



Cuando ^{LA} familia cambia

Guía para ayudar
a nuestros hijos
a una adaptación
positiva ante
procesos de
separación o divorcio



BURGOS
AYUNTAMIENTO



Cuando ^{LA} familia cambia

Guía para ayudar
a nuestros hijos
a una adaptación
positiva ante
procesos de
separación o divorcio



¿Cómo puede ayudarme esta guía?

Este pequeño manual está pensado para **ayudar a los padres a gestionar adecuadamente una separación o divorcio, de forma que ellos mismos sean el primer y mejor apoyo para sus hijos e hijas.**

Después de leer esta guía **esperamos que los niños y niñas, con vuestra ayuda, puedan:**

- X Tener una visión positiva del mundo, de las personas y de las relaciones.
- X Quererse a sí mismos/as
- X Confiar en los otros y en el amor.
- X Vincularse en el futuro afectivamente, creando relaciones de pareja sanas.
- X Desenvolverse con seguridad en los conflictos.
- X Evitar actitudes sexistas.
- X Y, sobre todo, puedan pensar que él/ella y su familia "merecen la pena".

El divorcio suele ser doloroso para todos, pero además puede ser enriquecedor y revitalizante. Los cambios forman parte de la vida.



¿Cómo le explicamos que nos vamos a separar?

El mensaje podría ser algo así:

- a) *Mamá/Papá y yo vamos a poner fin a nuestra relación de pareja, vamos a vivir en casas distintas y a seguir nuestras vidas por separado.*
 - b) *Aunque hayamos dejado de funcionar como pareja, a vosotros os seguiremos queriendo igual y cuidando siempre. Esto será así, incluso si alguno de los dos decidimos iniciar una nueva relación de pareja o tener otros hijos.*
 - c) *A partir de que tomemos los acuerdos referentes a la casa y al cuidado de vosotros, viviréis con mamá/papá y visitaréis a papá/mamá a intervalos regulares (se concreta). Para mí/nosotros es muy importante que mantengáis una relación estrecha con los dos.*
 - d) *Nuestra intención es que la separación sea definitiva y aunque luego veáis que las peleas disminuyen o que nos llevamos bien, no significa que vayamos a volver a vivir juntos.*
 - e) *Esta separación no es culpa vuestra, ni ha sido provocada por nada que vosotros hayáis hecho. Tampoco podéis hacer nada por cambiar la situación, es una decisión que hemos tomado nosotros debido a nuestros problemas como adultos.*
 - f) *Aunque os mantendremos al margen de los trámites, os informaremos de las decisiones que vayamos tomando de cara a la nueva organización familiar.*
- Los niños se adaptan bien a los cambios, si les aportamos confianza y seguridad.**



Recuerda:

- X Lo importante es hablarles con **claridad** y **sinceridad**.
- X Es necesario decírselo a tiempo, ni muy pronto ni muy tarde.
- X Si es posible, es mejor dar la información **conjuntamente** los dos padres y si no es posible, garantiza una imagen de respeto hacia el otro miembro de la pareja.
- X Mantén una **actitud calmada**, que les ofrezca tranquilidad en el presente y seguridad en el futuro (la familia continúa, con los cambios que se les explica, pero continúa).
- X Si hay varios hijos, lo mejor es dar esta primera información **a todos a la vez**, y en otro momento, se puede ampliar algún aspecto según la edad de cada niño.
- X Y **háblalo siempre**, independientemente de su edad, ya adaptarás luego las respuestas a sus preguntas según su nivel de comprensión.

Sé consciente de que esta conversación no la olvidarán nunca.



Después de hablar con ellos, tenemos que asegurarnos de que hemos dejado una **puerta abierta al diálogo y a la expresión de emociones**.

En ese momento y/o en otros, hacerles alguna pregunta del tipo:

- X ¿quieres hacerme alguna pregunta sobre lo que te he/hemos explicado?
- X ¿qué piensas? ¿cómo te sientes? ¿qué es lo que te hace sentir triste, enfadado, asustado/a, aliviado/a?
- X ¿estás preocupado/a por papá/mamá que se va?
- X ¿tienes miedo o te asusta algo?
- X ¿quieres hablar con alguna otra persona?



Es necesario hablar periódicamente de estos temas antes y después del divorcio, sabiendo que es difícil para los niños/as entender lo que está pasando y aceptarlo, así como acostumbrarse a vivir en dos hogares diferentes, por eso es importante el diálogo y nuestras explicaciones.

