

Guía para padres y madres
en situación de
separación y/o divorcio

Cómo actuar con los hijos e hijas



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala



SERVICIO DE INFANCIA Y FAMILIA
DEPARTAMENTO DE INTERVENCIÓN SOCIAL



Edición: Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

Dirección y Coordinación: Boni Cantero Sevilla y Begoña Vicinay Gil-García
Servicio de Infancia y Familia - Departamento de Intervención Social.

Autores: Nerea Laucirica Rubio, Gerardo Villar Moraza y Mikel Abal Ciordia
Equipo de Mediación Familiar - IRSE

Diseño Y Maquetación: Bell Comunicación Publicitaria

Traducción al Euskera: Servicio Municipal de Euskera

Impresión y Encuadernación:

D.L.:

El Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, a través del Servicio de Infancia y Familia del Departamento de Intervención social, y, desde su apuesta por una política de apoyo a la familia para la consecución del bienestar infantil, pone en marcha en el año 2001 el Programa de Mediación Familiar en separación y divorcio. Posteriormente, el Programa se amplió a Mediación entre padres e hijos/as adolescentes y Mediación entre adolescentes.

Esta Guía que presentamos, ha sido realizada teniendo en cuenta las preguntas que con más frecuencia realizan los padres y madres que acuden al Programa Municipal de Mediación Familiar, y, por lo tanto, responde a una demanda expresa de las parejas que solicitan recomendaciones y consejos prácticos, una vez han tomado la decisión de separarse o estando en proceso de separación y/o divorcio, y les preocupa cómo puede afectar esta decisión a sus hijos y/o hijas.

Incluye de forma sencilla aquella información que pensamos se debe tener en cuenta a la hora de comunicar la separación como pareja a sus hijos e hijas, posibles reacciones, factores que influyen...

La separación y el divorcio es una realidad con la que tenemos que vivir, forma parte de nuestra sociedad. Soluciona unos problemas, los derivados de una insatisfactoria relación de pareja, pero se corre el riesgo de generar otros a los hijos y/o hijas si no se hace bien. Y es por lo que recomendamos la Mediación Familiar como un "espacio" adecuado (en el sentido de un lugar con tiempo suficiente para hablar de todos los temas relacionados con la separación), donde se ayuda a aquellas parejas, que previamente así lo han decidido a finalizar la "pareja marital", a la vez que se favorece el llegar a acuerdos y mantener unida la "función parental", o lo que es lo mismo, el seguir siendo padres y madres responsables e implicados en todo lo referente a la crianza y educación de los hijos y/o hijas viviendo en domicilios diferentes. La Mediación favorece la comunicación entre las partes y, utiliza el conflicto de forma constructiva.

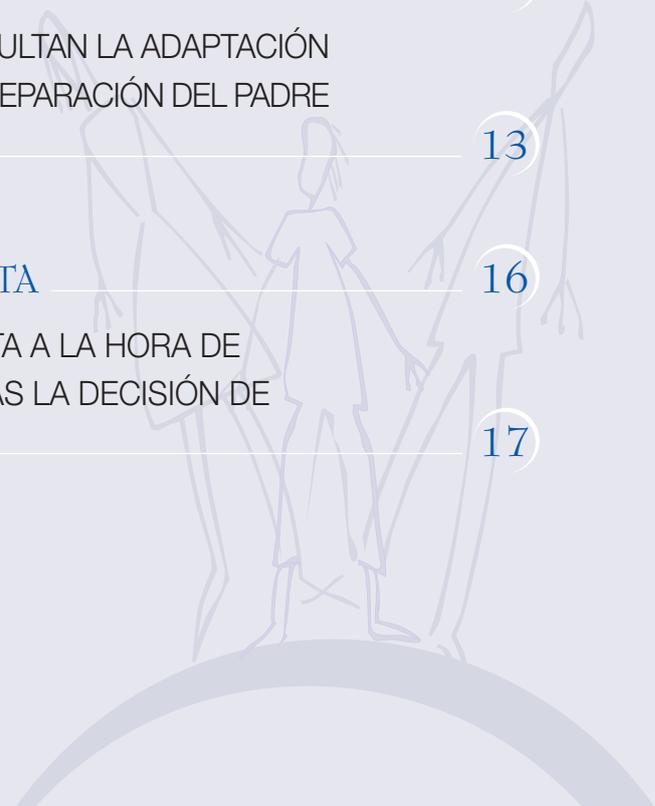
Separarse habiendo hijos e hijas es un paso difícil en el que se ha de apoyar a la pareja para que lo afronten lo mejor posible una vez tomada la decisión, y que incumbe exclusivamente a la pareja que se separa o divorcia.

Esperamos que esta Guía sirva para minimizar los efectos de la separación en los hijos e hijas y en ambos miembros de la pareja..



