

RECOMENDACIONES PARA SITUACIONES DE SEPARACIÓN O DIVORCIO

Cómo actuar con los hijos e hijas



EQUIPO DE MEDIACIÓN COLEGIO CARLOS V



PRESENTACIÓN

Socialmente vivimos, día a día, el aumento de familias con menores que se enfrentan a una separación de pareja o divorcio, o ya viven la situación desde hace tiempo.

Las crisis familiares, y en concreto las separaciones y divorcios, son situaciones de especial dificultad emocional tanto para padres y madres como para los hijos e hijas.

Las desavenencias fuertes entre el padre y la madre inciden más en la salud emocional de los hijos e hijas, que el hecho de vivir juntos o separados. La separación del padre y de la madre afecta a los hijos e hijas, pero lo hará de manera aún más negativa, cuantos más sentimientos negativos haya entre el padre y la madre, cuando la relación esté más deteriorada, las discusiones más frecuentes..., y cuando los hijos e hijas vean todo esto.

Sensibles a esta realidad y con el convencimiento de la necesidad de actuar para la salvaguarda del bienestar de nuestro alumnado, hemos trabajado en el desarrollo de estas recomendaciones como acción preventiva y protectora.

Tenemos la confianza de que será una herramienta muy útil para todas las familias que necesiten información sobre el tema.

Desde el colegio se trabaja, en esta línea, en el servicio de mediación, acercando a las familias la formación e información en gestión positiva de conflictos, a través de la escuela de familias y de la atención personalizada, para acompañar en situaciones de ruptura.

Deseamos que estas recomendaciones sirvan de apoyo y la información que contiene resulte accesible para toda la comunidad educativa.

**Si necesitáis ampliar información, no dudéis
en poneros en contacto con el equipo de
mediación del colegio.**

ESTAS RECOMENDACIONES SE HAN ELABORADO CON MATERIALES DE LAS SIGUIENTES GUÍAS:

- ✚ “GUÍA PARA PADRES Y MADRES QUE AFRONTAN LA SEPARACIÓN” DE UNAF (UNIÓN DE ASOCIACIONES FAMILIARES) DE MADRID.
- ✚ “GUÍA PARA FAMILIAS EN SITUACIÓN DE SEPARACIÓN O DIVORCIO, CÓMO ACTUAR CON LOS HIJOS E HIJAS”. DEL AYUNTAMIENTO DE VITORIA-GASTEIZ.

Y A PARTIR DE LA EXPERIENCIA DEL EQUIPO DE MEDIACIÓN.

Tres reglas de oro

❖ 1. **Seguís siendo una familia: los hijos e hijas no se divorcian.**

Quienes se separan son los padres y madres, por tanto, los hijos e hijas no tienen por qué perder la relación con ninguno de los dos progenitores. Las decisiones para tomar en un proceso de separación competen a los adultos y siempre priorizando el interés de los hijos e hijas.

❖ 2. **Protege a tus hijos e hijas del conflicto.**

Los hijos necesitan de ambas figuras. Son las personas más significativas de su vida con las que necesitan poder mantener una relación positiva, sin estar expuestos a hostilidad mutua. **Es importante evitar que los menores presencien gritos, peleas, insultos...** Las personas adultas deben abordar directamente sus conflictos sin poner a las hijas e hijos en medio, sin pedirles que se alíen con uno o con otro, sin que hagan de mensajero o espía. A veces no será posible la colaboración entre la expareja, pero siempre será mejor una relación de respeto mutuo, que la discusión y descalificación.

❖ 3. **Los hermanos y hermanas tienen derecho a vivir y crecer juntos.**

Por tanto, los padres y madres no los separarán, y facilitarán el hecho de que convivan en la misma casa. Solamente a partir de la adolescencia avanzada, y **siempre por voluntad propia**, dejarán que los hermanos y hermanas puedan vivir separados.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

CONSEJOS -RECOMENDACIONES

1. Se honesto y abierto con tus hijos/as sobre el divorcio.

Es importante ser honesto con tus hijos sobre el divorcio, pero también hacerlo de manera apropiada para su edad. Estar abierto a cualquier pregunta que puedan tener y tratar de responderlas lo más honestamente posible.

