



o-psigeno

Centro de Psicología

Alicia Pérez González

Mar Boada Pérez

www.o-psigeno.com

mar.boada@o-psigeno.com

Tfno: 915309613/644236601

Plaza del Campillo del Mundo Nuevo, 9, bajo izquierda

CP: 28005. Madrid

C/ Postas, 63. CP.28300. Aranjuez

“MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR”



“MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR”

PARTE PRIMERA: La realidad del divorcio

- El concepto del Matrimonio y del Divorcio
- Estadística
- Mitos: divorcio como enfermedad-normalidad

PARTE SEGUNDA: La mirada del niño ante la separación de sus padres

- Divorcio y trauma.
- Consecuencias de la separación de mis padres. Hoy y mañana.
 - ✓ Ruptura de la Homeostasis familiar: el sentido de pertenencia
 - ✓ Reacciones esperables en los niños.
 - ✓ Creencias e interpretaciones de los niños
 - ✓ La relación de apego: mis relaciones futuras.
- ¿Por qué me siento así? Expresión de emociones en niños
 - ✓ Necesito estabilidad y orden
 - ✓ ¿Mis sentimientos son normales?
 - ✓ Necesito mensajes claros y coherentes
 - ✓ ¿Soy diferente a los otros niños?



“MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR”

- Mi nueva vida
 - ✓ Mi nuevo hogar
 - ✓ Mi nueva escuela
 - ✓ Ya soy mayor, ¿te ayudo?

PARTE TERCERA: Para los papás. Recursos

- La noticia: “Hijo, papá y mamá se van a divorciar.”
 - ✓ ¿Cómo y qué transmitimos en la noticia?
 - ✓ Quién transmite la noticia?
 - ✓ ¿Cuándo transmitimos la noticia?
- Ahora te toca ser niño: Guerras de poder
 - ✓ No tienes que estar en medio de papá y mamá
 - ✓ No tienes que preocuparte por papá y mamá
 - ✓ No te preocupes por el dinero, no nos faltará lo necesario.



“MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR”

- La otra persona
 - Manejo de los chantajes emocionales
 - ✓ Qué conductas pueden surgir.
 - ✓ Cómo controlamos esas conductas.
 - Me separo: Construcción de nuevas relaciones. Cambio y crecimiento.
 - ❖ Carta para los papás de O-Psigeno.
-
- **PARTE CUARTA: Casos Prácticos y Turno de dudas**



"MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR"

**PRIMERA PARTE:
LA REALIDAD DEL DIVORCIO**



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR"

EL CONCEPTO DEL MATRIMONIO Y DEL DIVORCIO

La sociedad



Valores Metas Problemas Roles

TIEMPO-TRANSFORMACIÓN -DEFINICIÓN

Reducción de Hogares Múltiples

Los núcleos familiares



Otros Modelos de Familia

- U. no matrimon.
- Parejas sin desc.
- Parejas reconst.
- Parejas mismo sexo
- Familias Monoparent.

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

EL CONCEPTO DEL MATRIMONIO Y DEL DIVORCIO

- La Real Academia Española (RAE).recoge éstas:
- **MATRIMONIO:**
 - *“Unión de hombre y mujer concertada mediante determinados ritos o formalidades legales”.*
 - *“En el catolicismo, sacramento por el cual el hombre y la mujer se ligan perpetuamente con arreglo a las prescripciones de la Iglesia”*
 - *El que se contrae según la ley civil, sin intervención del párroco.*
 - *En determinadas legislaciones, unión de dos personas del mismo sexo, concertada mediante ciertos ritos o formalidades legales, para establecer y mantener una comunidad de vida e intereses.*
- **DIVORCIO**
 - *“Acción y efecto de divorciar o divorciarse (Dicho de un juez competente: Disolver o separar, por sentencia, el matrimonio, con cese efectivo de la convivencia conyugal.)”*



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

EL CONCEPTO DEL MATRIMONIO Y DEL DIVORCIO

- Estas definiciones no quedan reducidas a cuestiones teóricas.
- Los cambios que suponen en la persona, sus seres queridos, la visión que tiene la sociedad, el significado que adquiere para usted “su matrimonio” y “su separación”, estará marcado por valores, creencias y experiencias (las suyas propias y las que ha aprendido de los otros)
- El resultado de todo ello influirá en lo que le transmite a sus hijos, en la gestión que haga de la situación, de las dificultades en su matrimonio, y los conflictos en su divorcio, y eso, claro que es algo práctico
- Antes de **preguntarle a su hijo** cómo se encuentra **reflexione** en cómo se **siente usted**, porque a partir de hoy el paso por el proceso de su niño va a depender sin duda alguna del suyo propio, no lo olvide.



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

ESTADÍSTICA

Concepción Matrimonio y Divorcio → Tiempo → Números

*Abuelos



*Padres



*Hijos



Perspectiva y uso del matrimonio y del divorcio → Ayer →

Hoy



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

ESTADÍSTICA

- *Datos sacados del Instituto Nacional de Estadística (INE). Publicados 13 de septiembre 2012.

- **EDAD MEDIA MATRIMONIOS EN EL 2011**

- | | Hombres | Mujeres |
|---------------|---------|---------|
| P. Matrimonio | 33,6 | 34,1 |
| S. Matrimonio | 36,1 | 33,0 |

- En el **2011** la edad media al matrimonio se estimó en **36,1** años para los **hombres** y **33,0** para las **mujeres**. Si nos referimos a los **primeros matrimonios**, dicha edad media descendió hasta los **33,6 años en los varones** y hasta los **31,4 en las mujeres**.
- Antiguamente la gente se casaba a una **edad más temprana** (y no disponía de la opción del divorcio). Actualmente se observa que la **edad** en estas uniones ha **aumentado** (estabilidad económica, cambios en los roles de género etc.) al igual que **se retrasa** la llegada de los **hijos**.

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR"

ESTADÍSTICA

ESTADO CIVIL CÓNYUGES 2011

	Solteros	Divorciados	Viudos
Varones	93,4 %	6 %	0,6 %
Mujeres	94,1 %	5,5 %	0,4 %

- Atendiendo al estado civil de los matrimonios que luego se divorciaron **la mayoría eran solteros**. En los varones, **el 6 % eran divorciados** y el **0,6% viudos**. Entre las mujeres, **el 5,5% eran divorciadas** y el **0,4% viudas**.
- Aparición de **nuevos conceptos de familia**, constituido por personas del mismo sexo o diferente, siendo éste su primer matrimonio o proveniente de otros con incluso hijos a su cargo.

Consecuencias:

- Para su hijo aparecen nuevas personas.
- Situaciones que para usted no serán fáciles, conversaciones para recolocar los sitios de cada uno de los integrantes en la familia, su función.



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

ESTADÍSTICA

EVOLUCIÓN DIVORCIO 2002-2011

AÑO	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011
Nº	41.621	45.448	50.974	72.848	126.952	125.777	110.036	98.359	102.933	103.604

- La gente con el paso de los años recurre a esta medida con mayor frecuencia, claro es el dato en el **2002** con **41.621** procesos de divorcio respecto a los **103.604** del **2011** (aunque el porcentaje del último año con respecto al 2010 no es mucho mayor)
- Entender el contexto y evolución en el matrimonio y divorcio es importante para que reflexione en **sus propias razones**. También para obtener **respuestas**
- “¿Cómo afectará esto a mis hijos? ¿Será un daño irreversible?”. Claro que su separación no les resultará indiferente, como no lo es para usted, pero la intensidad del impacto de la noticia o el afrontamiento que hagan dependerá de su manejo de la misma.
- Aprendizaje: **Teórico/Conflicto**. Crecimiento
- ¿Qué es preferible para el bienestar psíquico del niño, un divorcio bien manejado o un matrimonio que no funciona y en el que sus papás son infelices y se lo muestran día a día? ¿Qué cree que puede hacerle más daño?