¿CÓMO ME SIENTO YO POR DENTRO?

Fases del proceso de ruptura de pareja.

Es fundamental saber que el divorcio, la ruptura de pareja, es un proceso, es decir, implica cambios en la persona y conlleva tiempo. Existen unas **etapas concretas por las que se ha de pasar**, hasta llegar a la total recuperación del bienestar psicológico.



1. SHOCK: se suele producir una negación de lo que está ocurriendo. Predominan los niveles elevados de **ansiedad** y el bloqueo psicológico.

2. PENA: aparece el dolor de la pérdida, tanto de la pareja, como del proyecto de vida en común. Suele ser una fase larga cuyo sentimiento predominante es la **tristeza** que domina hasta que se empieza a aceptar el cambio.

3. ADJUDICACIÓN DE LA CULPA: ya aceptamos que ha ocurrido pero no lo permitimos. Predomina la **ira**, la rabia y el enfado, hasta que pasamos de culpar a aceptar responsabilidades de unos y otros en lo ocurrido.

4. RESIGNACIÓN: "puedo seguir sufriendo siempre o hacer algo para estar bien". La emoción relevante es el **alivio**.

5. RECONSTRUCCIÓN: se empieza a pensar en uno mismo valorando lo que se ha ganado y lo que se ha perdido. Se reconstruye el equilibrio personal y es fundamental contar con el apoyo de redes sociales (amigos, grupos de apoyo,...). La emoción relevante es la **alegría**.

6. RESOLUCIÓN: es el inicio de un nuevo ciclo vital, queda reforzada la autoestima. La emoción

que predomina es la **satisfacción** de haber salido fortalecido/a de este proceso psicológico.

Las emociones implicadas en el proceso del duelo son legítimas y naturales; es necesario atravesarlas y elaborar bien el duelo, para poder *pasar página* y avanzar hacia un crecimiento en el que podamos salir reforzados tras la experiencia.

De cara al cuidado de los **hijos/as** y su acompañamiento, es importante conocer en qué fase estamos y hacia dónde nos dirigimos, porque **ellos elaborarán su proceso a partir del nuestro**.

Para atravesar este camino y salir airosos de él, cada persona se las ingenia de una manera: a unos les ayuda el retomar algún *hobbie*, a otros contactar con viejas amistades, hay gente que inicia actividades nuevas o pone en marcha proyectos que antes no había podido desarrollar. **Cada uno debe buscar su fórmula para caminar hacia el nuevo reencuentro personal.**



DURANTE Y DESPUÉS DE LA SEPARACIÓN O EL DIVORCIO resulta clave:

Los padres y las madres en proceso de separación o divorcio, deben ser conscientes de que:



- X Los niños necesitan una relación estable y positiva con ambos para un desarrollo psicológico sano.
- X Deben conseguir acuerdos en su separación que proteja los intereses de sus hijos.
- X Los niños han de poder expresar de forma libre y abierta su posible oposición a la separación, así como sus sentimientos negativos o de rabia.
- X Los niños no deben tomar partido por ninguno de los dos.
- X Conviene darles las cosas resueltas, pensando en lo que es más conveniente para ellos y su estabilidad, pues es difícil y doloroso para los hijos tener que elegir.
- X Es necesario proteger a sus hijos y no usarlos de instrumento de batalla, ni mensajeros o intermediarios. Recuerda que ellos deben sentir permiso para querer al padre y a la madre por igual.
- X Hay que hacer un especial esfuerzo en crear condiciones que reduzcan el estrés y sufrimiento de los hijos en estos momentos.

Debemos garantizar que su recuerdo de este momento de la vida, sea vivido como una etapa de cambio y reajuste, y no como algo doloroso y traumático.



No olvidéis:

Tú y tu ex pareja sois y seguireis siendo las figuras más importantes en la vida de vuestros hijos.

La mayor tragedia para ellos sería: tener la sensación de haber perdido a sus padres (o a uno de ellos).

Lo mejor: sentir que tienen un padre y una madre que les quieren, y amigos y familiares que les apoyan.

Cómo decírselo a la familia:

Explicarlo sin entrar en excesivos detalles.

La decisión está tomada, ellos no deben inmiscuirse.

No criticar a la otra parte y pedir que ellos tampoco lo hagan, al menos delante de los niños.

