

- Tras estar con su padre se da una separación, el niño vuelve a casa y puede sentirse triste por separarse, enfadado por la situación, nervioso por la tensión vivida en ese momento por sus padres. ES UN MOMENTO DURO PARA EL NIÑO.
- SIEMPRE HAY UN PERIODO DE ADAPTACION CUANDO EL NIÑO VUELVE A CASA.
- En este periodo, el niño se puede manifestar con silencio, enfado, insultando a su madre, mostrándose mas desafiante, aislándose, llorando, verbalizando su malestar, teniendo una peor conducta e ignorando a su madre. Son reacciones que debemos de entender. No significa que ya no nos quiere, o que quiere más a su padre o que algo horrible a pasado... Cada vez que un niño pequeño se separa de una figura afectiva importante puede mostrar estos síntomas.
- Dicha reacción puede durar días
- ES NORMAL, PERO PODEMOS AYUDARLE:
  1. Decirle si quiere hablar de cómo lo ha pasado
  2. Interesarnos de cómo ha estado, que ha hecho. NO JUZGAR NI CRITICAR EN ESTE MOMENTO A SU PADRE.
  3. Si no quiere hablar no forzarle...necesita un poco de calma y estar solo.
  4. Si se siente triste porque su padre se ha ido decirle que pronto estará con el de nuevo ,que piense en lo bien que lo ha pasado, en lo mucho que le quiere su padre y que le podrá llamar mas tarde.
  5. Podemos proponerle un plan para distraerle y hacerle mas fácil este momento: jugar, ver un DVD, dar un paseo, algo que le guste.

## PAUTAS ORIENTATIVAS GENERALES SOBRE PROCESOS SEPARACION

A continuación se establecen unas pautas orientativas sobre como tratar con los niños el proceso de separación-divorcio.

Se trata de **indicaciones generales que en cada caso varían y deberían de ajustarse en base a edad del niño y situación conyugal.**

Así mismo estas pautas serian las **IDEALES de CARA A LOS NIÑOS, NO LOS PADRES** y es conveniente esforzarse en llevarlas a cabo.

Dedicar tiempo y esfuerzo a esta fase de comunicación ya que es muy importante de cara a los niños.

Evitar la tentación de no decir nada, salir de casa un día con las maletas, decir que papa se "ha ido de viaje", "está trabajando" u otros datos que confundan al niño.

Intentar por el bien de los niños actuar como dos personas que se quieren y van hacer todo lo posible para que **la separación no interfiera en vuestro papel de padres. El niño tiene una familia que sois vosotros y el no tiene la culpa de vuestros conflictos de pareja.**

**A pesar del divorcio sois padres y por tanto actual como tales.**

**No descargar con los niños nuestro enfado y evitar comentarios negativos y culpabilizadores sobre el otro cónyuge. Esta actitud perjudica y confunde a los niños.**

Los **niños deben de tener acceso a los dos progenitores con libertad y es positivo que ambos compartan la vida de los niños lo máximo posible.**

## FASE I-COMUNICACIÓN DE DECISION

PAUTAS CONCRETAS EN ESTA FASE- (Adaptarlas en base a la edad del niño)

- ✚ **COMUNICAR a los niños la decisión adoptada.** Tener una reunión con ellos (**TODOS A PODER SER, NO CADA PADRE POR SEPARADO**) y explicar la situación.
- ✚ Explicarles que cada padre va a vivir en casa diferentes a partir de ahora. Dejar claro que su vida no va a cambiar, va ir al mismo cole, casa y parque. Decirle que no es por su culpa, que los mayores a veces se enfadan y es mejor que vivan en casas diferentes. Asegurarle que no **OS VA A PERDER**, sois su padre y su madre y vais a seguir queriéndole, estando con el y cuidándole.