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

MITOS SOBRE EL DIVORCIO: ENFERMEDAD-NORMALIDAD

- La ley del Divorcio se promulgó en 1981. Ley joven.
- Prejuicios en la Sociedad. → Estigma
- Divorcio =Enfermedad → Vergüenza (Ocultación)
→ Desviación indeseable de la familia normal
- Es importante que **revisen sus propias ideas**, el **significado** que está teniendo esta **ruptura** en su vida, que identifique **creencias** que puedan estarle distorsionando. El que reestructure mis interpretaciones erróneas ayudará a que su hijo.



*En todas las familias
*Personas normales





"MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR"

**PRIMERA SEGUNDA:
"LA MIRADA DEL NIÑO"**



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

DIVORCIO Y TRAUMA

- Un **trauma** es “*un acontecimiento inesperado y emocionalmente impactante para la persona*”.
- Los **adultos** vivimos experiencias que son emocionalmente muy intensas y que no necesariamente tienen por qué calificarse de traumas. En otras ocasiones **sí lo son**.
- Huella en la biografía emocional. Se activa ante situaciones del presente o futuro.
- **Trauma**  Síntomas *Prolongadas en el tiempo
 Reacciones emocionales *“ No pasar página”
- Recursos Adulto/Recursos Niño
- Padre como factor de prevención e intervención en el Niño.
- Ser partícipes directa o indirectamente de una situación de divorcio mal manejada puede suponerles “esta huella en su biografía”.
- Adultos que acuden a nuestra consulta nos relatan como les afectaron situaciones de conflicto que vivieron de primera mano en el divorcio de sus padres, o cómo se convirtieron en propios intermediarios de la situación.
- También acuden aquellos que se vieron inmersos en situaciones de dificultad entre sus progenitores, los cuales no eran felices juntos y no supieron o fueron capaces de poner fin a esa situación con una separación

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

CONSECUENCIAS DE LA SEPARACIÓN. Sentido de pertenencia

- “*El sentido de pertenencia*”. → Formar parte de un lugar.
- Para los niños este lugar está en el hogar con sus padres.
- La **homeostasis familiar** → Equilibrio entre sus miembros/relaciones
→ Rutinas (Estabilidad, predictibilidad, control)
- Necesitan tener a alguien que les recuerde que van a seguir formando parte de una familia que les quiere, y que eso bajo ningún concepto va a cambiar

* **Divorcio**





- Su misión empezará por ejemplo cuando les tenga que dar la noticia. Nunca olvidarán cómo, cuándo y qué les contaron sobre el final de su matrimonio
- Ejemplos son: Aspectos del proceso del divorcio, su presente y futuro, lo que les va a ocurrir, los cambios en su entorno, la nueva casa, personas que se incorporen a la familia etc.
- “sentido de identidad” y “sentido de pertenencia a un grupo”



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

CONSECUENCIAS DE LA SEPARACIÓN. Reacciones esperables.

- Importante para “coger el timón del barco”  No asustarse 1*
 Ajustar expectativas 2*

1*



Perciben emociones y observan
Conclusiones erróneas.

“ellos son malos porque mamá/papá se ha enfadado mucho y está llorando”, o “que comportándose de cierta manera o recurriendo a ciertas conductas puede conseguir controlar al adulto” * Chantajes emocionales

- Tranquilidad. Demostrar con hechos y actitudes que el adulto controla la situación y decide los límites.

*2



“Niño como pequeño adulto”



Cerebro no preparado
biológicamente

“Los niños son niños y tienen que ser atendidos por un adulto”



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

CONSECUENCIAS DE LA SEPARACIÓN. Reacciones esperables.

Resumen de las posibles reacciones esperables:

- **Negación:** Negar los hechos. “*Yo puedo volver a juntar a mis padres*”. (Situación fuera de su control/Deseo= realidad) . Reestructurar y dar seguridad.
- **Culpa:**
 - Ellos como causa del divorcio(“*Sí yo no hubiera sido malo*”, “*si mamá y mamá no me hubieran tenido que regañar tanto*” “*ellos discutían muchas veces por mí...*”) No depende de ellos, situación de adultos.
 - Los padres como culpables (del padre/madre que se marcha de casa/ del que se queda) Explicarles que esto es siempre un asunto y una decisión de dos.
- **Rabia:**
 - Es probable que los hijos se enfaden con ambos padres (o con uno) por la separación, que les responsabilicen de los cambios y que se enfaden con otras figuras de referencia.
 - Algunos adolescentes tienden a actuar con **agresividad**, desobedeciendo normas de padres, profesores y otros adultos, mentiras etc. Otros tienden a aislarse.
 - Dirigir esta energía y canalizarla hacia otras actividades positivas (deportes y juegos).
 - Reconocer y atender el enfado de los niños. Es una emoción natural



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

CONSECUENCIAS DE LA SEPARACIÓN. Reacciones esperables.

○ **Depresión:**

- Emociones de desesperanza y soledad. Episodios de llanto.
- Situación que está fuera de su control (impotencia, frustración e indefensión*)
- Normalicen estos sentimientos en sus hijos. Que no se sientan los únicos.
- No juzguen sus emociones, acompañéneles.

○ **Aceptación:**

- El divorcio es un hecho, pero no el único, la vida continúa su curso.
- La aceptación es la etapa final. Tiempo y apoyo.

Otras emociones y comportamientos normales que pueden surgir:

- **Problemas de salud:** Dolores de cabeza, trastornos gastrointestinales, cambios significativos en hábitos alimentarios, pérdidas o ganancias de peso etc.
- **Regresión:** Retrocesos temporales de comportamiento (orinarse en la cama, chuparse el dedo, conductas infantilizadas etc.) La regresión implica que su hijo tiene dificultades para adaptarse. El tiempo y reacciones del adulto ante el problema normalizadas (no asustarse ni mostrar demasiada atención o preocupación), explorar las posibles emociones de fondo, y el apoyo para superarlas usualmente funcionan.



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

CONSECUENCIAS DE LA SEPARACIÓN. Reacciones esperables.

- **Miedo:** Preocupaciones básicas y concretas. Exploren sus temores. Detrás habrán creencias erróneas. Ej. *“nunca regresarás a casa”, “cómo mamá y tú os dejasteis de querer me dejaréis de querer a mí”*, No de nada por sentido
- **Problemas para dormir:** Ej. Incapacidad para conciliar el sueño, dormir constantemente o pesadillas frecuentes. Mantengan sus rutinas asociadas al sueño y horarios ya que les proporcionan seguridad y sensación de control.



Tres categorías según su edad de desarrollo: Jardín de Infancia-Educación Infantil, Primaria y Pre-adolescentes-Adolescentes.

- Jardín de Infancia y Educación Infantil (0-3/3-6 años)
 - En esta etapa (0 -3 años) : El niño es autónomo en funciones y totalmente dependiente del adulto para cubrir sus necesidades (vulnerabilidad)
 - Sus padres son su herramienta para manejarse en el mundo y sobrevivir. El temor al abandono puede ser más intenso.
 - Piaget :Etapa sensoriomotriz (de 0 a 2 años) y etapa pre-operativa (de 2 a 7 años). El ambiente familiar es fundamental para que el niño incorpore símbolos e interpretaciones del entorno que le ayuden a comprenderlo mejor y para su aprendizaje

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

CONSECUENCIAS DE LA SEPARACIÓN. Reacciones esperables.

