

LA DIFÍCIL DECISIÓN

El proyecto inicial con el que una pareja inicia, ilusionada, su vida común no siempre se puede llevar adelante. Algunas parejas, como la vuestra, se plantean separarse o divorciarse. Siempre es una decisión difícil de tomar, a la que se suele llegar tras un tiempo de mucho conflicto, infelicidad y sufrimiento. En ocasiones, ambos veis que es la mejor decisión y, por tanto la tomáis en común. En otras ocasiones, sólo un miembro de la pareja la ve clara, pero está en su derecho de plantearla y es preciso respetarla.



Probablemente os preocupe qué consecuencias pueda tener para vuestros hijos e hijas esta decisión y ello os frene para tomarla. Es importante que sepáis que lo que más daño hace a niñas y niños es verse envueltos día a día en un conflicto abierto entre vosotros. En esta situación, para ellos siempre será una buena noticia que os separéis y vuelva la calma a sus vidas. Tampoco les ayuda vivir con personas que, aunque no se pelean, son infelices y no se cuidan porque ya no se quieren. **Para niños y niñas siempre será mejor vivir con su padre o su madre, por separado, pero felices y en un mundo en calma, que juntos, pero infelices y en pleno campo de batalla.**

No obstante, para prevenir daños innecesarios, hay que intentar separarse con sensatez y responsabilidad. Aunque suele ser un tiempo cargado de estrés y dificultades, en esta guía se os ofrecen algunas recomendaciones para que el proceso se produzca de la forma más saludable posible para la familia en general y cada miembro en particular.

LA NUEVA SITUACIÓN

¿Qué hacer para que la separación o el divorcio se produzca de la forma más saludable posible?

Planificar los cambios en la dinámica familiar

Una vez tomada la decisión de separaros, hay que planificar qué pasará con toda la familia y llegar a acuerdos. A continuación se ofrecen algunas pautas para ello.

- **Siempre es mejor que las decisiones las toméis vosotros** en lugar de tomarlas una tercera persona en un juzgado. Por eso, es importante que habléis e intentéis buscar soluciones conjuntamente. Como eso no siempre es fácil en los momentos de la separación, os aconsejamos acudir a un servicio de mediación familiar o a un mismo abogado o abogada que os ayude a encontrar y firmar un buen acuerdo de separación.

¿Qué hacer para que la separación o el divorcio se produzca de la forma más saludable posible?

La visión de las personas expertas os va a ayudar a llevar la situación y resolverla de la forma más justa y deseable posible.

- **Siempre que sea posible, intentad compartir la custodia**, lo que implica que ambos os responsabilizaréis por igual, colaborando en la educación y cuidado de vuestros hijos o hijas. Si no fuera posible, esforzaos por encontrar un arreglo que permita a vuestras hijas e hijos veros y compartir tiempos con ambos del modo más equilibrado que la situación permita.
- Normalmente, **es recomendable no separar a los hermanos**. Es mejor que vuestras hijas o hijos permanezcan juntos y se apoyen mutuamente. Ahora bien, a partir de los 12 años es aconsejable que les consultéis y respetéis su preferencia por vivir la mayor parte del tiempo con alguien, sin hacerles sentir mal.
- A partir de ahora vuestros hijos e hijas habrán de tener dos casas. Esto supone decidir qué se hace con la casa familiar hasta ese momento: si sigue siendo la casa en que vive uno de vosotros o si se buscan dos nuevas. Toméis la decisión que toméis, procurad pensar sobre todo en ellos y sus necesidades. Lo más importante es que **niños y niñas tengan lugares estables en los que vivir, con espacios que sientan como propios**, con sus cosas, sus juguetes, etc.
- **Intentad que vuestras hijas o hijos no cambien radicalmente de vida**. Por ello, a ser posible, mantenedlos en el mismo colegio, el mismo barrio y con los mismos amigos y amigas. Eso les dará seguridad y continuidad en tiempo de cambios.



Comunicar la nueva situación a vuestros hijos e hijas

• ¿Cuándo comunicárselo?

Posiblemente os preocupe el momento de comunicárselo a vuestros hijos o hijas. Lo que debéis tener claro es que **no es posible ni bueno ocultárselo**: empezarán a sospechar y, finalmente, terminarán sabiéndolo, sólo que con mucha carga de sufrimiento.

