

## GUÍA ESPECÍFICA PARA FAMILIAS EN PROCESO DE SEPARACIÓN O DIVORCIO

Esta guía está dirigida a familias que están pasando por un proceso de separación. En ella, se ofrecen algunas recomendaciones para que este difícil proceso se produzca de la forma más saludable posible, teniendo en cuenta las necesidades e intereses de los niños y niñas, así como de cada miembro de la pareja.

### Ideas fundamentales

- Con respecto a las consecuencias que la separación puede tener para niños y niñas, es importante que se les transmita a padres y madres que lo que más daño hace a niñas y niños es verse envueltos día a día en un conflicto abierto. Para los y las menores siempre será mejor vivir con su padre o su madre, por separado, pero en un mundo en calma, que juntos, pero infelices y en pleno campo de batalla.
- Es importante que se planifiquen y acuerden los cambios que se producirán en la dinámica familiar, a solas o con el asesoramiento de una persona experta que ayude a padres y madres a resolver la situación de la forma más deseable.
- Será fundamental que se transmita a madres y padres que las decisiones deben tomarse pensando sobre todo en que niños y niñas y no cambien radicalmente de vida y tengan en cada casa lugares estables con espacios que sientan como propios.
- Se ha de insistir en que no es posible ni bueno ocultarles la separación, que deben ser ellos y ellas quienes comuniquen a niños y niñas la decisión de separarse, cuando ya sea firme, desde el respeto mutuo y con respuestas consensuadas acerca del futuro de la familia.
- Será muy importante que los progenitores, siempre que sea posible, intenten mantener una buena relación basada en la comunicación, la colaboración y el respeto mutuo. No se les puede nunca olvidar que, aunque ya no sean pareja, siguen siendo padres y madres, y habrá decisiones relativas a la educación que tendrán que tomar conjuntamente.
- Las relaciones con los hijos e hijas también cambian, pero es importante que se mantengan, y aunque se pase menos tiempo con ellos y ellas, este tiempo es fundamental para demostrarles que les siguen queriendo igual.
- Nunca se debe usar a los hijos e hijas como arma o moneda de cambio en los conflictos; de igual forma, tampoco es recomendable que se conviertan en el “pañito de lágrimas” de los progenitores, ni en la única vía de comunicación.
- Es importante que cada parte de la pareja se conceda tiempo para adaptarse a la nueva situación, busque apoyos e intente reorganizar su vida. No será positivo para ellos y ellas anclarse en el rencor o la victimización.
- Será fundamental que padres y madres también sepan que sus hijos e hijas van a pasar malos momentos debido a la separación, sobre todo al principio. Deben ser sensibles a estos malos momentos, intentar darles dosis extra de cariño y de comprensión, así como de momentos en los que puedan expresar abiertamente cómo se sienten y qué les preocupa.