Hacerles ver que seguimos siendo adultos para dirigir por nosotros mismos nuestra vida (si nos ofrecen ayudas, debemos sopesarlas, que sean útiles, no invalidantes).

Darles pautas sobre cómo actuar con los niños/as.

Los abuelos, los tíos, los primos *de la otra parte*, son su familia y debemos facilitar a los niños que sigan en contacto con ellos, garantizando que éstos resulten un apoyo positivo para su bienestar y no una preocupación más para ellos.

Conviene huir de los comentarios, que nos sugirieran ser menos blandos, más combativos, más litigantes...pues casi nunca llevan a buen puerto.

Y lo más importante, delante de los niños no les consientas comentarios negativos ni sobre tu ex ni sobre ti mismo/a.



Miedos que aparecen en los hijos/as:

Mamá/papá se ha ido, ¿tú también te vas a ir?

No, yo no me voy a ir, y mamá/papá no se ha ido, es que ahora vive en otra casa. Eso no significa que no vayas a seguir viéndole/a cuando quieras.

Si tu expareja se ha desentendido de los niños ¿cómo se lo explico a ellos? ¿Qué les digo cuando preguntan?

A veces los mayores hacemos cosas que no están bien. En ocasiones nos absorben nuestros propios problemas y hacemos cosas que no tienen sentido, como no llamar o no venir a veros. Espero que algún día tu papá/mamá se dé cuenta de lo que le/a necesitáis. En cualquier caso a mí me tenéis a vuestro lado (y a la tía, al abuelo...)

¿Nuestra familia se ha roto?

Seguimos siendo familia pero con forma distinta, ahora hay dos núcleos familiares y puede que en cada casa tengamos costumbres, normas, actividades distintas.

Esto no es un problema, pues los niños se adaptan bien a los diferentes contextos, en vez de liso puede resultar enriquecedor.

¿Si os separáis es por culpa mía?

No es culpa de nadie, las personas tenemos diferentes facetas y en ocasiones las relaciones reúnen a dos individuos que no encajan bien. En todo caso la responsabilidad es solo nuestra.

Una cosa debe quedar clara, los hijos no son una razón para separarse, por el contrario son lo mejor que os ha sucedido.

Qué hacer si tu ex coloca a tus hijos en medio:

X Quítale hierro al asunto "tu madre/padre está enfadado/a conmigo, por eso dice esas cosas".



X Bloquea el relato, pues a ti te irrita y a ellos les produce ansiedad por “delatar” al otro (si te cuentan) o “esconderte a ti la verdad” (si no te lo cuentan).

X Evita que te expliquen detalles de lo que hacen con el otro, o lo que allí hablan, dicen. Interésate escuetamente “¿qué tal en casa de papá/mamá?”, y pasa a otro tema enseguida. Lo importante es que ellos (los niños) no sientan la necesidad de contarte.

Verás que así poco a poco, ellos están más tranquilos y es posible que incluso cese el envío de *mensajes* por parte de tu ex.

Otra opción que algunas personas toman, es someterles a interrogatorios después de estar con el ex, hacerles que tomen partido por uno de los dos, decirles “la verdad” (“mi verdad”) sobre lo que ha ocurrido, pedirles que guarden secretos o que envíen mensajes o recados al otro... **Todas estas conductas** a veces son prácticas habituales, pero que quede claro que **cualquiera de ellas hace que vuestros hijos sientan una tensión interna difícil de soportar**, enviándoos luego señales del tipo: descenso en el rendimiento escolar, problemas en la alimentación o

el sueño, alteración del comportamiento o de su estado anímico,... Por lo que si lo que pretendes es su bienestar opta por la primera opción.

EL APOYO DE LOS AMIGOS Y FAMILIARES



El apoyo afectivo de amigos y familiares **amortigua el estrés** y mejora nuestro bienestar. Confía en ellos y muéstrate sincero/a, pero **no cuentes pormenores a todo el que quiera escucharte**, puede que luego te arrepientas. **Intenta no inspirar lástima** pues la lástima no es un sentimiento que ayude a rehacerse. No dejes que te sobreprotejan ni abusos de ellos. **Ten paciencia con sus posibles comentarios** e interferencias, ellos también necesitan tiempo. Procura no hacerles tomar partido en el sentido de “o con él/ella o conmigo”, la situación se reorganizará de forma natural.