No os podéis apresurar. Es aconsejable que no le digáis nada a vuestro hijo o hija antes de que la decisión sea firme y mucho menos hacerlo partícipe de vuestras dudas y contradicciones, o responsable de vuestra decisión al pedirle su opinión. No hagáis comentarios del tipo: “no sé, yo creo que vamos a tener que separarnos”, “ya me hubiera separado si no fuera por ti” o “tu padre (o tu madre) no nos quiere, ni a mí ni a ti”, “¿qué crees que debo hacer?”, “¿no te parece que tu madre (o tu padre) es inaguantable?”, etc.

... Pero tampoco tardar demasiado. No debéis dar lugar a que vuestros hijos o hijas comiencen a sospechar y se inquieten ante determinados cambios que ven y no llegan a comprender. Cuando tengáis la decisión tomada y un plan claro de cómo vais a hacer las cosas, decídselo.

¿Qué hacer para que la separación o el divorcio se produzca de la forma más saludable posible?

- ¿Cómo comunicárselo?

Lo mejor es que se lo digáis conjuntamente a vuestros hijos o hijas, en reunión familiar. Aunque os parezca que tienen poca edad, a partir de los dos años y medio pueden entender lo que les digáis si lo adaptáis a su comprensión.

Presentad la separación como una decisión compartida y firme. Explicadles serenamente, en lenguaje simple y comprensible, que os vais a separar y que la decisión no tiene vuelta atrás.



Es necesario explicarles las razones, pero sin entrar en detalles escabrosos. Una forma de decirlo, por ejemplo, puede ser: *“Queremos decirles que hemos decidido que vamos a separarnos. Hace tiempo que las cosas no van bien entre nosotros y después de reflexionarlo mucho, hemos pensado que es la mejor solución para todos”*.

Si la decisión no ha sido compartida y preferís no decirlo así, podéis explicar con franqueza que es la decisión de uno de los dos, que está en su derecho y la respetáis y aceptáis. Mostrad una actitud de **respeto mutuo**, evitando culpabilizar al otro o la otra, entrar en reproches o transmitir la visión negativa que se pueda tener de él o ella.

Tened previstos los cambios que se van a producir en vuestra vida y la de vuestros hijos e hijas y explicádselos: cuándo se producirá la separación efectiva, dónde y cuándo convivirán con cada quien, quién les llevará o recogerá del

colegio, qué harán con las mascotas, etc. Informadles de todo ello, resolviendo en la medida que os sea posible cuantas dudas puedan plantearse y aclarando que les informaréis de los avances y contaréis con su opinión en aspectos que les afecten.

Dejadles claro que sois vosotros o vosotras quienes os separáis y no deseáis seguir viviendo juntos, **sin que esto afecte al cariño que cada quien siente por los hijos o hijas, de quienes no os vais a separar nunca** y a quienes seguiréis queriendo siempre.

Nunca les culpabilicéis de la decisión ni permitáis que se autculpabilicen. Decidles, por ejemplo, *“esta es una decisión nuestra, que no tiene que ver con vosotros; no sois culpables de nada”*.

Permitid y alentad que vuestros hijos e hijas puedan expresar libremente sus sentimientos, que pueden *ir desde la tristeza y el desconsuelo, a negarse a aceptarlo o mostrar ira o enfado con vosotros*. Intentad mantener la calma, consoladles, expresadles que les comprendéis y que hay dolores inevitables en la vida, pero que tenéis la seguridad de que será lo mejor y que saldréis adelante.

Por todo ello, es importante que elijáis un momento en que contéis con el **suficiente tiempo** para poder hablar largo y tendido de la separación. Es mejor hacerlo en un fin de semana para que podáis tener más de un rato para hablar de ello, responder a dudas que vayan surgiendo, etc. Preved otras actividades a realizar con ellos o ellas también para esos mismos días, de manera que puedan relajarse y olvidar el tema a ratos.