Í N D

1. LAS TRES REGLAS DE ORO	4
2. PREGUNTAS	6
2.1 ¿CÓMO AFECTA LA SEPARACIÓN DEL PADRE Y LA MADRE A LOS HIJOS E HIJAS?	7
2.2 ¿CÓMO EXPLICAR LA SEPARACIÓN A LOS HIJOS E HIJAS?	8
3. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ADAPTACIÓN	10
3.1 FACTORES QUE FACILITAN LA ADAPTACIÓN PSICOLÓGICA DEL NIÑO Y DE LA NIÑA ANTE LA SEPARACIÓN DEL PADRE Y DE LA MADRE	11
3.2 FACTORES NEGATIVOS QUE DIFICULTAN LA ADAPTACIÓN DEL NIÑO Y DE LA NIÑA ANTE LA SEPARACIÓN DEL PADRE Y DE LA MADRE	13
4. CUESTIONES A TENER EN CUENTA	16
4.1 CUESTIONES A TENER EN CUENTA A LA HORA DE COMUNICAR A LOS HIJOS E HIJAS LA DECISIÓN DE SEPARARSE SEGÚN SU EDAD	17



I C E



5. PREGUNTAS	20
5.1 ¿CUÁNTO TIEMPO ANTES HAY QUE COMUNICAR LA DECISIÓN A LOS HIJOS E HIJAS?	21
5.2 ¿CÓMO SOLUCIONAR EL PROBLEMA DE LA CUSTODIA?	22
6. POSIBLES REACCIONES	24
6.1 ¿CÓMO PUEDEN REACCIONAR LOS HIJOS E HIJAS ANTE LA SEPARACIÓN, AUNQUE SEA DE MUTUO ACUERDO, DEL PADRE Y DE LA MADRE?	25
6.2 CUIDA DE TUS HIJOS E HIJAS, PERO TAMBIÉN, CUÍDATE TÚ	27
7. BIBLIOGRAFÍA	28

1. LAS TRES REGLAS DE ORO



Los hijos e hijas no se divorcian.

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

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



PRIMERA

Los padres y madres que están en un proceso de ruptura de pareja (separación o divorcio) tienen que tener en cuenta algunas reglas básicas a la hora de actuar. La primera es la que dice: “los hijos, las hijas no se divorcian”. Los que se separan son los padres y madres (por tanto, los hijos e hijas no tienen por qué perder la relación con ninguno de los dos progenitores).

Las decisiones a tomar en un proceso de separación competen a los adultos. Es necesario dejar a los niños y niñas al margen de tales cuestiones.

LA SEPARACIÓN ES UNA DECISIÓN DE LOS ADULTOS.

ES RESPONSABILIDAD DEL PADRE Y DE LA MADRE ORGANIZAR LAS RELACIONES FAMILIARES, SIEMPRE PRIORIZANDO EL INTERÉS DE LOS HIJOS E HIJAS.

SEGUNDA

La segunda “regla general” es que los hijos e hijas tienen derecho a recibir una imagen del padre y de la madre “una imagen limpia”, y los padres y madres, la “obligación” de proporcionársela. La razón es sencilla: los niños y niñas no pueden tener otro padre u otra madre, y para su desarrollo personal integral es importante que la imagen que tienen de ambas personas, que son las más importantes en sus vidas, sea lo más positiva posible, y nadie, ni tan siquiera el padre o la madre, puede hablar mal, descalificar o criticar a la otra parte delante de los hijos e hijas.

TERCERA

Tercera regla de oro: los hermanos y hermanas tienen el derecho a vivir y crecer juntos; por tanto, los padres y madres no los separarán, y facilitarán el hecho de que convivan en la misma casa. Solamente a partir de la adolescencia avanzada, y siempre por voluntad propia, dejarán que los hermanos y hermanas puedan vivir separados.

2. PREGUNTAS



2.1 ¿Cómo afecta la separación del padre y de la madre a los hijos e hijas?

La experiencia ha demostrado que la **calidad de las relaciones familiares** es el factor más importante en la salud emocional de los niños y de las niñas. Este hecho es independiente de la estructura familiar en que se produzca y no varía en los casos de padres y madres separados y/o divorciados. Cabe señalar que **la calidad de las relaciones va acompañada de la cantidad o frecuencia con que los hijos e hijas se relacionan con ambos progenitores** (lo de la calidad como forma de compensar la poca cantidad no deja de ser un engaño; es importante que los hijos e hijas estén en contacto periódico con el padre y con la madre).

EN UNA SEPARACIÓN, EL PADRE Y LA MADRE LO PASAN MAL, Y LOS HIJOS E HIJAS TAMBIÉN

Al trabajar en Mediación Familiar con frecuencia nos encontramos ante las dudas de parejas sobre separarse o seguir juntos por el bien de los hijos e hijas, aún estando en conflicto abierto. Si bien esta decisión es responsabilidad de la pareja, de cada uno de sus miembros, debemos ser conscientes de la importancia que tiene sobre los hijos e hijas la intensidad de las emociones negativas presentes en la relación (por ejemplo, en forma de rabia hacia el otro), y la duración temporal de las mismas. Lo mismo se puede decir durante el proceso de separación y divorcio.