-En la primera fase aprenderá a través de las actividades, y la exploración (permanencia del objeto) En la segunda el niño representa el mundo a su manera (por ejemplo mediante juegos, imágenes, dibujos fantásticos) y actúa sobre estas representaciones como si creyera en ellas.

-Limitaciones en su capacidad de comprensión. Su razonamiento lógico depende de su experiencia, y sus nociones temporales, espaciales y de relación causa-efecto no están aún plenamente desarrolladas.

-Pueden pensar que si un padre ha desaparecido, el otro también puede desaparecer fácilmente. Se quedan con lo concreto que ven sus ojos Necesitan del adulto para tranquilizarse, ya que ellos no son capaces de regularse emocionalmente.

-Pueden surgir, reacciones de llanto, desesperanza, retrocesos en el desarrollo, problemas de adaptación en las rutinas, de conducta, celos etc.

○ Primaria (7 a 12 años)

-La etapa operativa o concreta. Todavía les cuesta sacar conclusiones hipotéticas o abstractas, y dependen de las experiencias concretas.

-Aunque ya van tomando mayor importancia los iguales, sus padres siguen siendo el escenario a través del cual se desarrolla su mundo, y temen que éste se pierda. Podemos observar reacciones del tipo:



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

CONSECUENCIAS DE LA SEPARACIÓN. Reacciones esperables.

- ❖ Falta de concentración en el cole, disminución o aumento del rendimiento.
- ❖ Conductas agresivas hacia otros niños o hacia sí mismos.
- ❖ Sensaciones de pérdida, rechazo y culpa, “conflictos de lealtad”. Aliarse con papás.
- Les preocupa perder al padre con el que no conviven, ser reemplazados. Sufren si ven mal a papá o a mamá.
- Pueden usar conductas de manipulación o mostrar excesiva responsabilidad (complacer)



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

CONSECUENCIAS DE LA SEPARACIÓN. Reacciones esperables.

○ Pre-adolescentes y Adolescentes

-A partir de los 12 años entran en la etapa operativa formal. Razonamientos lógicos y conclusiones abstractas o hipotéticas (no garantía de perfecta adaptación)

- Expectativas erróneas con adolescentes. La disolución del hogar y sus cambios en la dinámica familiar es especialmente difícil para ellos. Necesitan buena estructura familiar para continuar con el desarrollo (adolescencia ya supone cambios importantes)

○ Vulnerabilidad de sus padres y su futuro.

○ Se pueden sentir abandonados y desconcertados al tomar conciencia de que sus padres también pasan por situaciones difíciles y que les generan inestabilidad.

○ Cuidado con invertir papeles.

○ Pueden surgir conductas retadoras ante su propia confusión o al sentir que “su mundo se desvanece” y lo que les generaba orden y tranquilidad ahora no está. *Mantener límites.

○ Pueden surgir también reacciones emocionales negativas, culpabilizarse a sí mismos o a sus padres, conductas agresivas o impulsivas para afrontar su malestar emocional, pueden tender al aislamiento o a buscar compañías de amigos menos deseables etc.

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

CONSECUENCIAS DE LA SEPARACIÓN. Interpretaciones.

- Capacidades de observación. Recoger cambios y darles permiso para expresar emociones. Explorar posibles creencias de fondo y que ellos no podrán identificar
- Es culpa mía: Sensación de haber originado situación divorcio. Ej. *“Si mi papá/mamá se ha marchado debe ser por algo que yo hice”*
 - No esperar a que pregunten y reafírmeles con sus palabras y actitud.
 - Confirmar que ninguno son culpables de la ruptura (conflictos de lealtad/culpa)
 - Respetar el lugar de los acuerdos con su ex-pareja, que jamás debe ser delante de los niños. (Nosotros como causa de la pelea)
 - Mensajes claros y coherentes (*“no es culpa vuestra”*)
 - Conversación con ellos tras una posible discusión.
- Cómo mamá y papá ya no se quieren a mi me pueden dejar de querer:
 - Amor incondicional de padres-hijos. Transmitirlo con frecuencia
 - Situaciones donde el padre se aleja de hijos por dolor por ruptura. (cartas, tño)
Dejar claro que la ausencia del padre/madre no es por su culpa, y recuperar cuanto antes la regularidad en su vida
 - Si es la otra persona la que se ha ido explicarle su ausencia (Amor/razones de adultos) (No justificamos sino que aliviarnos al niño y reestructuramos una posible idea de que es por su culpa).



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

CONSECUENCIAS DE LA SEPARACIÓN. Interpretaciones

- Muestre disposición para hablar con ellos o con otros miembros, decirle que los adultos también se equivocan y destacar otras figuras (los abuelos, tíos, profesores, amigos) en su vida. *La figura de los abuelos
- Noticia--cambios rutinas-cambios vida padres-aparece nuevo adulto.
- Si hago algo o me porto mejor conseguiré que mis padres estén juntos:
 - Esperanza reconciliación y unir familia. Deseo/ Realidad. Como la separación es por su culpa la reconciliación depende de su comportamiento. Ej: *“Si yo se que poniéndome malita mis papás hablan y se relacionan puedo conseguir reunirles así y que estén juntos”*
 - Cuidar los mensajes que se les transmiten. (Ej. si comparten tiempo común con ellos, ante dudas papás de posible reconciliación) . “Decisión de dos”
- ¿A quién quiero más a papá o a mamá?
 - Un niño va a querer complacer siempre a sus dos padres (su refuerzo es muy importante).
 - Aparición de conflictos internos: cómo conseguir que sus padres estén contentos con él.
 - Perciben las emociones de sus padres (su sufrimiento). “Conflictos de lealtad”. Ser explícitos: *“pueden estar tranquilos, y que pueden querer a su papá o mamá tanto como a usted, al igual que desear pasar tiempo con él/ella.”*
 - Rupturas conflictivas: No dar detalles ruptura ni echar culpa al otro papá.
 - Papás: Nuestra verdad. Miedos (*que quiera más a mi ex...*). Críticas del otro padre. Buscar apoyo y desahogo

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

CONSECUENCIAS DE LA SEPARACIÓN. La relación de apego.

Etapas en el desarrollo del vínculo de apego

- **Primera etapa del apego:** Nacimiento- dos meses. El bebé acepta las interacciones con cualquier adulto que esté dispuesto a satisfacer sus necesidades. Reclama la atención mediante el llanto.
- **Segunda etapa del apego:** dos-siete meses. El niño empieza a reconocer a las principales figuras y establece “una relación especial” con ellas. Reacciona diferente ante sus contactos
- **Tercera etapa del apego:** Siete meses-tres años. El niño reconoce perfectamente a sus cuidadores principales y se satisface de su relación con ellos. Reacciona ante los extraños y responde con gestos a sus interacciones para mantener o evitar el contacto con ellos. En esta fase la ruptura del vínculo con las figuras puede generar reacciones emocionales adversas en el niño (hospitalización, muerte, separación de los papás etc.)
- **Cuarta etapa:** De los tres años en adelante. Los niños empiezan a desarrollar su propia autonomía de los adultos quedando entre ellos un vínculo caracterizado por el afecto y el amor.



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

CONSECUENCIAS DE LA SEPARACIÓN. La relación de apego.

- Estrés puede alterar la formación adaptativa de este vínculo en las primeras etapas (Moreno, Del Barrio y Mestre, 1996) o llevar al niño de una infancia ajustada a una adolescencia problemática (Lewis y cols., 2000).
- La formación de un apego seguro anterior a la aparición de una situación de impacto (como lo es el divorcio) se convierte en un factor protector si la familia proporciona al niño elementos de seguridad, autonomía, afecto y respeto etc. (Méndez, 2001; O'Kearney, 1996; Moreno, 1992).