Dejáis de ser pareja, pero continuáis siendo padres o madres

A raíz de la separación, se hayan completado o no los trámites del divorcio, hay que redefinir las relaciones en la familia. En primer lugar, las que mantenéis vosotros, que dejáis de ser pareja, pero seguís siendo madres o padres de vuestros hijos e hijas. Algunas pautas aconsejables son:

- **Comunicación.** Es fundamental que sigáis manteniendo abierto el cauce de comunicación acerca de vuestros hijos o hijas. Seguid consultándoos los aspectos relevantes de su educación, compartiendo decisiones que les afecten, así como manteniendo y respetando los acuerdos educativos a que lleguéis. Así será más sencillo que os sigáis sintiendo corresponsables de vuestros hijos e hijas.
- 
- **Colaboración.** En la medida de lo posible, colaborad entre vosotros y procurad ser flexibles cuando sea necesario. El día a día de la crianza y educación están llenos de situaciones extraordinarias que hay que afrontar: una niña que amanece con fiebre, un niño a quien hay que llevar a revisión al oculista, una cita con la tutora, un viaje de trabajo imprevisto, el cumpleaños de una abuela, etc. El mejor modo de resolver estas situaciones pasa por vuestra cooperación en la búsqueda de soluciones.
 - **Respeto mutuo.** Sois personas distintas y con seguridad discrepáis en más de un aspecto y por eso os habéis separado; pero también sois personas valiosas y que queréis a vuestras hijas e hijos, aunque cada quien tenga una forma distinta de entenderlo. Habrá quien prefiera dedicar el tiempo libre con sus hijos o hijas a hacer excursiones o quien prefiera ver juntos películas; quien considere imprescindible educar en una fe religiosa y quien prefiera no hacerlo; quien haga comida vegetariana y quien adore la carne, por ejemplo. Respetaos en vuestra diversidad y transmitid ese mismo respeto a vuestros hijos o hijas.
 - **Compartid con buen tono.** Deberéis acudir conjuntamente a un buen número de actos y eventos sociales: la tutoría en la escuela, algunas consultas médicas, los cumpleaños, las fiestas escolares. Si podéis compartir de modo civilizado o incluso cordial esos tiempos, todo será más sencillo para vosotros y, sobre todo, para vuestros hijos e hijas. Así, además, crecerán con un buen modelo de entendimiento, cuidado y respeto.
 - **Respetad acuerdos.** Es importante respetar los términos del acuerdo de separación en lo relativo tanto a los tiempos de convivencia con los hijos o hijas como a los aspectos económicos. Eso os evitará muchas tensiones y problemas.

¿Qué hacer para que la separación o el divorcio se produzca de la forma más saludable posible?

También van a cambiar en parte las relaciones que mantenéis con vuestros hijos o hijas. A continuación se ofrecen algunas pautas que facilitaran que ese cambio se produzca del modo más adecuado:

- **Continuad manteniendo relación con hijas e hijos.** La mayor parte de las madres y padres siguen manteniendo relaciones con sus hijos tras la separación de la pareja, pero hay quienes se van desvinculando de ellos o incluso quienes desaparecen de sus vidas, lo que les causa un dolor infinito. Os quieren a ambos y necesitarán seguir teniéndoo presentes.



- **Menos tiempo juntos, pero más directo e intenso.** Aunque estéis menos tiempo con ellos o ellas, cuando estéis a solas podréis tener una relación más estrecha, de mayor intensidad que cuando compartáis el tiempo con vuestra expareja. Hay relaciones que mejoran tras el divorcio justo porque hay más oportunidad para la relación íntima y de calidad.
- **Cumplid vuestros compromisos.** Es fundamental que respetéis los compromisos acordados en relación con vuestros hijos e hijas, para que sepan a qué atenerse. Suele ser útil usar calendarios visibles en los que marquéis cuándo estarán con cada padre o madre y es importantísimo ajustarse al plan establecido. Hay pocas frustraciones y dolores mayores que los de quienes se quedan esperando a un padre o una madre que debía venir a buscarlos y sin embargo no apareció.
- **Seguid ejerciendo de padres o madres responsables.** Debéis procurar mantener las mejores relaciones con vuestros hijos o hijas, pero sin renunciar a vuestras responsabilidades. No les ayudaréis si os comportáis como “padrinos” o “madrinas”, dándoles todos los caprichos y sin decir un solo “No”. Aunque les veáis menos tiempo, necesitan que además de darles afecto también pongáis límites y normas que regulen sus vidas.
- **Tratad de mantener la relación también en la distancia.** Aunque no estéis cerca, podéis seguir el día a día de vuestras hijas e hijos: cómo les ha salido un examen, qué tal la excursión, cómo se llama la nueva profesora de música, etc. Una llamada de teléfono o, si son más mayores, un mensaje de correo electrónico o de móvil les permitirá sentirse cerca y saber que os siguen importando sus cosas.

No discutáis delante de vuestros hijos o hijas

No les introduzcáis en vuestro conflicto: mantenedlos al margen de vuestros problemas de relación.