IMPORTANTE
INTENSIDAD + DURACIÓN

Las desavenencias fuertes entre el padre y la madre inciden más en la salud emocional de los hijos e hijas que el hecho de convivir juntos o separados. La separación del padre y de la madre afecta a los hijos e hijas, pero lo hará de manera negativa tanto más cuanto más sentimientos negativos haya entre el padre y la madre, cuando la relación esté más deteriorada, las discusiones más frecuentes..., y cuando los hijos e hijas vean todo esto.

2.2 ¿Cómo explicar la separación a los hijos e hijas?

Una de las decisiones que más preocupan a los padres y madres en situación de separarse es cómo comunicárselo a los hijos e hijas para causarles el menor impacto posible. Esta preocupación puede considerarse como un buen síntoma de que los padres y madres se preocupan por el bienestar de los hijos y de su interés por protegerles. Conviene tener en cuenta los siguientes aspectos:

- 1.** Es fundamental que se les diga que la separación es una decisión del padre y de la madre (aunque la decisión sea tomada por una de las partes).
- 2.** Es necesario dar información ajustada a la edad de forma conjunta cuando la decisión está tomada y es firme.
- 3.** Al niño o a la niña se le informa sólo sobre aquellos aspectos que pueda entender, utilizando para ello un lenguaje adaptado a su capacidad y comprensión.
- 4.** Es necesario hablar con los hijos e hijas tantas veces como sea necesario para que lo entiendan, resolver dudas, miedos...
- 5.** Conviene decir que es una decisión muy pensada o meditada, que pensáis que todos saldréis beneficiados y que no tiene vuelta atrás.
- 6.** Comunicarle con quién vivirá, dónde y cómo se relacionará con el padre o con la madre que se vaya de casa (y dónde vivirá el padre o madre no custodio, cómo mantendrán la comunicación), qué cambios se van a producir para que, de esta forma, vaya preparándose y pueda asumirlo con mayor facilidad.
- 7.** No prometáis lo que no vais a ser capaces de cumplir.



8. Recordad que tan importante es lo que se dice como el cómo se dicen las cosas (y lo que os calláis también es muy importante y necesario).

9. LA PRESENCIA DE AMBOS PROGENITORES ES NECESARIA PARA QUE EL NIÑO Y LA NIÑA SE SIENTAN SEGUROS. NECESITAN DEL AFECTO DE LOS DOS.

10. Controlar la emotividad al hablar con los hijos e hijas, para no dejarles preocupados. Esforzarse en comunicarlo de forma desapasionada.

11. Evitar señalar responsables, culpables o inocentes de la decisión de separaros.

12. No presentéis la separación de una forma irreal, en la que no va a haber problemas y en la que todos vais a ser felices desde el principio.

13. Y que al principio os costará a todos adaptaros a la nueva situación.

14. Transmitir las posibles ventajas de la nueva situación.

3. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ADAPATACIÓN



Programa Municipal de Mediación
DE COMÚN ACUERDO

3.1 Factores que facilitan la adaptación psicológica del niño y de la niña ante la separación del padre y de la madre

- Lo que más ayuda a los niños y niñas a adaptarse a la nueva situación es la ausencia de conflictos entre el padre y la madre (o, en caso de haberlos, cuando no son “visibles”, cuando no son percibidos por los hijos e hijas). Para que esto sea posible, el padre y la madre tienen que anteponer sus intereses como progenitores a sus intereses individuales.
- Mantener una imagen “limpia” del ex cónyuge, transmitiendo al hijo o a la hija mensajes positivos sobre el padre o la madre, y favoreciendo actitudes de respeto.
- Facilitar la comunicación y la relación continuada con ambos progenitores, respondiendo de manera adecuada a las necesidades de los hijos e hijas (incluyendo en éstas las relativas a los aspectos económicos, educativos, de salud, higiene y emocionales), dejando claro lo que le importa al otro progenitor y la importancia de éste.

- Permitir que el niño y la niña “disfruten” con el padre y con la madre y que lo puedan contar al otro progenitor, así como facilitar el contacto que tenían con el resto de la familia de ambos progenitores (abuelos/as, tíos/as, primos/as...).



- Mantener, en la medida de lo posible, las mismas actividades de los niños y niñas (asistencia al mismo centro educativo, las mismas actividades extraescolares y deportivas, los mismos amigos...), intentando que los cambios posteriores a la separación sean los menores posibles.

- Evitar las conductas sobreprotectoras o justificantes sobre los hijos e hijas, como permitir actuaciones o hechos que no serían toleradas antes de la separación.