En definitiva, es importante, y más aún teniendo en cuenta una situación de separación que :

- Ambos progenitores se impliquen afectivamente con su hijo y fomenten en él una sensación de seguridad ante amenazas (estrés). De esta manera promoverán el desarrollo de un vínculo de apego seguro.
- Ambos padres, se muestren disponibles y receptivos a las señales que establezca su hijo para captar su atención y satisfacer sus necesidades.
- Papás deben re-evaluar sus propias alteraciones emocionales
- Papá ausente. Ruptura del vínculo. Implicación mayor del otro padre. Evitar conflictos



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

CONSECUENCIAS DE LA SEPARACIÓN.

○ *Algunos consejos para iniciar estas conversaciones:*

-“Ya hemos hablado de esto antes, pero es muy importante que sepas que no tienes absolutamente nada que ver en que mamá y yo nos estemos separando”. A veces los niños creen que podrían haber hecho algo distinto para que sus padres estén juntos, pero eso no es así. Nada de lo que hiciste ni de lo que no hiciste nos llevó a divorciarnos. Son problemas de adultos”.

- “Nunca dejaremos de quererte. Que papá y mamá ya no estén juntos no borra que seremos tus padres para toda tu vida, y eso nos hace muy felices. Además, los dos queremos que te sientas feliz con ambos”

- “Supongo que desearías que papá y mamá volvieran a estar juntos, pero en su momento decidimos que lo mejor para todos era divorciarnos por problemas que son de adultos. La decisión no va a cambiar, pero intentaremos que tú seas igualmente lo más feliz posible”.

○ *Algunas preguntas que podrías hacerle:*

-“¿Tienes alguna duda sobre por qué mamá y papá ya no pueden estar juntos?

-¿Qué te hace pensar que tú tienes alguna culpa acerca de que papá y mamá se estén separando?

○ *Posibles preguntas de los niños y cómo abordarlas*

-“Si no es culpa mía, ¿Por qué os peleáis por mí?": “Los adultos no siempre están de acuerdo en todo y nosotros no siempre lo estamos sobre cosas que pueden ser importantes para ti. Estábamos discutiendo sobre ideas, no sobre ti. No tienes ninguna culpa de nuestra pelea y sentimos haber discutido en tu presencia



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

CONSECUENCIAS DE LA SEPARACIÓN.

- “¿Es culpa de mamá el divorcio?": “El divorcio no es culpa de nadie. Aunque yo esté enfadado con mamá no significa que ella sea la responsable de que no estemos juntos. Cuando las personas casadas tienen problemas es culpa de los dos, nunca de uno. Ambos nos sentimos mal por esto y porque tu sufras.”
- “Si papá se marcha, ¿tú también te irás?": “Papá se ha marchado porque hemos decidido que era lo mejor para todos ya que uno tenía que irse. Tu pasarás tiempo con los dos y aunque cuando estés con uno no estarás con el otro, siempre podrás hablar con ambos.”
- “Los papás de Juan estuvieron a punto de separarse y al final no lo hicieron”: “A veces las parejas se separan por un tiempo y deciden que luego no quieren divorciarse. Ese no es nuestro caso. Mamá y yo hemos decidido que el divorcio era la mejor solución y la decisión es inamovible”



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

¿POR QUÉ ME SIENTO ASÍ?.

Necesito Estabilidad y orden

- Los niños son resistentes, pero acusan los cambios. Por ello tienen que ayudarles a recuperar lo antes posible la estabilidad en sus ámbitos.
- Prestarle atención al proceso formal del divorcio y prepararles para conversaciones con otros profesionales. (desconocimiento lleva a inseguridad)
- Si por ejemplo van a tener que hablar con un especialista en temas de custodia o visitas compartidas afirmenles que no les pedirán que elijan entre papá o mamá.
- Certeza en presente y confianza en el futuro.

Mis sentimientos son normales.

- Niños que experimentan tranquilidad cuando sus papás se separan (situaciones muy tensas, discusiones frecuentes, problemas de salud padre/madre, comportamientos abusivos etc). Aparición de culpa.
- Animarle a que hable de sus sentimientos, y no juzgarlos (*“que no se lo tome así”, “que no es para tanto”, “que no es justo que se enfade con usted”* etc). Emociones naturales.



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

¿POR QUÉ ME SIENTO ASÍ?. Necesito mensajes claros y coherentes

- Lenguaje verbal/no verbal.
- Niños que comparten las emociones/niños que no lo desean. Respetar.
- Interpretar silencios y monosílabos (señales “necesito ayuda”)
- No dar nada por sentado. Formular preguntas abiertas. (*“¿cómo te sientes después de la discusión con papá?”* o *“¿Qué piensas sobre tener dos habitaciones? ¿Por qué dices que no quieres ir al cole?”*)
- Planificar varias conversaciones.
- Con niños más pequeños le puede hacer preguntas indirectas : *“Me pregunto cómo se sentirá tu osito de peluche teniendo que vivir en dos sitios distintos”, “¿Tu qué crees que siente Romeo porque no le puedas venir a pasear todos los días?”*.
- A los niños más mayores se les puede preguntar directa o indirectamente: *“¿Cómo han reaccionado tus amigos?”* *“Esto debe ser muy duro para ti, ¿Qué podemos hacer para que te sientas mejor?”*.
- Otros adultos (abuelos, profesores, padres...) Grupos escuela y asociaciones.
- Los iguales.
- Facilite otros canales para drenar las emociones. (*la actividad física, llorar, dibujar y escribir, acudir a la música, reflexionar o el uso del humor.*)
- Reconocer momentos donde necesita posponer la conversación y darle estrategias para distraerse (leer su libro favorito, jugar, dibujar etc)



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

¿POR QUÉ ME SIENTO ASÍ?. ¿Soy diferente a los otros niños?

- Las relaciones con los padres/los iguales. La necesidad de aprobación.
- Ser niño y ser diferente a los otros en alguna cualidad física, (por ejemplo estar “más gordito”, “llevar gafas”), cognitiva, (en el intelecto), o social, (por ejemplo “mis papás están separados” o “yo no tengo papá”) puede acarrearle ciertos conflictos.
- Estos pueden desarrollarse con los otros (“los otros niños se meten conmigo por ello y me rechazan”) o consigo mismo (“Yo quiero ser igual que mi amigo Marcos, sino soy igual significa que hay algo raro en mí”)
- Ser diferente y autoestima. Biológicamente el cerebro del niño no está maduro para promover explicaciones racionales o para relativizar consecuencias.
- El adulto lo hará desde su conducta (siendo modelo para el niño y mostrando con hechos normalizar la situación) y dirigiéndose a él directamente.
- Relativice consecuencias: Recordarle los aspectos que permanecen sin cambios. Por ejemplo, sigue disponiendo de un padre y una madre (aunque no vivan juntos) que le adoran y le cuidan. El divorcio no supone el fin de las relaciones.
- Aspectos positivos: El tiene alternativas que no tienen otros niños, como es la de tener “dos habitaciones para él solo”, “tiempo individual que pasar con papá y mamá y que le hacen protagonista absoluto”, dos celebraciones de fechas importantes (cumpleaños, vacaciones, navidades etc.). Ser diferente no siempre significa “salir perdiendo”, y ser igual no siempre significa “salir ganando”.
- No eres el único: Encontrar otros niños en la misma situación puede ayudar a contrarrestar esa “sensación de diferencia”, generar aspectos comunes para una identidad propia (ya que pasamos por lo mismo), darse apoyo y comprenderse.

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

¿POR QUÉ ME SIENTO ASÍ?. ¿Soy diferente a los otros niños?