- ✚ Dejar CLARO que es una decisión tomada por vosotros y que no tienen nada que ver ellos y **NO TIENEN LA CULPA, NI SON RESPONSABLES DE NADA.** (CUIDADO CON ESTE TEMA, LOS NIÑOS TIENDEN A PENSAR QUE ELLOS SON RESPONSABLES!).
- ✚ **EVITAR MAS DISCUSIONES Y MOMENTOS DE TENSIÓN EN ESTA REUNION (NO ES EL MOMENTO).** ENCARARLO DE UN MODO TRANQUILO.
- ✚ Explicar que el motivo de separación es que aunque os queréis mucho, vuestras peleas hacen que estéis tristes y lo mejor es vivir en casas diferentes. **HACER HINCAPIÉ EN QUE LOS CAMBIOS COMO PADRES VAN A SER POCOS Y OS VAIS A ESFORZAR EN ELLO.**(ver a los niños, participar en sus vidas, adaptaros a sus horarios, necesidades, etc)
- ✚ Mantener que seguís siendo una familia, vais a seguir siendo papa y mama, que os queréis mucho pero que es mejor que papa y mama no vivan en la misma casa para no pelearse. Así vais a ser todos más felices.
- ✚ Intentar expresar que **el cambio en sus vidas va a ser positivo** porque os vais a pelear menos, estar menos tristes y os vais a esforzar en que sus vidas se vean lo menos alteradas posibles. Sois una familia mas feliz así y el tan bien lo va a ser.
- ✚ MOSTRAR UN TALANTE POSITIVO ENTRE LA PAREJA
- ✚ Si ya esta establecido el lugar de residencia del padre, explicarle donde es, si van a tener su habitación, como es la casa, QUE ES SU CASA TAMBIEN, que van a tener sus juguetes, y poder ir cuando quieran.
- ✚ Acordar actividades con ellos que vais a seguir haciendo, decirles que ahora van a tener dos casas, e intentar transmitir que vais a estar igual de ACCESIBLES para ellos. Decirles muy claro que días vais a estar con ellos, que les vais a llamar todas las noches y que siempre que quiera y se pueda estaréis ahí con el.
- ✚ **PREGUNTARLES** QUE PIENSAN, SI OS QUIEREN PREGUNTAR ALGO, ACLARAR SUS MIEDOS, DUDAS.
- ✚ OJO! ESTAS PAUTAS SON IMPORTANTES CON TODOS LOS NIÑOS, INCLUSO PEQUEÑOS.

- ✚ Emplear una lectura de un cuento especial para este tema, para iniciar la conversación.

## FASE II-ACUERDOS DE VISITAS

Este apartado es clave también y hay que darle MUCHA IMPORTANCIA en cada caso.

- ✚ **Evitar que el acuerdo de dichas visitas se traduzca en una pelea, lucha entre vosotros.**
- ✚ **Cada edad del niño requiere unas necesidades de visita y una programación determinada de estas de cara a su duración y espacio en el tiempo.** No es lo mismo un niño de un año y medio que de diez.
- ✚ **Los bebés necesitan visitas frecuentes a casa, los niños de 1 año visitas de una tarde a la semana, los de 3 años dos tardes y una noche y los de Primaria fines de semana cada 15 días y un día a la semana.** Tal y como podemos observar a medida que avanza la edad del niño se recomienda salidas de casa más duraderas. Los niños de 0-3 años necesitan estabilidad y control del entorno y por eso se restringen las salidas de su casa y se recomiendan que sean paulatinas.
- ✚ **Los niños pequeños requieren además del fin de semana visitas cortas entre semana, en las cuales el padre se acerque a su entorno y comparta sus rutinas:** parques, merienda, llevarle a una actividad extraescolar. Es necesario que el padre e hijo desarrollen un vínculo afectivo. Además es importante que el padre se acerque a la rutina del niño, se responsabilice de aspectos del día a día y evite que sus visitas sean exclusivas de planes de diversión potenciando ser un "padre Disney".
- ✚ Lo que debe guiar dicho acuerdo sería: **SER ACCESIBLES PARA LOS NIÑOS, MINIMIZAR LOS CAMBIOS EN SUS VIDAS, ADAPTARNOS A SU ENTORNO Y VIDA COTIDIANA.**
- ✚ **LA COMUNICACIÓN (adecuada) ENTRE LOS PADRES ES MUY IMPORTANTE. YA NO SOIS PAREJA PERO SI PADRES DE LOS NIÑOS Y DEBEIS CENTRAR VUESTRA RELACION EN ESE ROL.**

## ASPECTOS A TENER EN CUENTA...

1. Los niños van a sentir el divorcio, pero podemos ayudarles minimizando los efectos.

- Facilitar la relación con su padre y madre, no pongáis obstáculos para relacionaros con el niño ni que la otra parte lo haga.
- Ser accesibles, hacerle visitas programadas y rutinarias donde disfrutemos y le eduquemos.
- Llamarle a las noches
- Ser muy afectuosos con el
- Decirle que es lo mas importante de nuestra vida
- Decirle que tiene una familia: un padre y una madre
- NO DISCUTIR ni crear ambientes de tensión entre vosotros delante del niño.
- No juzgar, culpabilizar, criticar y hablar mal del otro progenitor.
- Ser padres: responsabilizarnos de la salud física, psicológica, aprendizaje, educación de normas, hábitos, fomentar las relaciones sociales...
- SER PADRES en conjunto y no PARALELO
- El niño tiene derecho a ver a sus padres, no lo evitéis y no se lo neguéis. Cumplir los días de visita.
- Dejar que el niño hable de su padre y madre, que os haga preguntas y animarle a que exprese su pena, enfado y dudas de forma abierta.
- Evitar la introducción brusca de terceras personas, seguramente el niño no lo entenderá.
- Facilitar el contacto con la familia extensa.

**SI SEGUIS LAS PAUTAS DE TODO EL DOCUMENTO, VUESTRO HIJO O HIJA SERÁ FELIZ!**