ALGUNAS PINCELADAS SOBRE LAS CUESTIONES LEGALES RELACIONADAS

Es importante partir de unos conocimientos básicos a la hora de decidir sumergirse en un proceso de separación o divorcio.

Por un lado, entender que el divorcio es un proceso y, como tal, hay que ir despacio a la hora de tomar decisiones, **decisiones que van a determinar y condicionar el futuro de nuestra vida familiar.**



A la hora de tomar los acuerdos:

Si no estás casado y has pensado que quizá no hace falta pasar por el juzgado, quizá te equivoques. Siempre que hay hijos, es necesario tomar acuerdos que han de ser plasmados en papel y ratificados por un juez. Esto aportará seguridad y estabilidad a los niños, y autonomía e independencia a vosotros para reconducir vuestra vida de cara al futuro.

Haz todo lo posible por ejercer tú mismo/a el control directo de los términos de los acuerdos. Intenta por todos los medios ponerte de acuerdo en lo sustancial con tu pareja. **Un/a profesional** especializado en la ayuda en resolver conflictos, puede ser una opción a tener en cuenta cuando queremos evitar que sean los jueces quienes tomen las decisiones en nuestro nombre.

Existen dos tipos de procesos,

1. Proceso de Mutuo Acuerdo, donde las partes son protagonistas y por sí mismas deciden qué es lo mejor y más conveniente para su nueva estructura familiar.

2. Por otro lado, el **Proceso Contencioso**, donde un tercero, juez/a, decide qué es lo más conveniente en función de indicios imprecisos, pues no vive el problema personalmente.

Para ambos procesos es preceptiva la intervención de abogado/a (persona que defiende los intereses de cada parte: padre, madre e hijos) y procurador/a (persona que representa a las partes: cónyuges). En la segunda opción, los profesionales se multiplican por dos, ¡y los gastos!





Si deseamos ponernos de acuerdo en los términos de la negociación, pero de momento nos cuesta, buscar la ayuda profesional de un/a mediador/a puede ser una forma de resolver esta dificultad.

El eje del proceso gira en torno a la elaboración de un **Convenio Regulador**, (denominado así en los casos de Mutuo Acuerdo), que es el documento donde se registran los acuerdos relativos a:

- ✗ Responsabilidades parentales: pensión de alimentos, guarda y custodia de los hijos...
- ✗ Responsabilidades económicas: disolución y liquidación del régimen económico matrimonial (gananciales o separación de bienes).

Nadie como tú conoce a tus hijos y los intereses y costumbres de tu familia, ¿vas a permitir que un extraño (el juez) decida por ti?

GUARDA Y CUSTODIA

- Una posibilidad es optar por un régimen de **GUARDIA CUSTODIA EXCLUSIVA**, donde se asigna la custodia a uno de los progenitores y al otro progenitor se le estipula un régimen de visitas con los hijos.



- X En este tipo de custodia será característico que el/la progenitor no custodio aporte una pensión alimenticia para los hijos del matrimonio en función de sus ingresos, edades y necesidades.
- X Además es posible atribuir el uso y disfrute de la vivienda a los hijos del matrimonio y aplazar la liquidación del inmueble, hasta que los hijos sean mayores de edad o independientes económicamente.

Si eres padre/madre custodio, date permiso para sentirte:

- X Abrumado/a por la responsabilidad.
- X Agobiado/a por mantener un trabajo.
- X Culpable por restarle a tus hijos tiempo de estar con su madre/padre.
- X Resentido/a ante la libertad del otro/a.
- X Atascado/a, limitada/o y sin tiempo libre para ti y para resolver su duelo personal.
- X Cansado/a de "siempre ser el malo" o "la mala".

Y a partir de ahí, siéntete fuerte para seguir adelante hasta que de nuevo llegue la calma y la ilusión.

Si eres padre/madre no custodio, es posible que te sientas:

- X Como un extraño/a con tus propios hijos.
- X Preocupado/a por no tener mucha influencia sobre los menores.
- X Deprimido/a por vivir solo/a.
- X Culpable por tener más tiempo.
- X Con ganas de rendirte "es tarde, no me tienen cariño"
- X Abrumado/a por la familia extensa y política.

Es legítimo y normal que te sientas así y, a partir de ahí, **no dejes que el desánimo te haga perder el valor que tienes dentro.** Poco a poco verás que te sientes mejor, que avanzas y que todo es más fácil.

