

ALGUNAS REFLEXIONES

1. ¿Cómo se sentirá cada miembro de la familia?
2. ¿Qué podéis hacer para sentirnos mejor?
3. ¿Qué podéis hacer para que vuestros hijos se sientan mejor?
4. ¿Cómo os vais a organizar para que vuestros hijos pase un tiempo con el progenitor con el que no viven?
5. ¿Qué hay que explicar a vuestros hijos sobre las visitas a casa del otro progenitor? ¿Cómo se pueden sentir en una casa que es diferente a la habitual, donde a lo mejor encuentran cosas familiares que ya no están en su casa? ¿Qué objetos se pueden llevar para que se sientan más seguros: sus objetos especiales, juguetes...?
6. ¿Es ético utilizar a los hijos para conseguir información sobre la nueva vida de la ex-pareja?
7. ¿Si uno de los dos progenitores tiene una nueva pareja, qué sentimientos puede producir en vuestros hijos esa situación y cómo ayudarles a entenderla?

La separación afectará a toda la familia, por ello es muy importante reflexionar sobre lo que supondrá y buscar apoyos para que todos los miembros puedan superarlo con éxito y de la forma menos traumática posible.



Ahora en casa todo es diferente

Aspectos a reflexionar sobre los cambios que acontecerán en la familia tras la separación de la pareja.



Comunidad de Madrid.

Equipo de Atención Temprana Tres Cantos-Colmenar

Cuando una pareja decide separarse, esa decisión les afecta no sólo a ellos, si no también a sus hijos. Tanto unos como otros van a vivir unos cambios que repercutirán en su vida diaria. Reflexionar sobre ellos y pensar en cómo se va a afrontar la nueva situación, puede ayudar a todos los miembros de la familia a superar con éxito ese tránsito tan delicado en el que pueden surgir dudas, inseguridades, miedos, sentimientos de culpa, ira, tristeza, angustia, irritabilidad.

Las preguntas que se plantean a continuación y reflexionar sobre sus respuestas pueden ayudar a sentirse más tranquilo y preparado para tomar conciencia de lo que va a suponer este proceso y poder ayudar a l@s hij@s en ese momento tan difícil para todos.

Es importante contar a l@s niñ@s con palabras sencillas lo que está ocurriendo y ocurrirá, para ayudarles a comprender lo que van a vivir y estar preparados para enfrentarse a ellos. Según la edad la información será más o menos amplia en función de su capacidad para comprenderla. Pero todos, tengan los años que tengan, necesitan una explicación clara, porque son parte implicada en esa nueva etapa que vivirá la familia, y como tal, tienen derecho a estar informados de lo que sucederá. Las preguntas que se reflejan a continuación, son algunas de las que pueden surgir. Esto no significa que haya que explicarles todo el mismo día. La idea es tenerlas pensadas para responder a ellas cuando se de la ocasión.



- Cuentos:** - Besos mágicos. A.Machado. México.1966.Conaculta/CIDCLI
- Vivo en dos casas. La Galera
- Cuentos para enseñar a tus hijos a entender el divorcio. J,R. Johnston y otros. Paidós Ibérica. 2002

Para adultos: El divorcio explicado a los niños. Cynthia MacGregor Ed. Obelisco.2004
“Las preguntas de los niños sobre el divorcio” Ed.Trillas. 2005

ALGUNAS PREGUNTAS POSIBLES

1. ¿Por qué no pueden vivir juntos papá y mamá?
2. ¿Quién tiene la culpa de la separación?
3. ¿Por qué no os lleváis bien? Cuando yo me enfado con un amigo me decís que hable con él para que sigamos siendo amigos. ¿Por qué vosotros no podéis intentar seguir juntos?
4. ¿Os separáis porque yo me he portado mal? ¿Tengo yo la culpa?
5. ¿Me vais a seguir queriendo igual que antes aunque no viva con uno de vosotros?
6. ¿Cuándo voy a ver a papá/mamá (el progenitor con el que no viva el niño/a)?
7. ¿Por qué papá y mamá están más serios o irritables cuando ahora se ven?

COMO PUEDEN L@S NIÑ@S MANIFESTAR SU MALESTAR

- ✓ Tristeza
- ✓ Enfado
- ✓ Rabieta más frecuentes
- ✓ Nerviosismo
- ✓ Dificultad para dormir
- ✓ Menor apetito
- ✓ Regresiones (hacerse pis cuando ya controlaban, volver al chupete, chuparse el dedo...)