- Finalmente, pero no por ello menos importante, la buena capacidad de negociación del padre y de la madre para tomar conjuntamente la mayor parte de las decisiones que aparecen durante los años que dura la crianza y educación de los hijos e hijas, incluyendo los temas referentes a las normas, límites y disciplina.

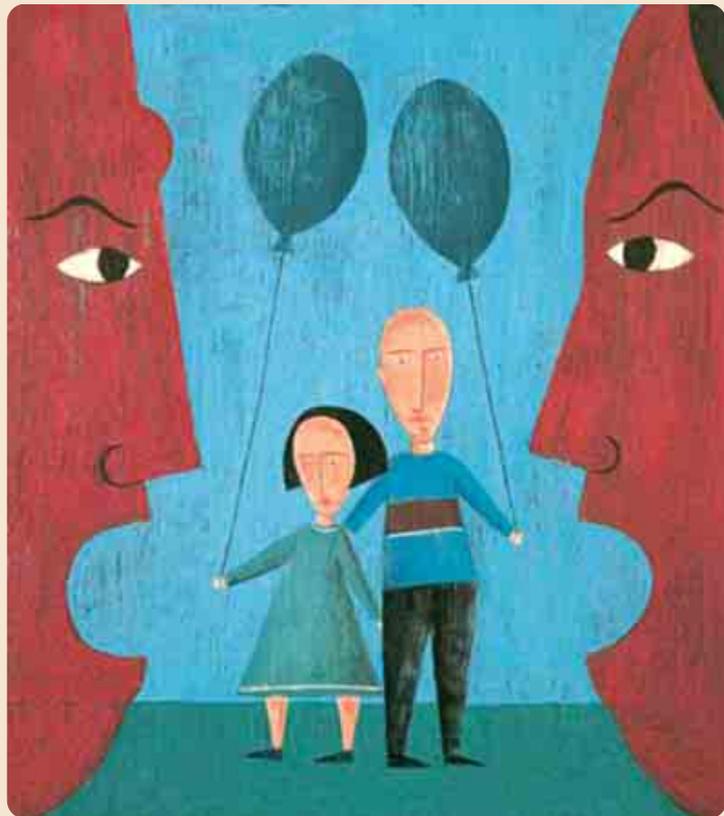
3.2 Factores negativos que dificultan la adaptación de los niños y niñas ante la separación del padre y de la madre

- La situación más negativa con la que se pueden encontrar los niños y niñas tras la separación de los padres y madres es la “pérdida” de uno de los progenitores. Bien por ausencia, bien porque la relación, sobre todo en los aspectos emocionales (amor, comprensión, cariño, apoyo...), se “enfríe”, se estropea o se convierte en una relación de baja calidad.
- Los conflictos constantes e intensos de los padres y las madres, cuando son visibles para los hijos e hijas. Aquí se incluyen tanto las disputas por temas pendientes anteriores a la separación, los concernientes a temas patrimoniales y económicos, y aquellos directamente relacionados con la divergencia de criterios y estilos educativos para con los hijos e hijas.
- Los mensajes negativos de uno de los progenitores contra el otro, y escuchados por los hijos e hijas. Aquí se incluyen los comentarios degradantes, despectivos, los insultos, las descalificaciones, las críticas..., todo aquello que “manche” la imagen del padre o de la madre a los ojos de los hijos e hijas.

- La pérdida de relaciones importantes para los hijos e hijas (abuelos, tíos, primos, amigos...) y los excesivos cambios de lugares habituales (cambios de centro educativo, actividades extraescolares, deportivas, etcétera).

- Impedir con comportamientos o comentarios que el niño o la niña sea feliz en la casa de uno de los progenitores o, en caso de ser feliz, imposibilitar que pueda contarlo con naturalidad y seguridad.

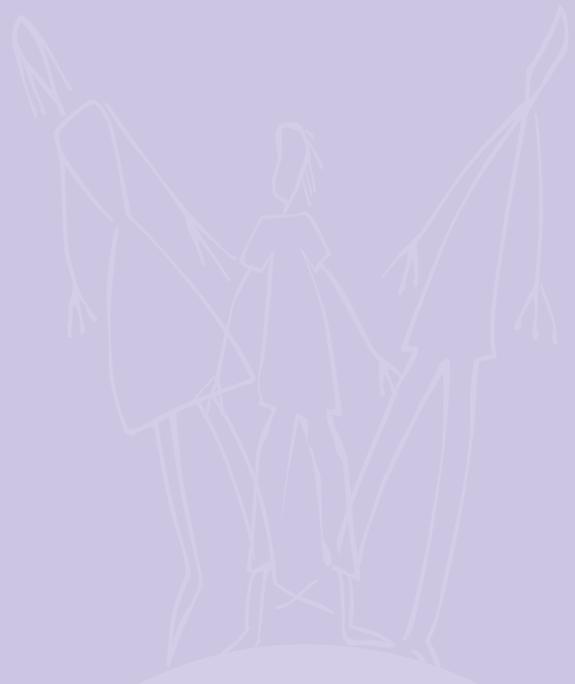
- Influir en la situación emocional del niño o la niña, tanto por sobreprotección como haciéndole partícipe y buscando su comprensión de los sentimientos y emociones negativas de uno de los progenitores (comentarle sentimientos de tristeza, miedo, rabia; provocar lástima en el hijo o en la hija, transmitir euforia por la separación...), utilizar el “chantaje emocional” para que los hijos e hijas manifiesten querer vivir con uno de los progenitores y trasladar actitudes victimistas traspasando la responsabilidad de la separación al excónyuge.