EVITA EL ABANDONAR A TUS HIJOS POR MUY DOLIDO/A QUE ESTÉS

b) Existe también la posibilidad de optar por un sistema de **GUARDA Y CUSTODIA COMPARTIDA**, también denominada "co-parentalidad o responsabilidad parental



conjunta”, basada en el respeto al derecho de los niños a continuar contando, afectiva y realmente con un padre y una madre, y en el aprendizaje de modelos solidarios entre exparejas pero aún padres.

La fórmula más eficaz para favorecer el bienestar de los niños/as, se ha demostrado la de pasar un tiempo en casa de papá y un tiempo en casa de mamá. Según estudios psicológicos la simple alternancia no provoca ningún trastorno en el menor, en cambio lo que sí pudiera producir daños es la conducta irreflexiva y enfrentada de los padres.

La custodia compartida rompe el cliché del padre o madre periférico/a, que se hace cargo de la pensión y las visitas con fechas determinadas. La esencia de la custodia compartida es el reparto equitativo (que no idéntico) de derechos, deberes y tiempos de convivencia de ambos padres con sus hijos.

Se dan tantas modalidades de custodias compartidas como se pretenda, ya que cada caso es particular y hay que atender a factores como la ubicación geográfica, el horario escolar, la carga laboral de los padres, el número de hijos...

LA CONTINUIDAD DEL VÍNCULO DEL NIÑO CON EL PADRE Y LA MADRE ES ANTE TODO UN DERECHO DEL NIÑO Y DESPUÉS, UN DERECHO Y UN DEBER DE LOS PADRES.

La posición de nuestros legisladores es favorecer alternativas respecto a la custodia de los hijos, no de imponer ningún modelo en particular. Su objetivo es potenciar el mutuo acuerdo y fomentar el ejercicio de la responsabilidad.

La Custodia compartida requiere madurez y cooperación por parte de ambos padres.



MODELO ORIENTADOR DE FRECUENCIA DE CONTACTO CON LOS PADRES EN FUNCIÓN DE LA EDAD*:



Niños/as de menos de 1 año: una parte de cada día (mañana o tarde).

Niños/as de uno a dos años: días alternos.

Niños/as de de dos a cinco años: no más de dos días seguidos sin ver a cada uno de los padres.

Niños/as de de cinco a nueve años: alternancia semanal, con medio día (mañana o tarde) de convivencia con el padre no conviviente durante esa semana.

Niños/as de más de nueve años: alternancia semanal, y luego quincenal.

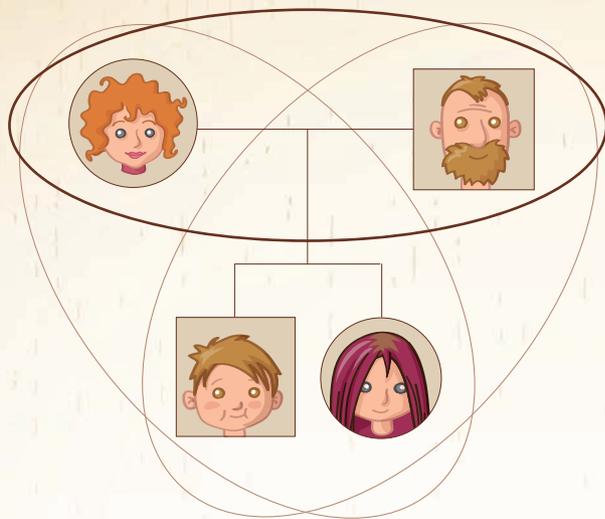
(*FUENTE: TAYLI A. RODRIGUEZ. Artículo "Custodia compartida: una alternativa que apuesta por la no disolución de la familia". Basado en el modelo propuesto por CHILDREN RIGHTS COUNCIL (EE.UU.).

