

recomendaciones

LO QUE MÁS BENEFICIA A SUS HIJOS E HIJAS (y que usted debe fomentar)

- Su comportamiento, actitud y valores como progenitores son un modelo de aprendizaje para sus hijos, que tratarán de imitar.
- Si ustedes dialogan, sus hijos serán dialogantes. Si fomentan el conflicto, sus hijos probablemente serán conflictivos.
- Favorecer la relación de su hijo con cada uno de ustedes.
- Mantener el diálogo y la comunicación entre los progenitores es fundamental.
- Buscar una coherencia y complicidad en los criterios educativos a seguir, independientemente de con quién se encuentre el menor.
- Transmitir a sus hijos cualidades positivas del otro progenitor.
- Tomar siempre las decisiones los adultos y no delegar en los hijos.
- Escuchar y comprender las necesidades y sentimientos de sus hijos.
- Fomentar las relaciones del menor con los demás miembros del grupo familiar: abuelos, tíos, primos...

LO QUE MÁS PERJUDICA A SUS HIJOS E HIJAS (y que usted debe evitar)

- Creer que la sentencia judicial pone fin al conflicto familiar.
- Implicar a los menores en el proceso judicial
- Delegar en ellos la toma de decisiones.
- Pelear, discutir y organizar escenas emocionales (llantos) o violentas (gritos) delante de ellos.
- Criticar, alejar o dificultar la relación de los hijos con el otro progenitor.
- Presionar a los niños en busca de información.
- Mandar mensajes a través de ellos.
- Situarlos en medio del conflicto: utilizarlos como pretexto, como arma arrojadiza, obligarles a tomar partido (aunque sea indirectamente).

Para ayudarle en la separación y en el cuidado de sus hijos durante esta nueva y delicada etapa de su vida le proponemos que participe en el Programa de Mediación Familiar que de modo gratuito ofrecemos desde los Servicios Sociales de la Mancomunidad de la Sierra Oeste.

Municipios de la Mancomunidad



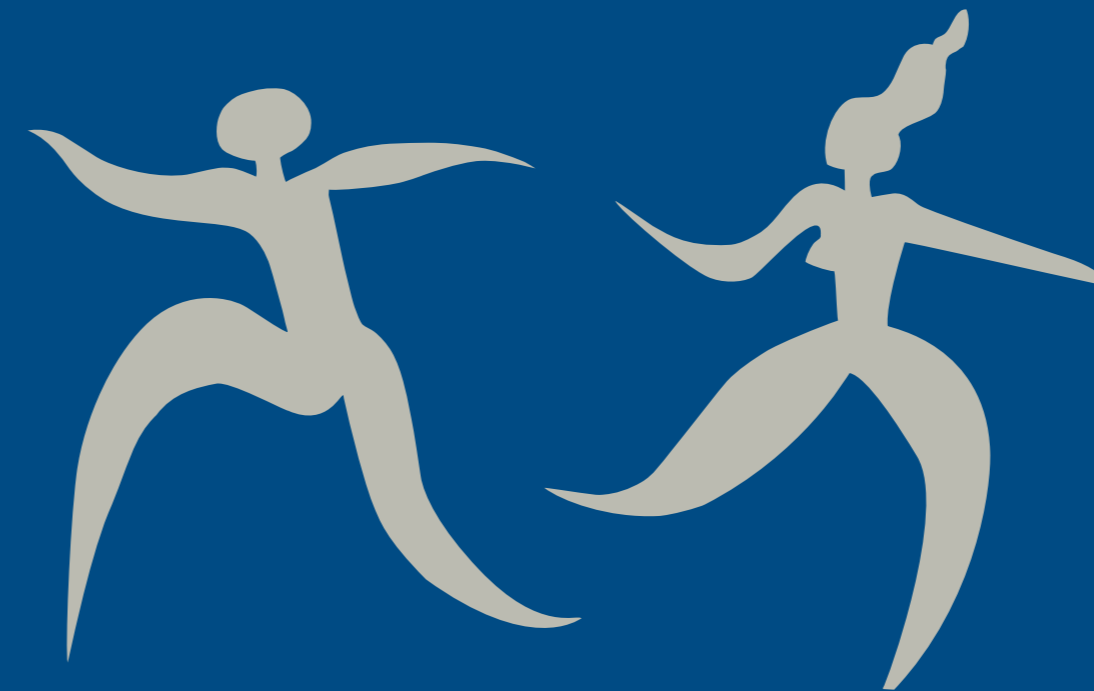
Mancomunidad de Servicios Sociales
Sierra Oeste

C/ Juan de Toledo 27
San Lorenzo de El Escorial
Tel. 91 896 04 15
Fax 91 896 04 05
mancomunidadesierraoeste@infonegocio.com



DECÁLOGO

para
una
buena
separación



DECÁLOGO

para
una
buena
separación

Perspectivas no jurídicas de los procesos de separación, divorcio o ruptura de parejas con hijos e hijas menores.

La separación, el divorcio o la ruptura de una pareja de hecho conlleva además de un proceso jurídico, un proceso de transformación personal, familiar y social que afecta no sólo a los progenitores sino sobre todo a los hijos menores. Desde la óptica de los menores este documento trata de aportar a los adultos reflexiones que sirvan para que su ruptura matrimonial o de pareja sea lo menos perjudicial para sus hijos.

Por ello, desde Servicios Sociales de la Mancomunidad de la Sierra Oeste, sensibilizados por las situaciones familiares que a diario conocemos, hemos considerado de interés elaborar unas recomendaciones que le ayuden a comprender y afrontar mejor su nueva etapa familiar.