- En caso de que uno de los progenitores forme una nueva pareja, todas las acciones y comentarios destinados a “sustituir” la familia de los niños y niñas, como, por ejemplo, intentar que los niños y niñas llamen papá o mamá a la nueva pareja, o hacer comparaciones de la pareja actual con la anterior. En definitiva, intentar manipular el pensamiento, las emociones o el comportamiento de los niños y niñas por motivos relacionados con la separación de pareja, buscando con ello perjudicar o ningunear al ex cónyuge.



4. CUESTIONES A TENER EN CUENTA



4.1 Cuestiones a tener en cuenta a la hora de comunicar a los hijos e hijas la decisión de separarse, según su edad

La información que los padres y madres tienen que dar a sus hijos e hijas dependerá, en gran medida, de la edad de éstos.

Hijos/as menores de cinco años

Cuando los hijos o hijas tienen menos de cinco años las explicaciones han de ser sencillas, cortas, concretas, y claras (él /ella todavía no lo entiende), ya que hasta los cinco años los padres y madres son percibidos como una unidad que no se puede separar. Hay que decir al niño/niña qué progenitor sale del domicilio familiar, cuándo y cómo le va a ver, que le quiere; esto suele ser suficiente. Es bueno que el niño o la niña conozca la nueva casa donde vivirá el padre o madre que no convive a diario (incluso que la visite en compañía de ambos progenitores), y, si el niño o la niña va a vivir a temporadas en esa nueva casa, que decore su habitación con la ayuda del padre o madre que allí vivirá.

Hijos/as entre cinco y ocho años

Entre los cinco y ocho años los niños y niñas necesitan saber más, en concreto es necesario que conozcan cómo la separación del padre y de la madre les afectará personalmente. A esta edad pueden continuar echándose la culpa de la separación y también pueden tener fantasías sobre una futura reunificación familiar y problemas de lealtad. Ni qué decir tiene que hay que recordarles que tanto el padre como la madre les siguen queriendo igual que cuando no habían decidido separarse.

Los conflictos de lealtad abundan, echa de menos al otro progenitor, por lo que puede ser positivo confeccionar un calendario para que visualice cuándo será la próxima vez que estará con el otro progenitor.

Hijos/as entre nueve y doce años

Los niños y niñas a estas edades pueden ver la separación de sus padres como un hecho fuera de su control, como un problema del padre y la madre, y no de ellos, pero al mismo tiempo están preocupados en términos de bueno-malo, o correcto-incorrecto, tienen un sentido más estricto de lo que está bien, mal, mostrándose irritados con el padre y/o madre que infringe las reglas. Con frecuencia se sienten “mayores” y toman partido por uno de los progenitores, por el padre o por la madre, en términos de “culpable-inocente”. A veces pueden tratar de reconciliar al padre y a la madre.

Además, en estas edades comienzan a desarrollar la identidad sexual, por lo que es importante que mantengan el contacto periódico y frecuente con el progenitor del mismo sexo si éste es el que abandona el hogar familiar.



Hijos/as adolescentes

Los hijos e hijas adolescentes pueden comportarse de manera contradictoria ante el hecho de la separación del padre y de la madre. Algunos se comportan de manera “adulta” y responsable y “entienden” la separación y no quieren tomar partido por ninguna de las partes; en otras ocasiones, niegan el problema, se enfadan o se encierran en sí mismos y tienen conductas que indican el desacuerdo con la decisión tomada, a veces con fuerte descarga emocional (discusiones), y es que hay que recordar que en la adolescencia las emociones se viven con una gran intensidad.

Aparece en el adolescente sentimientos ambivalentes de suficiencia y dependencia. Tienen preocupaciones de tipo económico, debido a la conciencia de los efectos del divorcio en la disminución de recursos.

El adolescente y la adolescente sigue necesitando aún el apoyo emocional del padre y la madre y normas de actuación.

5. PREGUNTAS



5.1 ¿Cuánto tiempo antes hay que comunicar la decisión a los hijos e hijas?