CLAVES PARA COMPARTIR LA RESPONSABILIDAD

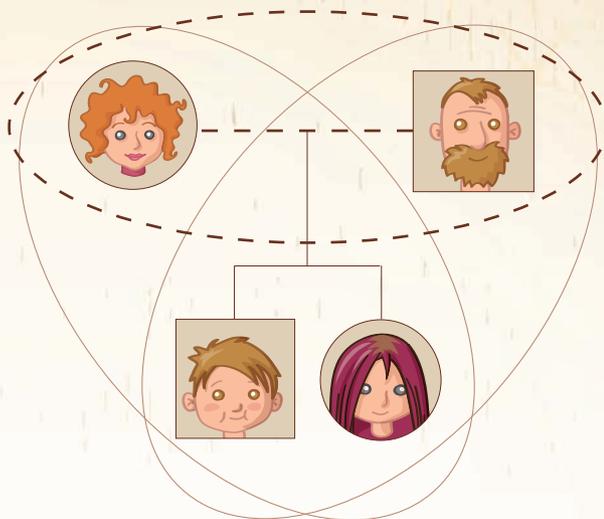
- ✗ Construye una nueva relación con tu ex, basada en la crianza y educación de vuestros hijos.
- ✗ Especificad reglas, expectativas, horarios y asuntos económicos respecto a ellos.
- ✗ Haced pactos que puedan persistir y requieran pocas modificaciones. Los niños necesitan cierta estabilidad y vosotros ahorro en litigios.
- ✗ La familia puede servir de ayuda pero recuerda, si la ayuda es muy frecuente e importante, puede que al final no seas tú quien esté tomando las decisiones.

El objetivo es seguir atendiendo adecuadamente las necesidades de vuestros hijos, físicas, emocionales, y sociales, todas igual de importantes.





familia antes de la separación



familia después de la separación

Como se aprecia en este esquema, la relación de pareja se desvanece como tal, pero continúa en forma de espacio común vinculada a la función parental, la cual no desaparece.

¿CUÁNDO SOLICITAR AYUDA PROFESIONAL?

Como hemos dicho más arriba el inicio de un procedimiento de separación o divorcio o el establecimiento de un convenio regulador (si la pareja no estuviera casada), conlleva la intervención necesaria de abogado y procurador.

Respecto a otros tipos de ayuda profesional (psicólogo, psiquiatra,...):

Si pasado el bache inicial sigues sintiendo una gran desazón, si te afecta físicamente (desgana en comer, insomnio...), te sientes desbordado/a con los hijos o la familia, o ves resentido signifi-



cativamente tu trabajo, quizá te beneficie acudir a un profesional. **Si necesitas ayuda médica o psicológica, acéptala.**

En situaciones de malos tratos, abusos, abandono, la intervención de las instancias jurídicas, de servicios sociales y/o de salud puede que sean imprescindibles.

EL REAJUSTE DE LA NUEVA ETAPA supone:

- X "Aparcar" la experiencia matrimonial negativa y enfrentarme contra cualquier sentimiento residual de rabia, fracaso o culpa.
- X Llorar la pérdida por el proyecto de vida en común.
- X Aceptar permanencia del divorcio/separación.
- X Crear una nueva identidad YO.



X Empezar una nueva vida: red social, ¿nueva pareja?

El reajuste de los niños/as a la nueva situación familiar, dependerá directamente de que lo consigan primero sus padres.

RECOMENDACIONES PARA LAS SEGUNDAS FAMILIAS

El/la nuevo/a compañero/a, forma parte ahora de la vida de tus hijos y ejerce también papel de educador/a. Es necesario dejar **que los niños asuman la situación lentamente**. La nueva pareja no asumirá responsabilidades que no le competen, pero sí va a estar implicado/a en las pautas propias del día a día del hogar, así como participar en las preocupaciones, alegrías o planes cotidianos.

La mujer (u hombre) que vuelve a casarse, suele tratar a los niños como si fueran de su propiedad. Esto plantea un obstáculo para la nueva pareja que no tiene un papel definido para ayudarle, y también pasa por alto la posibilidad de que éste/a aporte nuevas perspectivas y estilos de hacer las cosas, que podrían integrarse en la nueva familia.

Los hijos necesitan **conservar un sitio para los padres naturales y abrir un espacio adicional para el nuevo adulto** en sus vidas. Esto requiere tiempo y paciencia, en especial al principio. Mostrar su cariño hacia el/la progenitor/a ausente puede que le cause dificultades, los niños de familias reconstituidas necesitan estar convencidos de que tienen esa libertad.

En las familias de personas separadas existen miembros que no conviven bajo el mismo techo (Ej. expareja), lo cual no quiere decir que no formen parte de la vida de los demás. Bien, pues para el crecimiento y éxito de la familia es necesario darles cabida, hablar de ellos, y no que se conviertan en fantasmas difíciles de encajar.

Cada vez que pedimos a un niño/a que rechace a uno de sus progenitores biológicos (porque tiene algún tipo de dependencia, enfermedad mental, comportamiento delictivo... o simplemente nos parece de no fiar), **el hijo corre el riesgo de desarrollar una baja autoestima** (pues comparte su material genético).



PARA ELABORAR ESTA PEQUEÑA GUÍA HEMOS PARTIDO DE UNAS IDEAS PREVIAS:

- 📌 La familia es el núcleo afectivo y socializador fundamental para todos los niños y niñas.
- 📌 Los cambios recientes en el estilo de vida y los valores han producido que existan numerosos tipos de familia en nuestra realidad social. **Las familias actuales tienen diversas configuraciones, y todas pueden ser familias de primera.** De los adultos, en concreto de su autoestima y su comunicación, depende la calidad del núcleo familiar.
- 📌 **La estabilidad y armonía en las relaciones familiares es una garantía del bienestar infantil.** Cuando surgen conflictos, los hijos viven éstos como una amenaza a su seguridad, dándose además la circunstancia de que los padres en conflicto no están en condiciones adecuadas para interactuar con sus hijos sin que se reflejen aquéllos. Por esto cuando la separación o divorcio es inevitable, es muy importante que los padres y familiares no hagan de los hijos instrumento de disputa ni pongan en cuestión el vínculo de los hijos con cada uno de los padres.
- 📌 La sociedad en su conjunto y los padres en concreto han de ser conscientes de que al hacer uso de su derecho legítimo a romper las relaciones de pareja, deben cuidar de no vulnerar otros derechos fundamentales de sus hijos, como el sentimiento de seguridad y pertenencia a una familia. **El divorcio no pone fin a la familia, ni acaba con una relación, simplemente la modifica.** Esto es una realidad inevitable para dos personas que tienen un hijo en común.
- 📌 **La separación por sí sola no produce trauma a los hijos, pero la hostilidad y conflictividad aguda sí puede causarles daños profundos** (lo cual ocurre en ocasiones en familias no separadas, con las mismas terribles consecuencias). La actitud que tomemos como padres/madres influirá decisivamente en cómo nuestros hijos afronten y superen la separación.



📌 Otro aspecto importante a tener en cuenta es que **los niños y las niñas necesitan crecer teniendo una imagen positiva tanto de su padre como de su madre, esto favorece su autoestima y seguridad emocional**, pues no hay que olvidar que ellos provienen de ambas personas. A la vez, es importante destacar que los miembros más pequeños de la familia se constituyen, como los demás, en personas con sus propios intereses, personalidad y preferencias, y que poco a poco serán autónomos formando sus propios criterios y planes de vida.

Aunque los adultos como pareja dejen de amarse, los padres nunca dejarán de querer a sus hijos.

📌 Cada padre o madre ejercerá la educación con los hijos a su manera. Esto es legítimo e incluso deseable. **Los niños adquieren distintos puntos de vista y se adaptan fácilmente** a cada fórmula en relación al contexto en el que se enclava, por ej: en casa de mamá, nos quitamos los zapatos al entrar, en casa de papá siempre hacemos la tarea lo primero, en casa de la tía nos deja saltar en la cama, y de postre siempre comemos fruta...

Excepto que se dé alguna forma de maltrato o desprotección, no hay mucho que podamos hacer para modificar la forma de educar del otro, por lo que no debemos perder energías en esta lucha.

📌 **Confiar todo el contenido de una separación/divorcio al aparato judicial, suele resultar un error.** El sistema legal no resuelve la mayoría de las disputas entre los padres, ahora, sí ayuda a alargar los procesos con el consiguiente coste económico y emocional añadido. Es mejor acudir a un profesional que nos ayude a ponernos de acuerdo en lo básico que afecte a los hijos y luego sí, formalizarlo en el Juzgado.

📌 No pocos autores propugnan que **es necesario educar a la sociedad para manejar los procesos de separación y divorcio, previniendo situaciones de deterioro grave como abandono afectivo, violencia doméstica o el síndrome de alienación parental**, terribles para el adecuado desarrollo de la personalidad de nuestros niños y adolescentes, que en definitiva son el futuro de las próximas estructuras familiares.