2. Trasmite a tus hijos/as con seguridad que no son los culpables.

Los niños/as a menudo se sienten responsables del divorcio, incluso si no tienen nada que ver con él. Es importante asegurarles que no son los culpables y que ambos padres todavía los aman.

3. Evita discutir o hablar negativamente sobre tu excónyuge frente a tus hijos/as.

Incluso si estás enojado o molesto con tu excónyuge, es importante evitar discutir o hablar negativamente sobre ellos frente a tus hijos. Hacerlo puede causar daño emocional a tus hijos y puede afectar negativamente su relación con tu excónyuge, y esto se puede volver contra ti.

4. Crea una rutina consistente para tus hijos e hijas.

Una rutina consistente puede ayudar a tus hijos a sentirse más estables y seguros durante el divorcio. Trata de mantener horarios regulares para las comidas, la hora de acostarse y otras rutinas a las que tus hijos estén acostumbrados.

5. Considera la terapia para tus hijos e hijas.

Si tus hijos están luchando con el divorcio, considera buscar terapia para ellos. Un terapeuta puede ayudarlos a procesar sus emociones y desarrollar estrategias de afrontamiento.

6. Trabaja con tu excónyuge para conseguir una coparentalidad positiva.

La coparentalidad puede ser desafiante, pero es importante trabajar con tu excónyuge para asegurar que tus hijos tengan el apoyo y cuidado que necesitan. Trata de comunicarte abierta y constructivamente con tu excónyuge y trabajad juntos para tomar decisiones que sean en el mejor interés de vuestros hijos. Si necesitas, pide ayuda a un profesional mediador para gestionar una comunicación positiva con tu expareja.

7. Cuídate a ti mismo.

El divorcio puede ser emocional y físicamente agotador. Es importante cuidarse para poder estar bien para sus hijos. Asegúrate de comer bien, hacer ejercicio regularmente, rodearte de amistades y/o de familiares, utilización del humor, participar en actividades sociales, desarrollar aficiones, acudir a cursos, cualquier actividad que facilite romper con el aislamiento.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Durante un divorcio, es importante recordar que los niños/as también tienen derechos

A continuación, se presentan algunos de los derechos clave que tienen los niños/as en el contexto de un divorcio:

1. **El derecho a ser escuchado:** Los niños tienen derecho a expresar sus opiniones, sentimientos e inquietudes sobre el divorcio y a que sus padres y madres y cualquier persona que tome decisiones en el proceso del divorcio tomen en cuenta esas opiniones.
2. **El derecho a mantener una relación con ambos progenitores:** Los niños/as tienen derecho a mantener una relación significativa con ambos padres, a menos que no sea lo mejor para ellos hacerlo. Los padres tienen la responsabilidad de facilitar esta relación y no utilizar al niño como una herramienta en sus propias disputas.
3. **El derecho a ser protegido del conflicto:** Los niños tienen derecho a estar protegidos del conflicto entre sus padres y no estar expuestos a discusiones, hostilidades u otros comportamientos negativos que puedan causarles daño.
4. **El derecho a recibir apoyo financiero:** Los niños tienen derecho a recibir apoyo financiero de ambos padres y a que sus necesidades y gastos se tomen en cuenta al hacer cualquier arreglo financiero como parte del proceso de divorcio.
5. **El derecho a la educación:** Los niños tienen derecho a continuar con su educación y a que sus necesidades educativas sean apoyadas por ambos padres.
6. **El derecho a estar seguro:** Los niños tienen derecho a estar protegidos del daño, incluyendo el daño físico, emocional y psicológico. Los padres tienen la responsabilidad de garantizar que la seguridad del niño no se comprometa durante el proceso de divorcio o cualquier decisión tomada como parte de este.

Es importante que los padres y madres estén conscientes de estos derechos y los tengan en cuenta al tomar decisiones sobre sus hijos durante un divorcio. Además, puede ser útil buscar el consejo de un mediador/a, abogado/a u otro profesional que se especialice en derecho de familia para garantizar que los derechos del niño sean protegidos durante todo el proceso de divorcio.