No hay un periodo de tiempo estándar, depende de cada caso, pero debe realizarse con tiempo suficiente para que el niño o la niña pueda asimilar la decisión y los cambios que se van a producir. Estamos hablando, cuando decimos “tiempo suficiente”, de un periodo, en la mayoría de los casos, de entre una y tres semanas antes de que el padre o la madre abandone la casa.

Los padres y las madres, al hablar con los hijos e hijas de la decisión, no deben convertir la comunicación en un monólogo en el que sólo habla el adulto; tan importante como qué se le dice y cómo se le dice es que también el niño o niña hable e indique cuáles son sus impresiones, dudas, preguntas... Es necesario “animar” a que verbalicen sus pensamientos y sentimientos. Los padres y las madres deben ayudar a los niños y niñas a expresar su malestar, y no negar que el niño o la niña tenga emociones negativas, miedo o rabia.

Conviene preguntar a los hijos e hijas, cuando tienen edad para ello, por las actividades y hábitos que les gustaría mantener después de la separación con el padre y con la madre, sobre todo con quien sale de la casa. También es importante que en los acontecimientos relevantes de los niños y de las niñas, como cumpleaños, comuniones..., estén presentes ambos progenitores.

Cuando los niños y niñas son pequeños conviene evitar decirles que la separación se produce “porque se ha terminado el amor”; aunque fuese verdad, se podrían alimentar fantasías en los pequeños de que también se puede acabar el amor del padre o de la madre hacia ellos. Por el contrario, sí deben oír referencias o frases sobre lo importantes que han sido en la vida de los padres y madres sus nacimientos; deben escuchar que el tenerles a ellos ha sido lo mejor que les ha ocurrido en su matrimonio.

Con frecuencia el periodo en que los niños y niñas muestran desacuerdo, desagrado o problemas asociados a la separación del padre y de la madre no es cuando ésta se produce, sino un año después o, a veces, más tarde. Esta “tardanza” en mostrar su malestar, directa o indirectamente, coge desprevenidos al padre o a la madre porque pensaban que “ya lo tenían superado”, y es que una cosa es hacerse a la idea de los cambios que se producen en su vida y otra distinta la constancia en cuanto al mantenimiento de dichos cambios.

5.2 ¿Cómo solucionar el problema de la custodia?

Cuando una pareja se separa, con cierta frecuencia se encuentran con que el mayor problema que debe enfrentar y resolver es el referido a con quién vivirán los hijos e hijas. A veces se entra en disputas sobre quién es mejor padre o madre, o quién está más preparado para ejercer las funciones parentales.

Es necesario partir de un hecho cierto: la continuidad de las relaciones de los hijos e hijas con su padre y con su madre es, ante todo, un derecho de los hijos e hijas, y de la misma manera, un derecho y una obligación del padre y de la madre. Hay diferentes formas de garantizar este derecho y de estructurar las nuevas relaciones familiares:

La Custodia hace referencia a quién -el padre o la madre- se hará cargo habitualmente de llevar a cabo las obligaciones propias de la alimentación,

EL NIÑO Y LA NIÑA TIENEN DERECHO A SEGUIR RELACIONÁNDOSE CON ABUELOS Y ABUELAS Y CON OTROS MIEMBROS DE LA FAMILIA EXTENSA



vestimenta, educación, salud e higiene de los hijos e hijas, y, por tanto, indica con quién vivirán de manera regular y continuada.

EXISTEN TRES TIPOS DE CUSTODIA:

Custodia Única. En ella el niño o la niña convive habitualmente con el padre o con la madre, mientras el otro progenitor tiene un régimen de visitas más o menos amplio.

Custodia Compartida (también denominada Coparentalidad). No quiere decir que los hijos e hijas pasen exactamente el mismo tiempo con el padre y con la madre (si bien suelen estar más compensados que en los casos de custodia única, en la que son restrictivos), sino que ambos contribuyen al mantenimiento, crianza y educación de los hijos e hijas en forma proporcional a sus recursos, a los del otro progenitor y a las necesidades del niño o de la niña.

La custodia compartida puede ser una solución óptima para muchos hijos e hijas y factible para muchos padres y madres, pero a la vez, puede ser desaconsejable para otros progenitores.

Custodia Separada. Se da cuando hay dos o más hijos o hijas, y los hermanos se separan, de manera que por lo menos uno va a vivir con el padre, y por lo menos otro hace lo propio con la madre. Parece que no es la mejor alternativa (salvo casos excepcionales) y que añade el problema de privar a los hermanos del derecho que tienen a vivir y crecer juntos.

6. POSIBLES REACCIONES



6.1 ¿Cómo pueden reaccionar los hijos e hijas ante la separación?

Por muy “bien” que se hagan las cosas, por muy civilizadamente que se lleve a cabo la separación, en ocasiones ésta provoca en los hijos e hijas diferentes reacciones de desagrado y desacuerdo con la misma, tras la ruptura de pareja del padre y de la madre.

