



Alicia Pérez González y Mar Boada Pérez
Plaza del Campillo del Mundo Nuevo, 9
Bajo Izquierda, C.P. 28005, Madrid
Calle Postas, 63. C.P. 28300, Aranjuez
Tfnos: 915309613; 644236601
mar.boada@o-psi geno.com

“TALLER: MIS PAPÁS SE VAN DIVORCIAR”

EJERCICIOS PRÁCTICOS

A continuación le exponemos una serie de ejercicios que iremos resolviendo durante el taller. Son situaciones que recogen nuestra experiencia sobre la realidad de personas que han pasado por un proceso como el suyo. También surgen fruto de la investigación y formación especializada en Psicología Infantil. De esta manera trabajaremos cuestiones prácticas que le resulten útiles para luego puedan aplicarlas en su propia cotidianidad.

***EJERCICIO 1: EL SIGNIFICADO DEL MATRIMONIO Y EL DIVORCIO.**

Vamos a detenernos un momento a valorar nuestra perspectiva sobre estos conceptos.. A continuación lea los siguientes textos que recogen interpretaciones de personas que han pasado por ambas experiencias.

- a) “Jamás se me olvidará la cara de mi madre cuando le dije que me divorciaba. Lo primero que me dijo fue que no lo hiciera público, ¡qué iba a pensar la familia cuando lo supieran! No pude evitar sentirme muy culpable”.
- b) “Alargamos y alargamos esta situación hasta que ya no pudimos más ninguno de los dos. Desde la infidelidad nada volvió a ser lo mismo, pero ninguno podía dar el paso por el daño que esto supondría para nuestras hijas. ¿Soy una mala madre? Tal vez si hubiera aguantado más”.
- c) “Cuando se fue de casa me costó tomar conciencia de lo que había pasado y lo que supondría. Jamás volvería a encontrar a nadie como él, él era mi persona, mi media naranja, no volveré a ser feliz.”
- d) “Hace 1 año que me separé, y a día de hoy miro atrás y creo que fue el mejor paso que pudimos dar aunque lo tomara yo. Sé que no obré bien antes del divorcio y lo asumo, pero soy humano, de todo se sale”.

¿Cree que las interpretaciones que están haciendo son correctas? ¿Se siente identificado con alguna de ellas?

***EJERCICIO 2: LA MIRADA DEL NIÑO: CONSECUENCIAS.**

A continuación tiene una serie de ejemplos de afirmaciones que podrían expresar sus hijos. Intenten situar por qué fase de afrontamiento podrían estar pasando

- a) “Odio a mamá por haberse separado. Por su culpa ya no voy a ver a papá todos los días y no voy a soportarlo. Papá ya no va a volver nunca.”
- b) “Esto tiene que ser una broma. Los papás no pueden tener problemas, no se separan. Seguro que es una pelea como la que tengo yo con mi hermana María todos los días. Yo quiero que se arreglen, seguro que si lo deseo mucho puedo conseguirlo.
- c) “Estoy segura de que mis padres me hacen esto para fastidiarme. Ya soy mayor y todos mis amigos tienen más privilegios que yo. En cuanto pueda me marchó de casa”



Alicia Pérez González y Mar Boada Pérez
Plaza del Campillo del Mundo Nuevo, 9
Bajo Izquierda, C.P. 28005, Madrid
Calle Postas, 63. C.P. 28300, Aranjuez
Tfños: 915309613; 644236601
mar.boada@o-psi geno.com

EJERCICIO PRÁCTICO Nº 3. ¿MIS SENTIMIENTOS SON NORMALES?

A veces hablar con los niños de las emociones directamente puede resultar complicado. Ellos pueden no saber definir en palabras concretas lo que les pasa por la mente y por el corazón, así que ustedes tendrán que ayudarles a hacerlo. Para ello el uso de los cuentos puede resultar muy útil y nos puede permitir tratar los pasos de este proceso de una manera menos invasiva para ellos. Y Fantasías donde sus personajes ponen en palabras de una forma lúdica y adaptada a su entendimiento sentimientos y sensaciones que han experimentado ellos mismos. Lea el cuento del *"Sauce llorón/La Tortuga"* e intente contestarlo como lo haría su hijo, incluso si eso le resulta difícil para de su propia experiencia y situación. ¿Siente que usted y el personaje del cuento tienen algo en común?

EJERCICIO Nº 4. MI NUEVA VIDA.

A continuación se le presentan algunas cuestiones planteadas por niños a sus papás en referencia a dificultades que tenían para adaptarse a los cambios. Concluyan si las respuestas de los padres son correctas o si hay algo que añadiría o quitaría del discurso.