*Aunque la venganza sea el placer de los dioses,
ciertamente es un placer amargo... y mezquino.
(Feliu, 2011)*

*El divorcio supone una crisis vital que proporciona a los adultos
una oportunidad para el crecimiento personal y
una redefinición de la responsabilidad para con los hijos.*

Burgos, como Ciudad Amiga de la Infancia (Reconocimiento otorgado por UNICEF el 16 de octubre de 2012), desarrolla programas de Apoyo a Familias en situación de separación y divorcio desde el año 1997, con el objetivo de ayudar a la reestructuración personal y familiar que sigue a un proceso de este tipo, sin perder el objetivo principal que es la protección a la Infancia.

Esta Guía pretende ofrecer un soporte documental, que apoye el trabajo municipal y al mismo tiempo llegue a otras parejas que estén atravesando una situación de separación.



RECURSOS DE AYUDA AYUNTAMIENTO DE BURGOS

GERENCIA MUNICIPAL DE SERVICIOS SOCIALES, JUVENTUD E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

CENTROS DE ACCIÓN SOCIAL (CEAS) Orientación sobre recursos públicos y derivación a programas de ayuda. Están ubicados en los Centros Cívicos y barrios de la ciudad.

AREA DE FAMILIA E INFANCIA: Programas psicoeducativos de ayuda a la familia y la infancia, grupos de apoyo, escuelas de padres, atención psicológica y educativa...
asocial@aytoburgos.es Tel. 947 28 88 16

CONCEJALÍA DE LA MUJER: Asesoramiento jurídico y psicológico. C/ Cabestreros, 2C.
cmujer@aytoburgos.es Tel. 947 28 88 36

Más información: Servicio Municipal de Atención Ciudadana. Tel. 010

FUENTES CONSULTADAS: De entre los libros y manuales que hay en el mercado, las líneas principales del contenido de esta guía están basadas en los siguientes.

- BEYER, R. (2003) Cómo explicar el divorcio a los niños. Oniro.
- FELIU, M.E. (2011) Acabar bien. Plataforma Editorial.
- LÓPEZ F. (2008) Necesidades de la infancia y adolescencia. Pirámide.
- LÓPEZ F. (2010) Separarse sin grietas. Grao.
- SATIR V. (1991) Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. Pax Mexico.

LECTURAS RECOMENDADAS:

- ALDORT, N.(2009) Aprender a educar sin gritos, amenazas ni castigos. Ed. Medici.
- BEYER, R. (2003) Cómo explicar el divorcio a los niños. Oniro.
- CONANGLA Y SOLER (2008) Ámame para que me pueda ir Ed. Zenith.
- DOMENEC LUENGO Y COCA (2007) Hijos manipulados tras la separación. Ed. Oxigen Viena.
- ENCABO LUCINI, E. Y ROMERO CORELL, J. (2012) Custodia consensuada. Ed. Litera.
- FELIU, M.E. (2011) Acabar bien. Plataforma Editorial.
- GUIX, X. (2007) Contigo, pero sin ti. Ed. Granica.
- LÓPEZ, F. (2010) Separarse sin grietas. Ed. Grao.
- SALZBERG, B. (1993) Los niños no se divorcian. Ed. Logos Clínica

Esta guía ha sido elaborada por el **Área Municipal de Familia e Infancia de la Gerencia Municipal de Servicios Sociales, Juventud e Igualdad de Oportunidades. Ayuntamiento de Burgos.**

Coordinación de la Edición: Inmaculada Valderrama Alcalde, psicóloga y Jefa del Área de Familia e Infancia.

Colaboración: Técnicos de la Gerencia Municipal de Servicios Sociales: trabajadores sociales, animadores comunitarios de CEAS, y la psicóloga del Área de Mujer; así como las profesionales que actualmente gestionan el Programa Municipal de Apoyo a Familias en Situación de Separación o Divorcio.

© Guía: "Cuando la familia cambia"

Ayuntamiento de Burgos.

Gerencia de Servicios Sociales, Juventud e Igualdad de Oportunidades.

Área de Familia e Infancia

© Texto: Compilación y elaboración desde el Área municipal de Familia e Infancia

Ilustraciones: Eloísa Bielsa

Impresión y maquetación: imprentas**santos**.

Depósito Legal: BU-15-2013

ÁREA DE FAMILIA E INFANCIA
GERENCIA MUNICIPAL DE SERVICIOS SOCIALES,
JUVENTUD E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

asocial@aytoburgos.es
Tel. 947 28 88 16



BURGOS
A Y U N T A M I E N T O