Entre las reacciones más frecuentes se encuentran las siguientes:

- Relacionadas con un bajo estado de ánimo y alteraciones en el humor: tristeza, preocupación, angustia, miedo o llanto.
- Relacionadas con el estado de ánimo irritable: rabia, enfado, agresividad, malhumor.
- Relacionadas con el retraimiento: aislamiento, soledad, ensimismamiento, culpa, etcétera.
- Aparición de problemas en contextos o lugares en los que antes de la separación no existían o en situaciones que estaban superadas: problemas escolares, problemas con los amigos, problemas de sueño, problemas de alimentación, incumplimiento de normas.
- Responsabilidad exagerada.
- La ‘fantasía’ de la reunificación familiar.

Todos los problemas que acompañan a los hijos e hijas ante la separación del padre y la madre pueden entenderse como una manera de mostrar su desagrado por la situación o de preocupación ante los cambios que se producen en su vida.

Si en su caso concreto esto es así, muestre comprensión al niño o a la niña, no culpabilice a su ex pareja, y hable con su hijo o con su hija. Se debe acompañar la expresión del niño o de la niña de explicaciones tranquilizadoras de los padres y madres ajustadas a la edad del hijo o de la hija.



Informe de la situación a aquellos adultos que estén en contacto directo y periódico con su hijo o con su hija, como profesores y profesoras, o entrenadores y entrenadoras, para que estén especialmente atentos a los cambios que puedan mostrar los niños y niñas y de esta forma poder estar informados sobre los posibles cambios de comportamiento y rendimiento académico de los hijos e hijas.

Si con la ayuda de los padres y madres no es suficiente, puede ser necesario buscar ayuda profesional fuera de la familia. Acudir al psicólogo/a, psicoterapeuta o psicopedagogo/a es una buena decisión (seguro que podrán estudiar la situación y pautar el comportamiento de los padres y madres para ayudar a los hijos e hijas).

6.2 Cuida de tus hijos e hijas, pero también, cuídate tú

Cuando se separa una pareja con hijos y/o hijas la relación con el excónyuge se mantiene, en la mayoría de los casos, durante años. Esto favorece el que haya sentimientos dolorosos durante un largo periodo de tiempo (la separación y/o el divorcio es de las situaciones más estresantes a las que puede enfrentarse una persona).

Para aprender y poder enfrentarse a estas emociones, sobre todo a las negativas, es necesario permitirse un periodo de adaptación a la nueva situación. Las siguientes actividades han ayudado a padres y madres que se han separado:

- Rodearse de Amistades y/o de Familiares.
- Utilización del Humor.
- Participar en Actividades Sociales.
- Desarrollar Aficiones.
- Acudir a Cursos.
- Ejercicio Físico.
- Cualquier actividad que facilite romper con el aislamiento.

Finalmente, ten en cuenta que, si no puedes superar la situación tú solo o sola, puedes pedir ayuda profesional (psicólogo/a, consejero/a...), y que el solicitar ayuda no indica otra cosa más que el interés por superar el problema.

COMPARTIR LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS E HIJAS ES
ESENCIAL PARA SU DESARROLLO

7. BIBLIOGRAFÍA

Para los hijos e hijas

La colección Simón. " Sábado ¿qué vamos a hacer hoy? y "Mamá sale esta noche". Tratan de la vida cotidiana de un niño de 4 años, cuyos padres están separados. Editorial Tusquets.

"Los padres de Sara se separan" 3 - 6 años. Editorial Edelvives.

"Vivo en dos casas ¿y qué?" 9-10 años. Editorial Editores Asociados.

"Papá ya no vive con nosotros" 6-8 años. Editorial S.M.

"Mi abuelo era un cerezo" 9-11 años.
Editorial S.M.

"Siempre seré Ámbar Dorado" 9-11 años.
Editorial Alfaguara.

"Campos verdes, campos grises" 12-14 años.
Editorial Lóguez.

"Cuaderno de agosto" 12-14 años.
Anaya.

"El diccionario de Carola" 12-14 años.
Editorial Edebé.

"Lili, libertad" 12-14 años. Editorial S.M.

"Mi mano en la tuya" 12-14 años.
Editorial Alfaguara.

"Etxe bitan bizi naiz, eta zer?" Meabe, Miren Agur eta Mitxelena, Jokin.
Editorial Elkar. Donostia., 2003.



Para adultos

"El niño ante el divorcio". Godoy, Encarna.. Ediciones Pirámide, 2002.

"Los hijos y el divorcio: 50 formas de ayudarles a superarlo".
MacGraw-Hill, 2002.

"El divorcio explicado a nuestros hijos". Stéphane Leroy, Patricia Lucas.El Aleph Editores, S.A.

"El divorcio explicado a los niños: cómo ayudar a los niños a afrontar el divorcio de sus padres". Macgregor Cynthia, Ediciones Obelisco, 2004.

