

## 7. Consensuad y mantened unas normas básicas

- \* Lo ideal es que los padres consensuéis y mantengáis unas normas básicas en la educación de vuestro hijo o hija.
- \* Estas normas se refieren a los estudios, horarios, hábitos, normas 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.

## 8. Mantened 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 un medio de demandar ayuda económica.

## 9. No tratéis de comprar

- \* Tratar de ganar el afecto o el reconocimiento del niño con regalos o similares suele ser contraproducente. Peor aún, si con ello tratáis de compensar otras actitudes que deberíais mantener como padre o madre. En poco tiempo, descubrirá la estrategia y simplemente se valdrá de ella para chantajearos.

## 10. Consejo final

- \* Como padre o madre, lo que en realidad vuestro hijo necesita es que le prestéis atención, que lo tengáis en cuenta, que le dediquéis tiempo, que os impliquéis en su vida e intereses, que seáis respetuoso con él, con vuestra ex pareja, que le exijáis, que pueda presumir de papá y mamá y que lo sigáis queriendo y amando.

Elaborados por Jesús Jarque. Más materiales en [www.familiaycole.com](http://www.familiaycole.com)

## FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES

# Pautas para padres separados



Elaborados por Jesús Jarque García, Pedagogo

Encuentra más materiales en [www.familiaycole.com](http://www.familiaycole.com)

## Antes de empezar

- \* 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, aunque sea muy pequeño.
- \* La separación también implica un cambio significativo para la vida de los niños. De cómo actuéis los padres después de la separación, depende que sea una experiencia traumática, que dé lugar a diferentes problemas, o que por el contrario, sea asimilada y se alguna forma, se minimicen los daños.
- \* Los padres, después de la separación os veis como ex parejas, incluso pueden quedar vivos sentimientos de rencor y de odio. Pero no olvidéis de que seréis toda la vida el padre y madre de vuestro hijo.
- \* Desde la perspectiva de los hijos, las ex parejas siguen sido percibidas de igual forma: siempre serán 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. Los daños que se le suelen infringir, como el síndrome de alienación parental, tienen consecuencias muy negativas para el bienestar y equilibrio psicológico de los hijos.
- \* En este folleto se explican las pautas que ambos padres debéis seguir durante y después de la separación, para evitar dañar a los hijos y minimizar los efectos en ellos.

### 1. Explicar la decisión de manera conjunta

- \* Ambos progenitores, al margen de sus razones para separarse, debéis explicar a los niños la decisión que habéis tomado y cómo va a quedar la situación: con quién van a vivir, cómo os vais a organizar, etc.
- \* *“Papá y mamá vamos a dejar de vivir juntos, pero os vamos a seguir queriendo igual y seguiremos cuidándote...”* puede ser una forma de abordarlo, sin necesidad de explicar las razones de la decisión.

### 2. Eliminar la esperanza de reconciliación

- \* Tenéis que dejarles claro que la vida de pareja ha terminado y no podéis alimentar ninguna posibilidad ni esperanza de reconciliación.
- \* En niños pequeños, es normal que no entiendan que la decisión es definitiva y sigan preguntando cuándo vais a volver a vivir juntos.

### 3. Eliminar sentimientos de culpa

- \* Debéis dejar muy claro al niño o a la niña que se trata de una decisión que tomáis los padres, como “mayores” y que ellos no tienen nada que ver en esa decisión, que no han influido ni su comportamiento, ni su rendimiento en los estudios... ellos están al margen.

### 4. Favoreced la comunicación y la relación

- \* Si de verdad queréis al niño y no deseáis perjudicarlo con vuestra decisión, debéis 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.

### 5. 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 hagáis contra cualquiera de ellos, será doloroso para el niño o niña.
- \* Si los comentarios provienen de abuelos o tíos, tenéis que aleccionarles y explicarles las consecuencias de estos comentarios.

### 6. No sonsacarle información

- \* Tratar de sonsacarle información de la ex pareja, qué hace, con quién está... puede ser especialmente dañino para el niño.
- \* Le obligáis 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.