- *Algunos consejos para iniciar estas conversaciones:*

-“Cariño, es importante que sepas que no eres el único niño del mundo que está pasando por el divorcio de sus papás. ¿te acuerdas de Jorge? Vamos a quedar con él esta tarde y para que juguéis juntos o que le preguntes alguna duda que tengas.

-“Esta tarde vamos a hablar con un señor que quiere ayudarnos a solucionar esta situación lo mejor posible. Este señor te va a hacer algunas preguntas para saber qué opinas tú. Papá y mamá quieren que seas sincero y estés tranquilo para expresar lo que sientas, además debes saber que nunca te vamos a hacer elegir entre ninguno de los dos”

- *Algunas preguntas que puedes hacerle:*

-“Últimamente no te veo sonreír mucho. ¿Qué podríamos hacer para que te sintieras mejor?

-“Creo que muchos niños cuyos papás se están separando están preocupados por lo que les puede suceder. ¿Cómo te sientes tú?”

- *Posibles preguntas de los niños y cómo abordarlas*

-“Mi amigo Javi dice que soy raro porque papá nunca viene a buscarme. A todos los niños les van a buscar sus papás al cole”. “Cariño, siento que Javi te haya dicho eso. Ya sé que para ti es difícil el que papá viva en otra ciudad y no puedas verle a menudo. No obstante, papá te quiere mucho y está deseando verte tanto como yo. Aunque él no pueda venir a buscarte cuando acabe el cole vas a pasar unos días con él en la playa, cosa que no podrá hacer Javi. Si quieres podemos ver juntos que responder a Javi si te vuelve a decir algo ¿te parece?”

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

MI NUEVA VIDA. El nuevo hogar

- Los niños piensan en concreto: *¿Habrá suficiente comida?, ¿Seguiré teniendo una habitación? ¿Dónde guardaré mis juguetes? ¿Seguirá viniendo mamá a verme a mis partidos de baloncesto?*
- Tranquilizarle y explorar preocupaciones ante la introducción de los cambios.
- Vivir en dos hogares producirá estrés. Tendrán que organizarse continuamente: *¿dónde está el libro de matemáticas? ¿Cómo puedo ver a mi amigo Carlitos que es mi vecino en casa de mamá si voy a estar en casa de papá este finde?*
- Los acuerdos:
 - Estilos de convivencia: Según temperamento, la edad, la madurez y las necesidades de cada niño.
 - No separar a los hermanos (apoyo)
 - La figura del mediador (los acuerdos voluntarios)
- Cuidado con las mudanzas:
 - Planificar y anticipar. Traslado de sus juguetes y de su persona
 - Darles razones de por que mudan, promover pequeñas decisiones, enseñarles la nueva casa antes, seleccionar objetos importantes para llevar en primer lugar
- Dos casas y dos tiempos:

Facilitar cambios entre una casa y otra y estancias (Tiempo compartido, atender a lo positivo de ambas casas, hacerle un calendario de visitas, fomentar su juego



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

MI NUEVA VIDA. La nueva escuela.

- La escuela constituye el segundo hogar para el niño.
- Recursos económicos de los papás bajan. y pueden generar el cambio de colegio.
- Acudir a un nuevo colegio implica romper con su vida pasada y acostumbrarse a nuevos profesores, otras normas y a nuevos compañeros y amigos.
Ayúdele a adaptarse:
- Amistades:
 - Explíquele como se hacen nuevos amigos. (tiempo, role-playing)
 - Hable con el tutor para que le ayude a juntarse con ciertos niños.
 - Actividades en casa para establecer dichos vínculos.
 - Ayúdele a mantener viejas amistades. Si es necesario hable con los padres para que colaboren para organizar los encuentros.
- Las actividades extraescolares:
 - Mantener actividades y aficiones o acudir a otras nuevas
- Respete los tiempos:
 - No llegar tarde a recoger a sus hijos a la salida del colegio (temores de abandono). Si ocurre llámelos a tiempo o a un adulto que pueda comunicarles que se retrasa y estará allí en enseguida.
- Relación con la escuela:
 - No usar al niño de mensajero de cuestiones escolares(mail o carta)
 - Igualmente pónganse de acuerdo con la escuela para que envíen las comunicaciones escolares a ambas casas para que los dos estén informados.

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

MI NUEVA VIDA. Ya soy mayor

- **Los roles.** Con los cambios en la vida (ej. Divorcio) los papeles que desempeñamos pueden modificarse. Revisar como gestionamos éstos. (ej. Facturas, tareas laborales, casa, niños etc.)
- Mi **tiempo** se reestructura (rol madre, rol trabajadora, rol pareja etc.). Estrés.
- **Autonomía en mi hijo.** Promover su responsabilidad en ciertas tareas que tienen que ver con sus rutinas (ej., ordenar su habitación, hacer la cama, tirar la basura, ayudar en la limpieza semanal etc.)
- Cuadrante en el que se recojan las tareas .
- Cuidado con **sobrecargar** a los niños con funciones que tienen que ver con el adulto (por ejemplo, cuidar de hermanos con mucha frecuencia, castigarles y regañarles, las tareas de la casa mientras mamá no está, gestiones de pagos etc.)
- *Algunos consejos para iniciar estas conversaciones*
 - “Con la separación de papá y mamá vais a pasar tiempo con cada uno, y eso va a suponer que vivamos en casas diferentes. Al principio puede ser un poco difícil para todos, pero haremos todo lo que esté en nuestra mano para que cuanto antes os adaptéis.
 - “Papá va a mudarse a una nueva ciudad porque tiene que trabajar allí, ojalá no tuviera que hacerlo. Vosotros viviréis aquí, conmigo, y seguiréis yendo a vuestra escuela, y en verano y en algunas fiestas os iréis con papá. Ambos deseamos que comprendáis que no os estamos abandonando. Hablaremos por teléfono todos los días y nos escribiremos. Aunque papá y mamá vayan a vivir en dos ciudades distintas seguiremos cuidando de vosotros y hablaremos constantemente de las cosas que necesitéis.”

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

MI NUEVA VIDA

○ Preguntas que podéis hacer

-¿Qué será diferente teniendo dos casas? ¿Qué será igual? ¿Qué os puede resultar divertido de estos cambios?

-¿Tienes alguna pregunta sobre tu nueva escuela?

○ Posibles preguntas de los niños y cómo abordarlas

“¿Qué autobús cogeré desde la escuela para ir a la nueva casa de mamá?”

“Entiendo que te preocupe lo del autobús, no te preocupes, porque tanto papá como mamá lo mirarán y si es necesario te acompañarán el primer día para que estés tranquilo”

- “¿Cómo veré a mis amigos cuando esté en casa de mamá?” ¿Qué pasará con los amigos de mi vieja escuela?” “Tus amigos pueden venir también a jugar a casa de mamá. Allí además harás algunos nuevos y podrás tener más amigos con los que ir a jugar”

-“Si te cuento lo que he hecho en la otra casa te pondrás triste?” “Sé que te gusta estar con papá y me encanta que sea así. Me gusta que me cuentes lo mucho que disfrutáis juntos”.



“MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR”

PARTE TERCERA:
“RECURSOS PARA LOS PAPÁS”



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

HIJO, PAPÁ Y MAMÁ SE VAN A DIVORCIAR

¿Qué y Cómo transmitimos la noticia?

