



COMO AFRONTAR LA SITUACIÓN: PADRES QUE SE SEPARAN

Antes de la separación

No hay que olvidar que todos los niños, aunque sean pequeños, **son capaces de captar la tristeza, la ira y el miedo.**

La mayoría intuye o sabe que algo no funciona en su casa, por lo que hay que procurar **darles seguridad e intentar no pelearse delante de ellos.** Además hay que evitar criticar al otro padre cuando hace algo que nos molesta, aunque tengamos razón. Incluso en las situaciones realmente duras e injustas, es mejor buscar otros confidentes: amigos o profesionales y mantener a los pequeños al margen.

Cómo decirlo

El momento de contar a los hijos que os separáis será uno de los más duros. Es mejor afrontarlo con madurez y **hacerlo los dos padres juntos.**

Explicarles que **ya no podéis vivir juntos**, pero incidir en que **eso no significa que no los queráis a ellos.** Insistir en que viviréis en distintas casas, pero que eso no cambiará la relación con ellos.

No se tiene por qué explicar los motivos, simplemente que ya no podéis vivir todos juntos y en ningún caso culpabilizar a uno de los dos cónyuges, sino mantener que es una decisión de los dos.

Es necesario concretar aspectos organizativos básicos tales como dónde van a vivir o cuándo verán al otro papá, ya que en este momento mantener la estabilidad y hacer que se sientan seguros es muy importante.

Tras la separación: Qué hacer

- **Explicarle** a los hijos la situación de forma clara. Lo peor es la incertidumbre.
- **Insistir** en que eso no cambia el cariño que les tenéis
- **Dejarles claro** que no tienen ellos la culpa
- **Estar atentos** a los síntomas que pueden revelar que no “lo ha llevado” tan bien como parece: trastornos del sueño, cambios de comportamiento, rabietas, agresividad, tristeza



- **Intentar que expresen** cómo se sienten. Si no hablan con los padres, potenciar que lo hagan con algún familiar, amigo o profesional en la medida de lo posible.
- **Intentar mantener** la rutina diaria.
- **Destacar las cosas positivas.** Es importante que aunque no haya amor vean que os respetáis uno al otro

Lo que nunca hay que hacer:

- **Castigar a tu pareja** a través de los hijos, no dejándoselos ver.
- **Hablar mal** uno del otro delante de los niños.
- **Darles esperanzas** si no existe posibilidad de reconciliación.
- **Manipular** a un hijo en contra del cónyuge
- **Competir por el cariño** de los hijos, comprarles con regalos o con privilegios para que nos quieran más que al otro
- **Intentar compensarles** de la separación con una mayor permisividad que no le ayude a crecer en autonomía y responsabilidad.

MEDIACIÓN FAMILIAR:

Para ayudar a tomar acuerdos en procesos de conflicto o ruptura familiar se puede recurrir al Apoyo Profesional.

Información general en cada provincia: Departamentos Territoriales de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla y León.

Información específica: Información telefónica y entrevista gratuita con un mediador familiar, concertar llamando al 676 707 967.

CENTRO DE ORIENTACIÓN FAMILIAR (COF): Servicio de la Diócesis de Osma-Soria

Responsable: Dr. José Luis Martín Marín

Ronda Eloy Sanz Villa 4, 4º E (Soria)

Tlf. 615 48 45 67

Atención (previa cita) de lunes a viernes, de 5 a 8 de la tarde