PAUTAS PARA PADRES SEPARADOS

CONSEJOS PARA ANTES DE INCIAR LA SEPARACIÓN

La separación de los padres es siempre para los niños una experiencia dolorosa, cuando no traumática. Salvo contadas excepciones, a la separación se llega después de decepciones, discusiones y mucha tensión en la vida familiar de la que el niño o la niña es testigo.
La separación también implica un cambio significativo para la vida de los niños y depende de sus padres que su vida después de la separación, en lugar de ser traumática y que dé lugar a diferentes problemas, sea asimilada y que de alguna forma, se minimicen los daños.
Es importante tener presente que los padres, después de la separación se ven a sí mismos como ex parejas, **pero continúan siendo el padre y la madre del niño**. En numerosos casos quedan vivos sentimientos de rencor y se ven mutuamente como "enemigos".
Sin embargo, desde la perspectiva de los niños, las ex parejas las perciben como su papá y su mamá.
Desgraciadamente es más frecuente de lo que pensamos que en las disputas durante y después de la separación, los hijos sean campo de batalla y moneda de cambio, normalmente por deseos de venganza y sentimientos de rencor y odio. En estos casos, los niños son simplemente las víctimas inocentes y los daños que se le suelen infringir, como el síndrome de alienación parental (consiste en interferir sobre el menor para que este muestre rechazo hacia uno de los progenitores sin que tenga justificación) tienen consecuencias muy negativas para el bienestar y equilibrio psicológico de los hijos.

Por todo ello para evitar dañar a los hijos y minimizar los efectos de la separación se deberían seguir estos consejos:

EXPLICAR LA DECISIÓN DE MANERA CONJUNTA

Ambos progenitores, al margen de sus razones para separarse, deberían explicar a los niños la decisión que han tomado y cómo va a quedar la situación: con quién van a vivir, cómo se van a organizar, etc.
"Papá y mamá vamos a dejar de vivir juntos, pero te vamos a seguir queriendo igual y seguiremos cuidándote…" puede ser una forma de abordarlo, sin necesidad de explicar las razones de la decisión.

ELIMINAR LA ESPERANZA DE RECONCILIACIÓN

Tienen que dejarles claro que la vida de pareja ha terminado y no pueden alimentar ninguna posibilidad ni esperanza de reconciliación.
En niños pequeños, es normal que no entiendan que la decisión es definitiva y sigan preguntando cuándo van a volver a vivir juntos.

ELIMINAR SENTIMIENTOS DE CULPA

Deben dejar muy claro al niño o a la niña que se trata de una decisión que toman los padres, como "mayores" y que ellos no tienen nada que ver en ello, que no ha influido ni su comportamiento, ni su rendimiento en los estudios… ellos están al margen de esa decisión.

FAVORECER LA COMUNICACIÓN Y LA RELACIÓN

Si de verdad quieren al niño y no desean perjudicarle con su decisión **deben favorecer que se relacione y comunique con las dos partes.**
La relación incluye también a los abuelos, tíos… es algo que necesitan estos familiares y por supuesto, el propio niño o niña.

NO HABLAR MAL DE LA EX PAREJA

Desde la perspectiva del niño siguen siendo su papá y su mamá. Por tanto, cualquier comentario negativo que hagan contra cualquiera de ellos, será doloroso para el niño o niña.
Si los comentarios provienen de abuelos o tíos, tienen que aleccionarles y explicarles las consecuencias de estos comentarios.

NO SONSACARLE INFORMACIÓN

Tratar de sonsacarle información de la ex pareja, qué hace, con quién está… puede ser especialmente dañino para el niño.
Le obliga a delatar al otro, a ser desleal y de alguna forma, a tomar partido por uno de los miembros de la pareja. Esto es especialmente doloroso, porque suele provocar sentimientos de culpa y de traición en el niño o niña.

CONSENSUAR Y MANTENER UNAS NORMAS BÁSICAS

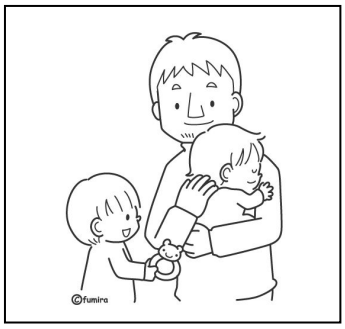
Lo ideal es que los padres consensúen y mantengan unas normas básicas en la educación del hijo o hija.
Estas normas se refieren a los estudios, horarios, hábitos, norma de comportamiento y límites, al margen de con quién esté.
Es posible que estas normas sean flexibles en determinados periodos como vacaciones o fines de semana, pero esto también debería consensuarse y después explicárselo a los hijos.

MANTENER INFORMADA A LA EX PAREJA

Aunque el niño o niña pase la mayor parte del tiempo con uno de los miembros de la pareja, **la otra debe estar informada de las circunstancias más relevantes**. Esto implica informar sobre el tema de los estudios, visitas al médico, problemas de salud, actividades de tiempo libre… Con los medios de comunicación disponibles hoy en día, no hay excusa para no hacerlo.
La comunicación debe basarse en mantener informada a la otra parte, no solo en demandar ayuda económica.

NO TRATAR DE COMPRAR AL NIÑO O NIÑA

Tratar de ganar el afecto o el reconocimiento del niño con regalos o similares suele ser contraproducente. Peor aún si con ello trata de compensar otras actitudes que deberían mantener como padre o madre. En poco tiempo, descubrirá la estrategia y simplemente se valdrá de ella para chantajearles. Por favor, darle cariño y seguridad y no cosas materiales.

RECUERDE

Como padre o madre, lo que en realidad su hijo necesita es que le preste atención, que lo tenga en cuenta, que le dedique tiempo, que se implique en su vida e intereses, que sea respetuoso con él, con su ex pareja, que le exija, que pueda presumir de papá y mamá y que lo siga queriendo y amando.