- Tenga en cuenta:
- Lenguaje sencillo y comprensible para su edad
 - Explicaciones sencillas orientadas a los cambios de su presente y su futuro más cercano. Use frases cortas y muéstreles que los cambios en la vida son inevitables
- Atender a la parte de los afectos
 - Sensación de seguridad. Contacto corporal. Observar sus gestos corporales, preguntas en conversación y después. La ausencia de señales no implica que no estén afectados. Dar tiempo y observar
- Decisión de dos:
 - Responsabilidad de dos. Reafirmar su amor y su ausencia de culpa.
- Dosifiquen la información:
 - No sobrecargar de razones de la ruptura ni dejar preguntas sin responder.
 - Qué le aporta en positivo a su hijo conocer esa información.
 - Si les plantean dudas cuyas respuestas pueden ser dañinas para ellos díganles que eso es un tema de adultos, que queda entre papá y mamá y que no tienen por qué preocuparse.
- Junten a los hermanos para esta conversación:
 - Que los hermanos estén juntos cuando reciban la noticia aunque luego puedan tener conversaciones por separado. Si no pueden surgir confusiones (p. ej., si se pide a uno de los niños que no diga nada al otro, si la información se filtra y llega al otro hijo sin que se lo hayan explicado los papás etc)

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

HIJO, PAPÁ Y MAMÁ SE VAN A DIVORCIAR.

¿Quién transmite la noticia?

- Es probable que no quiera ver a su ex pareja ni compartir más momentos con ella. No obstante, tiene que pensar que en determinados momentos puede resultar recomendable para su hijo verles a los dos.
- Tengan en cuenta que si quieren transmitirle que van a seguir siendo sus padres y van a estar ambos para cuidarle este es un buen momento para demostrarle con hechos que son coherentes.
- Si quieren que él normalice la situación, en primer lugar tendrán que intentar (aunque sea muy difícil) naturalizarla ustedes.
- Si esto no es posible, por lo menos procuren que ambos de forma independiente le transmitan conversaciones acordes (mail)
- Recuérdenles que *“es normal que quieran ver al otro padre y que eso está muy bien”*, y asegúrenles que van a seguir viendo a la otra parte (si saben que esto es así)



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

LA NOTICIA. HIJO, PAPÁ Y MAMÁ SE VAN A DIVORCIAR

¿Cuándo transmitimos la noticia?

- A menudo el temor o la culpa lleva a los papás a posponer la conversación (esto es un gran error y puede tener consecuencias negativas).
- Si es imposible hablar con sus hijos con mucha antelación (p. ej. su pareja se ha ido sin avisar) muéstrese sincero y no diga nada negativo del padre ausente Ej.: *“Papá se ha mudado de casa, todo ha sucedido muy rápido para todos y nos sentimos mal. Lamentamos no haberos contado antes lo que pasaba, es un problema de adultos y hablaremos de ello muy pronto”* Muéstrese disponible e intente ponerse en contacto con su ex para acordar una conversación con ellos.
- Cuanto antes. Los niños son observadores, y aunque no saquen conclusiones claras percibirán que está pasando algo raro
- *Si esta conversación ya se ha dado y observa hay aspectos que que no ha gestionado bien piense que nunca es tarde para tener una nueva. Le demostrará a su hijo que “no pasa nada por equivocarse” y que los adultos también rectifican y aprenden de los errores, cosa que les podría pasar a ellos en el futuro.



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

LA NOTICIA. HIJO, PAPÁ Y MAMÁ SE VAN A DIVORCIAR

○ Algunos consejos para iniciar estas conversaciones

-“En su día no os explicamos las razones por las que decidimos divorciarnos. Eso no fue justo para vosotros y lo sentimos. Hemos pensado tener una conversación dónde nos contemos el por qué de esa decisión. ¿qué os parece si lo hablamos ahora?”

-“Papá y yo hemos ajustado gastos para que podamos vivir todos bien y tengamos lo suficiente. Eso implica que tenemos que cambiarte de escuela. Nos hacemos a la idea de que esto supone un cambio importante para ti y queremos ayudarte a que lo lleves de la mejor manera posible.”

○ Preguntas que podéis hacer

-“¿Qué pensáis sobre la separación de papá y mamá?”

-“¿Tenéis alguna pregunta sobre los cambios que tendremos que hacer en las rutinas?”

-“¿Cuánto tiempo vamos a estar separados? ¿Cuándo volverá mamá a casa?” “Hijo entiendo que te preocupe la separación y cuanto tiempo vamos a estar así. Mamá y papá han decidido vivir separados por un tiempo hasta que sepamos qué vamos a hacer con nuestro matrimonio. No sabemos cuánto tiempo será. Pero te prometo que en cuanto sepamos qué vamos a hacer serás el primero en saberlo.

-“Mamá dice que de haber sido por ella aún estaríais casados. ¿Por qué no dejas que vuelva?": “Vuestra madre y yo ya hemos hablado de esto, hemos intentado solucionar nuestros problemas pero no ha sido así. Son problemas de adultos que solo nos afectan a mamá y a mí y sé que es difícil de entender para vosotros.”

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

AHORA TE TOCA SER NIÑO. No tienes que estar en medio.

- No hay nada peor para un niño, que ver que sus padres aún separados continúan discutiendo y haciéndose daño, y en consecuencia, usándole a él para evitar sus problemas o agravarlos
- A veces asumen papeles (guiados por los padres o no) en los que se convierten en propios cuidadores, y asumen que “la felicidad de mamá o papá depende exclusivamente de ellos”
- Los secretos: El tema de la intimidad. “No le cuentes a tu padre/ madre....”
 - Culpa:** Los niños no saben guardar secretos, y aunque lo intenten es altamente probable que acaben siendo revelados. Los conflictos de lealtad hacia ambos padres (“a quién traiciono?”)
 - La mentira es aceptable:** Si le pide a su hijo que guarde un secreto, le sugiere que “ocultar o engañar” es aceptable. Aprendizaje vicario y modelos..
 - Compartir información:** Cuando vivían como una familia en una misma casa, su hijo estaba acostumbrado a ver cómo se comunicaban los unos con los otros Para proteger su espacio, evite hacer o decir cosas mientras esté su hijo presente y así conservará su intimidad.
 - Conclusiones erróneas:** “estás/estoy haciendo algo malo” o “tengo razones para avergonzarse porque papá/mamá lo hacen y no quieren que nadie se entere. Mensajes confusos.
- Nuestro hijo y sus necesidades es responsabilidad nuestra
 - Comunicación difícil. Profesionales (psicólogos, mediadores etc.)
 - Ha finalizado la relación de con su ex como pareja, pero éste/ésta sigue siendo para toda la vida una parte fundamental para el bienestar de su hijo, y es tan padre/madre como usted.

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

AHORA TE TOCA SER NIÑO. No tienes que estar en medio.

- Testimonio de joven de 33 años.

- *“Volver a casa era una aventura o no...podía ser mejor demasiado predecible. Las broncas eran continuas, ya ni siquiera se escondían en la habitación. Yo al menos al ser el mayor, procuraba que mis 3 hermanos se enteraran lo menos posible. Cuando aparecía papá después de no dar noticias de vida la noche anterior mamá estaba preparada para volverle a recordar lo irresponsable que era y el daño que le hacía a ella y a sus hijos ese tipo de actitudes. Entonces se echaban en cara cada uno de los errores de su matrimonio y amenazaba alguno con irse. Yo ya conocía el discurso de memoria, pero intentaba que mis hermanos lo oyeran lo menos posible y les engañaba con juegos y aventuras que poníamos en marcha en nuestra habitación. Ellos no se daban cuenta de que más que el hecho de ya no quererse eran este tipo de situaciones las que nos hacían tanto daño. Entonces alguno de los dos me llamaba para tomar parte en la discusión, para darle la razón al que creyera conveniente. Yo ahí me sentía como un juez, como un abogado que tenía que tomar parte, que aprobaba a uno” y “traicionaba al otro”. No podía evitar entonces sentirme culpable. Llegó un día en que me di cuenta de que mi opinión ni siquiera les importaba, en realidad no me escuchaban, solo querían que de alguna manera les apoyara para culpabilizar al otro, hacerle responsable. Una vez lo hacía, nadie ganaba, y yo nuevamente volvía a perder. Lo mismo pasaría al día siguiente... Me di cuenta de esta realidad que había vivido el día que por primera vez le hice pasar yo por esto a mi hijo. No, no cometería el mismo error que mis padres.” (B. P, 33 años)*

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

AHORA TE TOCA SER NIÑO.

No tienes que preocuparte por mamá/papá, estaré bien.

- Su hijo es consciente de su sufrimiento.
- Si observan que su padre/madre no se encuentra bien y pasa por un momento de poca estabilidad puede plantearse que no pueda ocuparse bien de ellos.
- Es importante que tenga presente lo siguiente:

-Mamá y papá también se ponen tristes:

Darle naturalidad a sus propias emociones y asegurarles que eso no significa que las cosas vayan a ir mal o que no pueden cuidarse de sí mismo

-Yo soy tu padre y no al revés:

No sobrecargar de tareas. Adultos que perdieron la infancia. Tenga en cuenta que no son sus confidentes.

-Mantenga rutinas para usted saludables:

Mantenga unas rutinas de sueño, alimentación y ejercicio saludables para regular su salud física y mental. Busque apoyo de amigos y familiares para superar esta situación y pasar tiempo relajado. Equilibrio entre rol de padre y espacio personal.



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

AHORA TE TOCA SER NIÑO. No te preocupes, estaré bien.

No te preocupes por el dinero, no nos faltará lo necesario.

- Reducción de los ingresos tras el divorcio.
- Es importante que proteja a su hijo de las preocupaciones económicas y no compartir información detallada de su situación
- No crear “realidad paralela”. Fomentar los valores del ahorro y del esfuerzo.
- Si la otra parte no cumple con sus obligaciones económicas tampoco es necesario que le informe, no le va a proporcionar nada positivo tener esa información.
- Si en contrapartida la otra parte cumple con sus obligaciones y responsabilidades económicas no está de más reforzarlo.
- **Dudas del niño:** Responda con tranquilidad a las preguntas relacionadas con el dinero sin entrar en detalles (p.ej. Gastos, sueldos etc.) Asegúrenle que aunque ahora no podrán tener tantos caprichos sí que hay lo suficiente para vivir y cubrir las necesidades de ambos.
- **Ajusta gastos:** Sea realista con respecto a lo que pueden permitirse y lo que no, y anticipéselo a los niños para que sean conscientes (*“para tu cumple este año podemos comprarte unos pares zapatillas chulas sin necesidad de que sean de la mejor marca”*). Hable de la diferencia entre *necesitar* y *desear algo*. Promueve en él conductas de ahorro
- **Enséñele a jugar:** Tecnologías/falsas necesidades. Busque sustitutos a los caros juguetes que necesitan. En lugar de comprarle ropa de marca, acuda a mercadillos, en lugar de comprarle videojuegos acuda al museo o al teatro infantil en días de entrada libre o más barata etc

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

AHORA TE TOCA SER NIÑO. GUERRAS DE PODER.

○ Algunos consejos para iniciar estas conversaciones:

-“Es estupendo que a papá y a mí nos cuentes cosas de las cosas que haces con el otro si te apetece, pero recuerda que si hay algo que te disgusta del tiempo que pasas con alguno de nosotros tendrás que hablarlo con papá o mamá directamente para solucionarlo. Ambos estaremos encantados de escucharte y ayudarte a sentirte mejor”

-“Ahora que vivimos solos tenemos que cuidar más el dinero que gastamos. A partir de ahora no vamos a salir tanto a comer fuera o a comprar ropa nueva o muchos juguetes. No obstante, seguiremos teniendo lo que necesitemos, comida, ropa, juguetes, pero con más control.”

○ Preguntas que podéis hacer:

-“¿Hay algo que te disguste de estar en casa conmigo? ¿Quieres que lo hablemos?

- “¿Por qué estás tan enfadado con papá? A veces las personas no nos damos cuenta de cuando hacemos cosas que duelen a los que tenemos cerca ¿qué te parecería hablarlo con él?

-“¿Por qué no le dices tú a papá que vaya a recogerme el sábado después del partido? La última vez que se lo dije se enfadó conmigo y me dijo que no le gusta enterarse de las cosas en el último minuto” “Llevas razón cariño, no tienes que ser mensajero de papá y mío, no volverá a pasar. Llamaré a tu padre para explicarle por qué quiero que te recoja el sábado después del partido.

- “¿Nos vamos a quedar sin dinero?” “No nos quedaremos sin nada, tenemos lo suficiente para las cosas que necesitamos. Si alguna vez sucediera tendríamos comida, ropa y un lugar seguro y cálido donde vivir”

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

LA OTRA PERSONA

Uno de los momentos más difíciles para el ajuste de la nueva familia viene dado por la aparición de nuevas personas . Para ello tener en cuenta:

- ¿Cuándo se lo digo?
- -Atender a su estado emocional (Ej. En fase de negación o ira no decírselo, en medio de una mudanza, nueva escuela...)
- Dosifíquela la información y hágale participe de la noticia una vez la vida de su hijo sea más o menos estable. Antes reflexione sobre la estabilidad de su situación de pareja actual
- Confirmar el lugar de nuestro hijo:
- Con frecuencia, ante la aparición de nuevas personas los niños temen ser reemplazados. Anticiparle que ello no cambiará en absoluto la relación que tiene usted con él, sus sentimientos ni va a sustituir a su otro padre/madre. “Espacios especiales para ustedes dos”,
- Implíquese en sus actividades e inclúyale a él en las suyas.

Respetar a la otra parte:

- Cuando el conflicto viene porque la nueva pareja ha sido conocida en medio del matrimonio puede ser más complicado el manejo.
- No atribuir culpas en la ruptura ni entrar a detallarle a los niños la aparición de estas personas

Los ritmos:

- Su hijo no está obligado a querer ni odiar a nadie simplemente porque forme parte de su vida.
- Darle espacio y tiempo para que procese la entrada de nuevas personas en su familia, y no presionarle con sus necesidades propias.
- Téngale en cuenta a la hora de fijar encuentros con su pareja actual,

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

LA OTRA PERSONA

○ *Algunos consejos para iniciar estas conversaciones*

-“Quiero que sepas que el que mamá tenga ahora novio no va a cambiar nada de nuestra relación ni de la relación con tu padre. Él es una nueva persona en la familia que quiere cuidarte y jugar contigo si tu quieres”

-“El otro día cuando vino el amigo de mamá te vi triste y no quisiste salir de la habitación. Ya sabes que puedes hablar conmigo siempre que quieras y que intentaré ayudarte a que te sientas mejor”

○ *Preguntas que podéis hacerle*

-“¿Tienes alguna pregunta sobre el novio de mamá?”

-“¿Quieres saber algo acerca de por qué papá ahora quiere a otra mujer y qué significa eso sobre nosotros?”

○ *Posibles preguntas que pueden haceros y formas de abordarlas*

-“¿Tengo que querer a tu amiga María tanto como a mamá? ¿Voy a tener a partir de ahora dos mamás?.” “No cariño, María será otra persona que querrá jugar contigo, que querrá cuidarte si estás malito o disfrutar de estar contigo si a ti te apetece, pero nunca sustituirá a mamá, mamá siempre será tu mamá y te querrá muchísimo.”