1 La separación o el divorcio es algo más que un proceso legal

Toda ruptura familiar conlleva además de un proceso legal, un proceso emocional, personal y psicológico que viven tanto los adultos como los hijos de la pareja. El Juez y los abogados sólo le resolverán las cuestiones legales pero no las emocionales y afectivas. Ese proceso emocional no acaba con la obtención de la sentencia, pues se necesita un tiempo para ser superado, siendo frecuente que tras el proceso judicial surjan episodios de tensión entre los adultos y de éstos con los hijos.

2 El problema no es la separación sino la “mala separación”

La ruptura de la relación de la pareja no debería ser perjudicial para los hijos. Es la mala manera de desarrollar esa separación de la pareja lo que acarrea consecuencias negativas para los niños. Los hijos pueden afrontar la situación de separación de sus padres si éstos cooperan entre sí para llevarla a cabo de forma no traumática.

3 De común acuerdo todos ganan

Las rupturas familiares en las que no existe acuerdo se centran en las críticas mutuas y aumentan las tensiones entre los progenitores y demás miembros del núcleo familiar, pues se basan en la búsqueda de un culpable. En cambio las rupturas de mutuo acuerdo favorecen el clima de diálogo entre los progenitores y generan un ambiente más favorable a las relaciones de los hijos con éstos, pues miran al futuro, facilitando que cada uno asuma mejor su nueva situación.

4 Se separan los padres, no los hijos e hijas

La separación, supone la desaparición de un vínculo entre los adultos, iniciándose otro tipo de relación familiar entre padres-madres e hijos. Procure que sus hijos mantengan una buena relación con el otro progenitor.

5 La separación no supone la pérdida del padre o la madre

Ambos progenitores, a ser posible conjuntamente, deben explicar a sus hijos, de manera que puedan entenderlo, que se van a separar. Esta información debe transmitirse en un clima de coherencia, confianza y cariño, pero sin alentar falsas expectativas de reconciliación. Deben asegurar a sus hijos que seguirán siendo queridos (evitar sentimiento de abandono), que no son culpables de nada (evitar sentimiento de culpa) y que ambos progenitores van a seguir ocupándose de sus vidas.

6 Los hijos e hijas no son propiedad exclusiva del padre o de la madre

Aunque se haya conferido la guarda y custodia de los menores a uno solo de los progenitores, ambos continúan siendo imprescindibles para el crecimiento y maduración de los hijos y la ausencia de cualquiera de ellos supone la falta de un soporte afectivo y emocional fundamental para su desarrollo. Las actitudes de “posesión” sobre los hijos que excluyen al otro progenitor perjudican gravemente a los menores. Han de evitarse también actitudes que impliquen desprestigiar, minusvalorar o desautorizar al otro progenitor.

7 La separación no pone fin a las obligaciones compartidas con respecto a los hijos e hijas.

Tras la separación el padre y la madre deben seguir manteniendo un diálogo lo más fluido posible sobre todas las cuestiones que afecten a los hijos. El cuidado diario de los menores requiere una organización y distribución del tiempo y, aunque el ejercicio de la guarda y custodia lo lleve a cabo principalmente uno de los progenitores, ambos continúan siendo responsables al compartir la patria potestad. Esto significa que como progenitores tienen la obligación de consultarse y comunicarse de manera honesta, fluida, abierta y regular las decisiones importantes en relación a la educación, desarrollo físico, intelectual, afectivo-emocional de sus hijos. Deben evitarse las discrepancias y contradicciones educativas para evitar chantajes emocionales, alianzas y manipulaciones de los hijos.

8 Lo importante es la calidad de la relación con los hijos e hijas

La relación de los hijos con el progenitor con el que no conviven habitualmente, ha de ser periódica, constante y gratificante. Es un derecho de su hijo. La obstaculización, interrupción e inconstancia en el régimen de relaciones repercute negativamente en la estabilidad emocional de los hijos y les genera graves perjuicios psicológicos.

9 No utilizar a los hijos e hijas

Aunque la relación de los adultos o su ruptura haya sido difícil, a nivel emocional se debe dar prioridad a las necesidades de los hijos. No utilice a sus hijos en el conflicto que le pueda enfrentar con su cónyuge o pareja, ni canalice a través de los menores las tensiones que le genere la ruptura.

10 Facilitar la adaptación del menor a las nuevas parejas

Es frecuente que tras la ruptura uno o ambos progenitores rehagan su vida sentimental con otra persona. La introducción de esa tercera persona en la vida de los hijos ha de hacerse con tacto, y progresivamente, a ser posible cuando la relación esté suficientemente consolidada. Debe dejarse bien claro al niño que ello no supone renunciar a su padre o madre.

CONCLUIMOS:

Toda ruptura con enfrentamientos graves entre los progenitores es vivida por los hijos de forma traumática y como una pérdida, dejando huella en su desarrollo.

Por ello, es muy conveniente que en todas las rupturas de pareja antes de iniciar un proceso judicial contencioso se agoten siempre las posibilidades de acuerdo entre las partes, intentándolo bien por sí mismas, o bien con la ayuda de una mediación.

A través de la **Mediación Familiar** ustedes y sus hijos pueden obtener una respuesta más satisfactoria a su nueva situación familiar.

En la mediación se aborda cualquier tema relacionado con la separación: cómo decirselo a los hijos, cómo organizar el tiempo a compartir con los menores, cómo afrontar los gastos en la nueva situación familiar, cómo seguir tomando decisiones que afectan a los hijos, cómo presentar una demanda para obtener una sentencia judicial, etc.