No habléis mal del otro progenitor, ni directamente, ni delante de ellos o ellas.

No les pidáis tomar partido. No tienen por qué elegir entre vosotros ni deben hacerlo.

No utilicéis a vuestros hijos o hijas como arma o moneda de cambio en vuestros conflictos.

No os comunicéis a través de ellos.

No los uséis para obtener información sobre el otro progenitor.

No los convirtáis en vuestro “pañito de lágrimas” ni les pidáis responsabilidades que excedan sus capacidades.

Es importante que os cuidéis

¿Qué hacer para que la separación o el divorcio se produzca de la forma más saludable posible?

Con la separación no sólo va a cambiar vuestra situación de pareja, vuestro proyecto de familia o el tiempo que pasáis con vuestros hijos o hijas. Es muy posible que también conlleve cambios económicos, en la vivienda, en vuestra vida social, en vuestro tiempo personal y quizás hasta en vuestra vida laboral.

Es esperable, por tanto, que estéis pasando por un mal momento. Es bastante probable que durante algún tiempo os sintáis más inestables emocionalmente, con momentos en los que sintáis alivio por salir de la situación de tensión y conflicto en la que os podíais encontrar, pero también por momentos donde os sintáis tristes, con pocos ánimos, sin fuerzas, con mucha inseguridad y hasta culpabilidad de lo que os está ocurriendo. Es por ello muy importante que os cuidéis y para ello pueden seros útiles algunas pautas.

- El estrés emocional agota anímica y físicamente. **Daos tiempo para descansar y recuperaros.** Pedid ayuda profesional si la ansiedad os desborda u os encontráis sin fuerzas o sin ánimos.
- **Buscad apoyos** para poder compartir y elaborar lo que estáis sintiendo, para consultar decisiones, para ayudaros en traslados o tareas físicas, etc. En definitiva, personas que os ayuden a salir adelante en este tiempo en que estaréis más frágiles. Estos apoyos pueden venir de personas cercanas (amistades, familiares), de otras que hayan pasado por vuestra misma situación, o bien de profesionales, si el sufrimiento os supera.
- Aprovechad la separación para **reorganizar vuestra vida** a distintos niveles. No sólo tendréis una nueva casa o una casa que podéis redecorar para inaugurar un nuevo tiempo. También puede ser momento de replantearos vuestra vida y tomar la separación como una oportunidad para el crecimiento personal.
- Estaréis menos tiempo con vuestros hijos o hijas, lo que os dejará tiempo libre para desarrollar aficiones, retomar estudios o ampliar vuestra vida social. En definitiva, **recobraréis tiempo personal** que os permitirá cuidaros.
- **Evitad anclaros en el rencor o la victimización.** Es cierto que la separación en sí, o el comportamiento de vuestra expareja, han podido haceros daño, pero alimentar el rencor o instalarse en el papel de víctima no dejará que paséis página y empecéis a recuperaros.



¿Qué hacer para que la separación o el divorcio se produzca de la forma más saludable posible?

Es importante que les cuidéis

Vuestros hijos e hijas **también pasarán malos momentos con la separación o el divorcio**. Será un tiempo en que pueden aflorar en ellos o ellas sentimientos muy variados: podéis notarles cierta tristeza, miedo, confusión e incluso ira y resentimiento hacia vosotros. No es extraño que tengan más problemas para comer o a la hora de dormir (que les cueste conciliar el sueño o que se despierten en mitad de la noche). Puede que se muestren más dependientes, tengan peor comportamiento o incluso un peor rendimiento en la escuela.

Estos desajustes iniciales son casi inevitables: son su modo de expresar que los cambios les provocan inseguridad y que les cuesta adaptarse a la nueva situación. Sin embargo, debéis saber que **estos trastornos habitualmente son pasajeros** y prácticamente todos y todas recuperan la normalidad al cabo de un tiempo. Ese tiempo puede ser corto (unas semanas) o más largo (uno o dos años) según los casos. Los problemas en vuestros hijos o hijas durarán más y se acentuarán si continúan los conflictos entre vosotros y ellos se ven en medio. Prestad atención al cuadro anterior en que se remarca lo que nunca debéis hacer.

¿Qué podéis hacer para facilitar las cosas?