-“¿Vas a dejar de venir a verme a mis partidos de fútbol ahora que tienes a Juan y a sus hijos para quererles también?” “No mi vida, bajo ningún concepto dejaré de ir a tus partidos. El que haya nuevas personas en la familia no supone que vaya a dejar de cuidarte o quererte como hasta ahora. Eso es imposible. Lo que podemos hacer más adelante si quieres es proponerles a ellos que venga a verte también a verte y a aplaudirte. ¿qué te parece?”

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

MANEJO DE LOS CHANTAJES EMOCIONALES.

Qué conductas pueden surgir?

- Retrocesos en el desarrollo:

- Volver a etapas evolutivas anteriores (si ya tienen el control de esfínteres adquirido hacerse pis, pedir el chupete o mostrar conductas más infantiles)

- Reacciones emocionales extremas:

- Tanto emociones positivas como las negativas . Enseñar su funcionalidad.

- Alteraciones en las principales rutinas:

- Cambios significativos en las rutinas de la alimentación, del sueño, del ejercicio físico, del juego etc. Re-establecer estructura y orden.

- Aumento en la frecuencia de rabietas o cambios significativos en el comportamiento:

- Las rabietas son comportamientos inmaduros mediante los que el niño manifiesta su incapacidad para hacer o conseguir algo que desea. A partir de ellas expresa enfado o frustración.

- Se consideran una parte normal del desarrollo del niño de 1 a 3 años y pueden aparecer en situaciones de cambios importantes (como lo es una situación de divorcio) pueden desencadenarlas. Su hijo los pondrá en práctica para reclamar su atención y conseguir recompensas.

- En un contexto o varios, ante un adulto o más de uno etc.

- Conductas de sumisión y búsqueda de aprobación , aislamiento etc.

- Dificultades de adaptación



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

MANEJO DE LOS CHANTAJES EMOCIONALES.

¿Cómo controlamos esas conductas?

- No asustarse:

-Si observan que nos alteramos, perdemos los estribos, mostramos ansiedad o culpa etc. concluirán que la forma de conseguir nuestra atención (que para ellos es un premio) y lo que desean es realizando esas acciones.

-Pueden asustarse y llegar a la conclusión de que eso que les pasa es señal clara de que algo va mal (*si todo fuera bien, o fuera normal, papá o mamá no reaccionarían así*) sintiéndose culpables posteriormente.

- Operativizar los cambios:

-Ante alteraciones recoger de forma concreta los elementos que rodean a las dificultades. Esto permitirá detectar que aspectos son los no funcionales y cuáles hay que modificar. Hay que tener en cuenta:

-Definir la conducta problema: Atendemos a las dificultades concretas que observamos. Por ejemplo *“Conductas agresivas hacia el adulto dónde mi hijo da manotazos y grita”*

-Recoger la frecuencia diaria: Cuantas veces tiene lugar. Ej.: *“Hoy se ha dado 3 veces al día, después de comer, a media tarde y por la noche”*

-¿Con quién y dónde se da?: Quién está presente y en qué contexto se da (general o situacionalmente). Ej. *en casa si y en el cole no*) y solo ante algunas personas (*solo con mamá y no con papá ni los abuelos*)

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

MANEJO DE LOS CHANTAJES EMOCIONALES.

-Antecedentes: Qué ocurre antes de que se dé la conducta problema y qué estaba haciendo el niño y el adulto previamente. Ej. *estaba jugando con los regalos de Reyes y mamá le dijo que recogiera para ir a cenar.*

-Consecuentes: Cómo reacciona el adulto y qué hace para gestionar la situación. Cómo reacciona el niño ante la intervención del adulto. Ej., *le dejo que juegue un poco más y luego le ayudo a recoger yo, entonces se tranquiliza.* Muchas veces esos consecuentes pueden ser en parte “los mantenedores del problema”, por ello es importante que los papás valoren sus reacciones propias y cómo resuelven la situación para ver si son efectivos o no.

-Valorar la función de la conducta del niño: Una vez registradas las conductas deberemos valorar qué busca obtener el niño a partir de ellas. Pueden ser ganancias (ej., *qué papá le haga caso, no ir al cole, conseguir juntar a sus padres* etc), una deficitaria forma de pedir ayuda y afecto (“mamá o papá no me hace caso”)

-Sustitutivos positivos (Conductas adaptativas para conseguir la misma finalidad)

○ Estrategias a poner en marcha por los papás:

-Límites firmes: Los papás pueden olvidarse de hacer cumplir los límites marcados a sus hijos. Posición de víctima del niño. Empatía y comprensión no es igual a permisividad (“las normas unas veces valen y otras no”) Educarles en valores implica definirle normas razonables, claras, coherentes y no cambiarlas para que conozca hasta dónde pueden llegar. Deben mostrarle las consecuencias que tienen sus acciones.

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR

MANEJO DE LOS CHANTAJES EMOCIONALES.

-Lenguaje verbal y no verbal de tranquilidad y control: Cuando le recuerde las normas, aplique castigos, o dialogue con él cuide sus reacciones emocionales antes de atender las del niño. Coherencia.

-Cree rutinas que les permitan predecir: La falta de predictibilidad y sensación de control puede facilitar la aparición p. ej. de alteraciones del comportamiento ante situaciones fuentes de frustración. Cuanto antes establezcan rutinas permanentes.

-Explorar las emociones: La aparición de ciertas necesidades emocionales pueden generar estos cambios, de forma que son la herramienta que tiene el niño para pedir ayuda. Hable con su hijo, pregúntele si hay algo que le preocupa o qué puede necesitar de ustedes. Refuerce verbalmente los aspectos positivos de su forma de ser, y dele vías para descargar las emociones adaptativamente.

○ Que no usen las ganancias de un padre contra el otro:

- En ocasiones los niños pueden usar los beneficios que obtienen con un padre para obtener ganancias con el otro. En esos momentos:

-Responda a las peticiones del niño con tranquilidad y no muestre que le alteran sus comentarios.

- Explore sus propias reacciones y reestructure ideas (ej., *con papá está más cómodo que conmigo y se lo pasa mejor, me va a dejar de querer*) etc.

-Muéstrole brevemente las razones por las que existen dichos límites (sin entrar a justificarse) y hágale saber que si la otra parte funciona de otra manera no tiene por qué afectar a la situación de los dos.

MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR”

MANEJO DE LOS CHANTAJES EMOCIONALES.

¿Cómo controlamos esas conductas?

- No caiga en atribuir culpas al otro padre delante de él, ni haga comentarios negativos al respecto.

- Póngase incluso en contacto con él para saber qué tal van las cosas por la otra casa, y explorar hasta que punto lo que le ha contado su hijo es así o lo ha podido distorsionar.

- Acudir a un profesional

- Muchas de estas situaciones se resolverán normalmente según recuperen el orden en sus vidas, en paralelo al avance de todos en este proceso.

- Ante dudas, síntomas que se intensifican con el tiempo, que no remiten acudan a un profesional cualificado que les ayude.

- No existen criterios firmes . Den tiempo y espacio para recuperar el ritmo habitual, para intentar aplicar sus propios recursos a la situación, y si observan que no son efectivos, es preferible acudir a un profesional antes de que las dificultades puedan agravarse.



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR”

ME SEPARO: CONSTRUCCIÓN DE NUEVAS RELACIONES.
CAMBIO Y CRECIMIENTO

*CARTA PARA LOS PAPÁS



MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR”

ME SEPARO: CONSTRUCCIÓN DE NUEVAS RELACIONES.
CAMBIO Y CRECIMIENTO

*CARTA PARA LOS PAPÁS



"MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR"

PARTE CUARTA: CASOS PRÁCTICOS Y TURNO DE DUDAS



"MIS PAPÁS SE VAN A DIVORCIAR"

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

CENTRO O-PSIGENO