"Después del divorcio: efectos de la ruptura matrimonial en España",
Ruiz Becerril, Diego. "Centro de Investigaciones sociológicas, 1999.

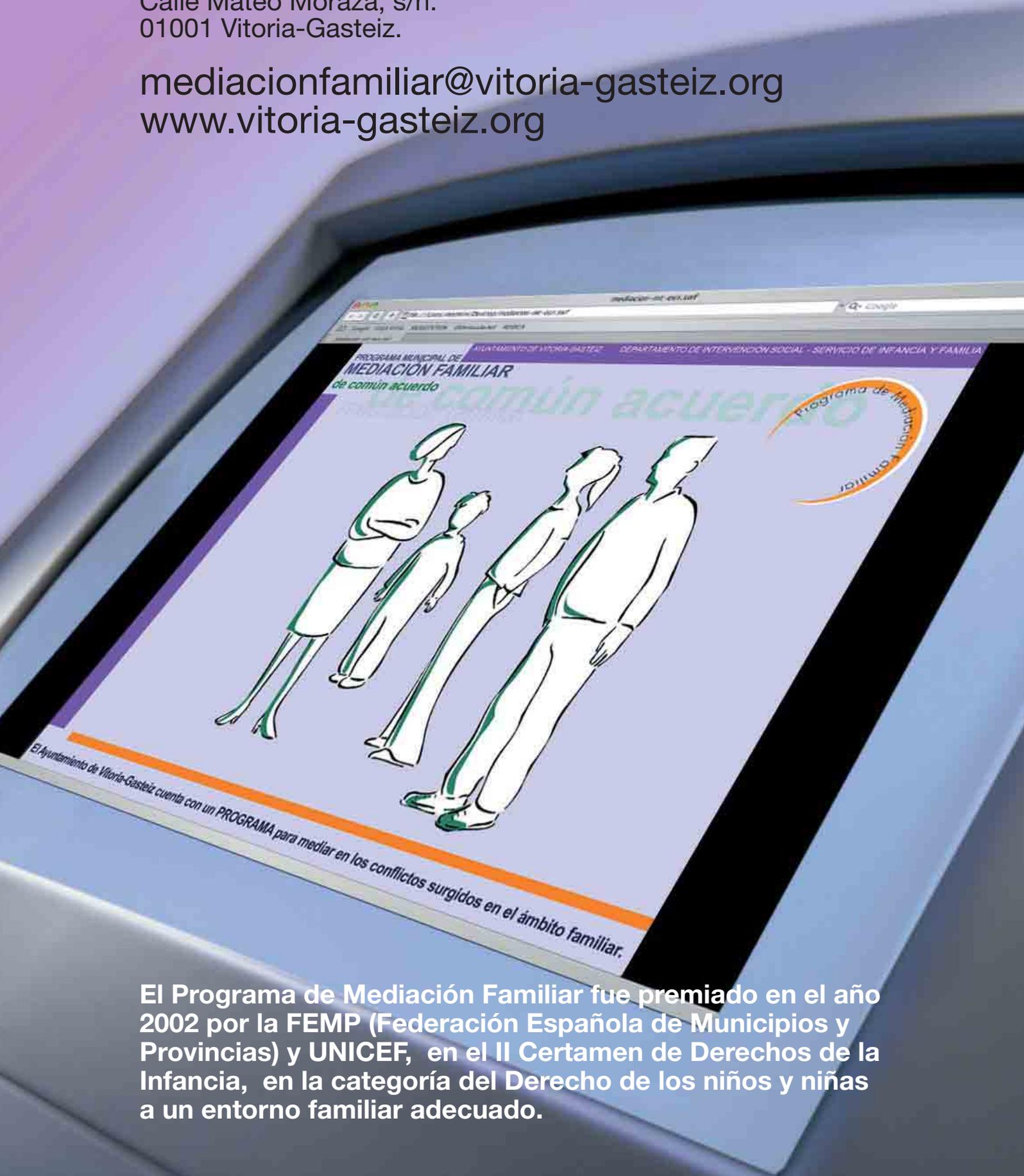
"Cómo explicar el divorcio a los niños: un manual para adultos".
Beyer Roberta, Winchester, Kent. Ediciones Oniro, 2003.

"Cuentos para Enseñar a tus Hijos a Entender el Divorcio".
Ed. Paidós. Guías para Padres. 2002.

**Programa Municipal de Mediación Familiar
del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz.**

Teléfono: 945 162 684 y 945 161 379
Calle Mateo Moraza, s/n.
01001 Vitoria-Gasteiz.

mediacionfamiliar@vitoria-gasteiz.org
www.vitoria-gasteiz.org



El Programa de Mediación Familiar fue premiado en el año 2002 por la FEMP (Federación Española de Municipios y Provincias) y UNICEF, en el II Certamen de Derechos de la Infancia, en la categoría del Derecho de los niños y niñas a un entorno familiar adecuado.