- **Estabilizad su vida lo antes posible:** procurad que la transición dure lo menos posible y que cuanto antes tengan sus sitios especiales en las dos casas y su vida se llene de las pequeñas rutinas diarias. Este mundo ordenado y estable les dará seguridad y serenidad. Veréis que integrarán el paso de una casa a la otra con más naturalidad de la que sospechabais al inicio.
- **Tiempo, paciencia y cariño.** Su mundo ha cambiado y necesitan tiempo para terminar de integrarlo todo y hacerse a su nueva vida. Por ello, será importante que aceptéis su mayor dependencia o inseguridad sin reproches, con comprensión y cariño. Un buen abrazo será el mejor calmante para una niña que se despierta por la noche o un niño que se siente triste; un *“yo te quiero mucho y te voy a seguir queriendo siempre”* desactiva con frecuencia el enfado.
- **Divertíos juntos.** El humor suele ser un buen aliado en tiempos difíciles. Procurad introducir en vuestra vida diaria actividades que os diviertan y os aligeren el corazón: una buena ración de cosquillas, una película divertida, una sesión de juegos que os permitan hacer el “ganso” y reíros con ganas, un rato jugando juntos al deporte que os guste o haciendo manualidades.
- **Nombrad con toda la naturalidad posible al otro progenitor,** para que vuestros hijos o hijas sientan que ellos también pueden hacerlo. Del mismo modo, responded con la misma serenidad y naturalidad cuando sean ellos los que os hablen de su padre o su madre.
- Al comienzo, o si veis que siguen sufriendo, suele ser útil que vuestros hijos o hijas **puedan hablar de lo que les preocupa, les asusta o les hace sufrir** de vuestra separación con alguien ajeno a vosotros en quien puedan confiar. Puede ser una persona familiar o amiga con quien tengan una buena relación, o bien una profesional de la Psicología.

¿Qué hacer para que la separación o el divorcio se produzca de la forma más saludable posible?

Hay chicos o chicas, sin embargo, que muestran cierta mejoría tras la separación: quienes estaban inmersos en un campo de batalla diario por los conflictos entre sus padres o madres.

Para ellos, estos síntomas habían empezado antes y tras la separación comienzan a desaparecer, si los conflictos terminan, o al menos ellos no son sus testigos cotidianos.

Más allá de la familia

En la escuela. Comentad en la escuela vuestra decisión, así como los cambios que se van a producir en la vida de vuestros hijos. De este modo, podrán prestar atención y comprender sus posibles cambios de comportamiento o de rendimiento escolar, así como prestarles apoyo si lo necesitan.

¿Y los abuelos? Fomentad que siga manteniendo buenas y frecuentes relaciones con los abuelos y otros miembros de ambas familias, siempre que sea posible, porque son fuente importante de apoyo y cariño para vuestros hijos e hijas. Acordad con vuestros familiares normas de respeto hacia el otro progenitor y su familia, por los beneficios que esta actitud tendrá para niños y niñas.



Libros y cuentos de utilidad

Si necesitáis más información, podéis obtenerla en:

- Hetherington, E.M. y Kelly, J. (2006). *En lo bueno y en lo malo: la experiencia del divorcio*. Barcelona: Paidós.
- López, F. (2010). *Separarse sin grietas. Sufrir menos y hacerlo bien con los hijos*. Barcelona: Graó.

Algunos cuentos en los que se aborda la separación de modo naturalizado e incluso divertido pueden ayudar a que vuestros hijos e hijas la vayan comprendiendo mejor y se vayan despojando de ansiedad:

- Barragués, S. y Cecilia, C.J. (2007). *El mar a rayas*. Bilbao: A fortiori.
- Cole, B. (1997). *Todo doble o como divorciarse con buen humor*. Barcelona: Ediciones Destino
- Meabe, M. y Mitxelena, J. (2003). *Vivo en dos casas... ¿Y qué?* Bilbao: Ediciones Asociados.
- Pomés, J. "Colección Simón". Barcelona: Tusquets. Esta colección incluye los títulos: "Días sin cole"; "Cumpleaños feliz"; "Sábado, ¿qué vamos a hacer hoy?"; "Mamá sale esta noche"; "Ya llega la Navidad" "Hoy duermo en casa de mi amigo".

Lo interesante de los cuentos de esta colección es que presentan de forma sencilla y positiva las situaciones cotidianas de un niño, Simón, cuyos padres están separados. Con problemas y actividades del día a día, son un buen ejemplo para vuestros hijos e hijas entiendan que sus vidas, después de la separación, van a continuar como las de sus amigos y amigas (con fiestas de cumpleaños,