

CUANDO LA PAREJA SE SEPARA

Afrontar una separación o un divorcio nunca es fácil ni para la madre y el padre ni para sus hijos. Además, no es lo mismo separarse cuando los niños o niñas son muy pequeños que cuando son ya adolescentes. En cualquier caso, madres y padres pueden contribuir en gran medida a que sus hijos se adapten pronto y bien a la nueva situación familiar que se crea tras la separación.

No en todas las familias el divorcio se produce de la misma forma ni tiene las mismas consecuencias. Cuanto mayor acuerdo se haya logrado en los términos de la separación y mejor sintonía personal se mantenga entre los ex cónyuges, más fácil será la adaptación de todos a la nueva situación familiar que se crea tras el divorcio.

En este sentido, aunque los problemas entre los dos miembros de una pareja tras su separación son muy habituales, es importante conseguir que se mantengan ciertos contactos y una buena relación porque aunque ya no son pareja, siguen ejerciendo su rol de madre y padre.

Más allá de sus propias emociones y dificultades, a muchas madres y padres les preocupan enormemente los efectos y consecuencias que la separación puede acarrear sobre sus hijas e hijos. No todos los chicos y chicas viven la experiencia del divorcio de sus progenitores de la misma forma, porque dependerá de sus propias características personales y de otros aspectos como los recursos económicos, las amistades que tengan, etc.

En este sentido, la edad es crucial para que la adaptación a la nueva situación sea más o menos rápida. Son las niñas y los niños en edad preescolar los que sufren más alteraciones a corto plazo. Probablemente porque les cuesta más trabajo entender que su madre y su padre siguen siendo sus padres aunque no sigan juntos. Los adolescentes suelen adaptarse más fácilmente a la nueva situación, ya que son más capaces de entender los motivos de la separación y la situación emocional por la que atraviesan sus progenitores.

No obstante, cuando la separación se produce durante la adolescencia temprana, coincidiendo con los cambios físicos y sociales propios de esta etapa, puede generar mucho estrés en el chico o la chica adolescente.

Apoyo:



Socios:





Para facilitar a vuestras hijas e hijos su adaptación a la nueva situación familiar, recuerda:

- Informar juntos a las hijas e hijos de la separación, ofreciéndoles una explicación acorde con su edad de los motivos que han llevado a la pareja a tomar tal decisión.
- Tener previstos todos los cambios que se van a producir en la vida de los hijas e hijos, comunicándoselos desde el primer momento. La separación de la pareja debería alterar lo menos posible su experiencia escolar y sus relaciones sociales.
- No forzar a las hijas e hijos para que tomen partido por el padre o la madre, mostrando una actitud de respeto mutuo y evitando transmitirles una visión negativa del otro.
- Nunca culpabilizar a hijas e hijos de la decisión, ni permitir que ellos mismos se culpabilicen. Explicarles que la separación tiene que ver con la relación de pareja, no con la relación con las hijas y los hijos.
- Es muy importante que, a pesar de la separación, hijos e hijas sigan manteniendo el contacto con el padre y la madre, independientemente de quien se quede con la custodia legal.

Apoyo:



Socios:

