Consejos para padres separados

Escrito por Irene Hidalgo

Jueves, 24 de Julio de 2014 14:03 - Actualizado Sábado, 26 de Julio de 2014 16:42

Consejos para padres separados

Cuando los padres van a entrar o entran en un proceso de separación, les aparecen numerosas dudas. Una de las mayores preocupaciones es cómo actuar con sus hijos a la hora de comunicárselo y cómo deben de seguir actuando con ellos.

Lo primero que debemos tener siempre presente es el **sentimiento de culpa**. Es muy frecuente que los padres separados se sientan los responsables del futuro sufrimiento del menor, y catastroficen la nueva situación, imaginando una adaptación desastrosa y consecuencias en sus hijos casi siempre negativas; sin embargo la realidad y el mismo testimonio de hijos de padres separados demuestra lo contrario: es peor cuando los hijos captan que sus padres están mal, sobre todo cuando son testigos de múltiples discusiones o peleas. Además, me gustaría añadir a este punto, que cuando una persona está débil emocionalmente (como es el caso de los componentes de una pareja con problemas), las pautas de crianza son muy inestables, y por lo tanto la calidad educativa y afectiva que se les ofrece al niño/a es menor, con sus consecuentes repercusiones. Por lo tanto, la primera disposición psicológica que deben de tener los padres es de aceptación, desechando y trabajando los pensamientos alusorios al sentimiento de culpa. Para ello en muchas ocasiones la ayuda de un profesional es muy beneficiosa.

No me quiero centrar en este artículo sobre las repercusiones que tiene la separación en padres o en hijos, simplemente daros unos consejos que ayudaran a vuestros hijos, y por lo tanto también a sus padres; pero he considerado indispensable hablaros del sentimiento de

Consejos para padres separados

Escrito por Irene Hidalgo

Jueves, 24 de Julio de 2014 14:03 - Actualizado Sábado, 26 de Julio de 2014 16:42

culpa que se suele generar, ya que va a ser en muchas ocasiones el que va a guiar vuestras acciones y en la mayoría de las ocasiones a cometer errores. Por lo tanto, es importante tenerlo siempre presente.

A continuación contesto muy resumidamente las preguntas comunes:

¿Cómo se lo comunicamos?

- Lo ideal es que se lo comuniquen a su hijo o hijos los dos juntos. Para ello se recomienda que previamente los padres lo hablen serenamente y acuerden qué y cómo se les va a decir. Así evitaremos que en ese momento se vuelvan a mostrar tiranteces, desacuerdos o incluso que surja una nueva discusión. Si se lo dicen a los hijos por separado, seguramente las versiones varíen y generen confusión en el menor y facilitará el que un progenitor culpe a otro.

- Hay que evitar en todo momento culpabilizar a un miembro de la pareja.
- Debemos de dejar claro que la decisión de separarse ha sido muy reflexionada, y que ya no hay vuelta atrás. Debemos de dejarles claro que sus padres no van a volver a estar juntos, para no generar falsas expectativas en el menor.

- Explicarles que ellos (los hijos) no han tenido nada que ver en esto. Que no tienen la culpa ni han provocado esta situación.

- Se les explicará cuáles van a ser los cambios. En referencia a hogar, tiempo en el que van a poder estar con cada progenitor, etc. Y deberemos aclararles todas las dudas que les surjan.

- Dejaremos claro que esta situación no afecta a los sentimientos que se tienen hacia ellos. Es muy importante que el menor no se vea menos querido, ni abandonado.

¿Cómo seguir actuando con ellos?

Consejos para padres separados

Escrito por Irene Hidalgo

Jueves, 24 de Julio de 2014 14:03 - Actualizado Sábado, 26 de Julio de 2014 16:42

- Las normas y valores de educación y del hogar es recomendable que se sigan manteniendo.
- Lo ideal es que las normas sean las mismas con los dos padres. Cuando esto no es posible, tengan en cuenta que los niños discriminan perfectamente cuándo, dónde y con quién pueden y con quién no. Como son tan contextuales no tiene porqué haber problemas para establecer normas que debe de seguir estando en una casa. Por ejemplo: los niños en un mismo colegio y clase aceptan normas distintas dependiendo del profesor con el que estén, y esto no desautoriza a otros profesores.
- No hable con él ni con otros adultos si está delante el menor de forma despectiva sobre su expareja o de los problemas derivados del proceso de separación.
- No use nunca a su hijo como elemento de venganza con su expareja.
- Tenga muy presente que la pena no educa. La culpa puede hacer que dude acerca de cómo actuar con su hijo. Recuerde que la pena o culpa solo nos hacen reaccionar de modo emocional y no racional.
- Conteste siendo siempre sincero (pero sin perjudicar la imagen de la expareja) a todas las preguntas que le haga su hijo.