- a) "Mamá, no entiendo por qué tengo que separarme de Candela (su perrita) cuando estoy en casa de papá. Me gusta sacarla a pasear y jugar con ella después de merendar. Papá me ha dicho que no puede venir ¿Podrías traerla cuando esté con él para sacarla a pasear por el parque que tenemos cerca de la otra casa? Cariño entiendo que te da pena no estar con Candela, a papá ya sabes que no le gustan los perros y es injusto contigo. No tienes por qué preocuparte, yo me acercaré a llevártela los días que te toque con él para que puedas pasearla."
- b) "Papá, ¿dónde está mi osito Yoggi? Lo necesito para dormir y no lo tengo. Mamá siempre nos lee un cuento a los dos antes de dormir. ¿Puedo llamarla para que me lo traiga?" "Cielo, se que para ti es importante tener a tu lado Yoggi porque además es tu mejor amigo. Hoy no vas a poder dormir con él porque está en casa de mamá, pero si quieres puedes llamarla para decirle que le lea el mismo cuento que te voy a leer yo a ti y mañana te prometo que vamos a buscarle. ¿Qué te parece?"

*EJERCICIO PRÁCTICO Nº 5: LA OTRA PERSONA.

Cuando nos encontramos en medio de dificultades que no sabemos resolver o ante conversaciones que pueden generar conflictos sentimos temor por las posibles consecuencias. Ello nos hace sentir inseguros y perder efectividad a la hora de exponer el discurso y nuestras razones. A continuación le mostramos el testimonio de un niño que acababa de recibir la noticia de la nueva pareja de su madre. Observará interpretaciones y reacciones por su parte que necesitan ser atendidas. Piense que podría hacer para ayudarle a sentirse un poco mejor.

"Mamá quiere que conozca a su nuevo novio este sábado. Le va a llevar a la comida con los abuelos. Yo no quiero conocerle, y me niego a que sea mi papá, de hecho, cuando se lo conté a mi papá de verdad él me dio la razón y se sintió contento por mi forma de pensar. Luego le vi llorar, lloraba mucho, a él tampoco debe gustarle el nuevo novio de mamá y se pone triste."

*EJERCICIO PRÁCTICO Nº 6: LAS CONDUCTAS MANIPULATIVAS.

Elija la opción correcta para resolver las siguientes situaciones conflictivas:



Alicia Pérez González y Mar Boada Pérez
Plaza del Campillo del Mundo Nuevo, 9
Bajo Izquierda, C.P. 28005, Madrid
Calle Postas, 63. C.P. 28300, Aranjuez
Tfno: 915309613; 644236601
mar.boada@o-psi geno.com

1. Marcos por tercer día consecutivo manifiesta que “está enfermo” para ir al cole, y que desea que estén su padre y su madre con él porque se encuentra muy mal. No tiene ningún síntoma para pensar que está malo y el médico ya dijo esa semana que todo marchaba en orden. ¿Qué hacemos?
 - a) Dejo que se quede en casa, tal vez pasar un día tranquilo aquí le ayude a mejorar el ánimo y mañana encontrarse con más fuerzas para ir.
 - b) Hablo con su padre para que venga a casa y pueda vernos a los dos juntos.
 - c) Hablo con Marcos de la posibilidad de que estos días se encuentre “más enfermo” porque pueda estar triste por la separación de papá y mamá. Además le manifiesto la importancia de que vaya al cole para aprender y jugar con sus amigos, sabiendo que a su vuelta estarás esperándole contenta y hablará con su padre por la noche como todos los días.
 - d) Otra posibilidad.
2. Elena desde que recibió la noticia de que sus padres se separaban lleva unos días un tanto rebelde. Todas las tardes se niega a hacer los deberes y te dice que quiere jugar más como hace en casa de su padre. Llegado un momento ante tu insistencia tira los libros al suelo y se pone a gritarte que es su hora de jugar.
 - a) Me pongo a recoger los libros y dejo que juegue hasta la hora de cenar, mañana ya recuperará el tiempo de estudio.
 - b) Le recuerdo las normas en nuestra casa independientemente de las de papá y mando recoger los libros del suelo, le explico que mamá está enfadada porque no se grita a nadie y que vaya a su habitación a pensar si ha actuado bien o mal. En un rato mamá irá a hablar con ella para ver que conclusión ha obtenido.
 - c) Le grito por lo mal que se está portando conmigo y le digo que voy a llamar a su padre para decirle que las cosas no se pueden hacer así.
 - d) Otra posibilidad
3. Javier en las últimas semanas se muestra apático y cabizbajo, no quiere jugar y suele pasar parte de su tiempo solo en la habitación. Además habéis observado que ha vuelto a meterse el dedo en la boca e incluso ha pedido que le déis el chupete que dejó de usar hace 1 año.
 - a) Le castigo sin jugar cada vez que se mete el dedo en la boca.
 - b) Cuando se mete el dedo en la boca le recuerdo que él ya es mayor y por eso puede hacer cosas de mayores superdivertidas con mamá y papá (las expresas) si todavía usara el chupete no podría hacerles y por eso tiene que elegir. Además le manifiesto que últimamente le he visto algo serio y triste, y si es así si necesita algo que podáis hacer sus padres.
 - c) Le llevo corriendo al médico para que le valoren por si acaso le pasa algo grave o tiene un trauma.
 - d) Otra posibilidad.