

**ORIENTACIONES PARA LOS
PROCESOS DE SEPARACIÓN. QUÉ
COMUNICAR A LOS HIJOS,
CUÁNDO Y CÓMO HACERLO.
(OCTUBRE 2016)**

1. Punto de partida:

1.1.- Aclarar si la decisión de la separación ya está tomada en firme o aún están en la etapa de la "predecisión" (En tal supuesto no es aconsejable hablar con los hijos);

1.2.- Valorar el estado de ánimo de cada cual, es decir, los niveles de tensión y de dolor, así como la capacidad de autocontrol;

1.3.- Evitar centrar el diálogo con los hijos en culpar a...

1.4.- Tener en cuenta las condiciones sobresalientes de los hijos: edad, rasgos de la personalidad, de la forma de ser, déficit, apegos, estudios... Tener en cuenta dichas condiciones deciden no tanto "la no comunicación a los hijos" cuanto el cómo comunicarlo, el cuándo hacerlo y dónde hacerlo, el lugar.

2. Implicación de ambos padres en la comunicación a los hijos. Esta implicación supone aclarar previamente los siguientes aspectos:

2.1.- "Qué no debemos comunicar a los hijos" referido a las causas de la separación, que importa más a la pareja de los padres que a los propios hijos (No se debe deshonrar la imagen del padre o de la madre)

2.2.- "Qué debemos" comunicar a los hijos: afecto, protección, cuidado, asistencia; con quien van a vivir; régimen de visita: custodia compartida u otras formas; colegios, amigos, diversiones, otros.

2.3.- "Cuándo realizar esta comunicación": elección del momento ponderando las circunstancias

2.4.- "Dónde hacer la comunicación "

2.5.- "Cómo comunicarlo" utilizar el "plural": "nosotros dos hemos decidido ..."; Acordar previamente todo lo que se quiere comunicar a los hijos

3. Algunas comunicaciones que se recomiendan y observaciones a realizar.

3.1.- En el supuesto de que se haya precipitado el proceso de la comunicación a los hijos de la separación se debe aclarar qué se ha comunicado por parte de cada uno de los padres.

3.2.- De lo comunicado, qué sobra y qué falta .

3.3.- Mensajes que no han de faltar:

- "Papá y mamá seremos siempre tus padres..."

- "Te queremos para siempre..."

- Otros

4. *Las normas hay que darlas habiéndolas acordado previamente y en p/ural._No se cambian unilateralmente.*

- "Papá y mamá somos los que siempre te daremos las normas que has de seguir..."

5. *Nunca acusar a la mamá o al papá.*

6. *Nunca acusar o hacer "responsable" al hijo de la separación de los padres.*

7. *Hacer visible la separación como pareja, evitando toda confusión ante los hijos*

8. *No dar esperanza a los hijos de una posible reconciliación*

9. *Ofrecer a los hijos espacios para la comunicación, la espontaneidad, el mal humor, la tristeza...*

10. *Observar posibles "juegos" o "conflictos de lealtades" de los hijos con cualquiera de sus padres*

11. *No aceptar o utilizar a los hijos como "correo" para enviar mensajes al otro progenitor*

12. *Tener algunos espacios y fechas señalados para la convivencia como familia nuclear y familia extensa. (Mantener los rituales familiares)*

13. *Mantener canales abiertos que posibiliten la relación con los abuelos.*

NOTAS FINALES. INFORMAR SOBRE:

Mediación Familiar/Proceso jurídico/Custodia de los hijos/ custodia compartida/ otras. Separación de bienes, otros. Los compromisos y "promesas" comunicados a los hijos se cumplen.

PROGRAMAS Y SERVICIOS BÁSICOS:

- Asesoramiento Jurídico- familiar.
- Orientación Familiar, Terapia Conyugal/ Pareja y Familiar.
- Mediación Familiar.

PROGRAMAS Y SERVICIOS ESPECIALIZADOS:

- Orientación/ Terapia Sexológica/ Conyugal/ Pareja/ Personal.
- Atención a Víctimas de Abusos Sexuales (SAVAS).
- Atención a Familias con menores con TDAH.
- Atención Familiar con menores víctimas de acoso y adicciones a las nuevas tecnologías.
- Duelo y familias en situación de pérdida
- Mujeres y familias en situación de Violencia doméstica y de género.
- Atención a las familias según la diversidad de formas familiares: "intactas", "monoparentales", "reconstituidas" y de "inmigrantes".

PROGRAMAS Y SERVICIOS DE CARÁCTER FORMATIVO:

- Talleres de formación orientados a padres/familias usuarios del COF según la diversidad de problemáticas y contenidos.
- Escuela de prácticas en mediación familiar. Pasantías.
- Alumnos universitarios en prácticas: formación en intervención psicoterapéutica y social.
- Formación Continua para profesionales de la familia.
- Congresos, Jornadas Científicas, Seminarios.
- Publicaciones y otros.

Si tu matrimonio o tu relación de pareja está en crisis, ¿qué hacer?

DIEZ PASOS

Ni te alarmes, ni culpabilices a tu pareja; no te hagas el enfadado o enfadada o el remiso, esperando a que sea tu pareja quien dé el primer paso.

Ponte en posición de diálogo. ¿Cómo hacerlo?

- 1- **Sugiere** a tu pareja o acuerda con ella elegir un momento tranquilo, en un lugar apacible para estar juntos y hablar sin que nadie les interrumpa.
- 2- **Comunícate** que, sean cuales sean los temas a hablar, los tomarás con mucho interés.
- 3- **Pregunta** a tu pareja cuáles son los temas, dificultades y/o problemas que más le preocupan. Expresa cuáles son los que te preocupan a ti, remarcando aquellos en los que, sin duda, coincidiréis.
- 4- Una vez comenzado el diálogo, **muestra** a tu pareja un semblante tranquilo y apacible; disipa toda tensión.
- 5- **No utilices** afirmaciones, preguntas o "indirectas" que sean acusatorias o que expresen valoración negativa. ¡Cuida bien este paso! Comunícate con mensajes "Yo", nunca con mensajes "Tú". Los mensajes "Yo" expresan sentimientos personales, *Yo siento ..., Yo creo ..., Yo pienso ...*; los mensajes "Tú" son acusatorios, *Tú dices...Tú me haces sentir ..., Tu actitud me ...,* hacen que el receptor del mensaje se posicione a la defensiva.
- 6- **Escucha** atentamente los sentimientos de tu pareja, como quien se pone en su lugar, tratando de sentir su mismo dolor, preocupación, incertidumbre (mostrar empatía). Los sentimientos se escuchan y se respetan, no se discuten. **¡Por favor, no lo olvides!**. Pide lo mismo cuando te toque el turno de palabra.
- 7- Trata de descubrir cuáles son las **necesidades no satisfechas** de tu pareja, es decir, cuáles son sus insatisfacciones y temores. Habla de las tuyas en el mismo sentido.
- 8- Trata de percibir en tu pareja cuáles son sus **intereses y deseos**, es decir, qué quiere obtener o alcanzar. Expresa abiertamente cuáles son los tuyos.
- 9- Una vez hecho este recorrido, se trata ahora de **hacer propuestas** que se puedan convertir en acuerdos, acuerdos sencillos, no más de dos, y que sean fáciles de realizar.
- 10- **Revisar** cuáles de los pasos realizados fueron los que mejor se hicieron o los que conllevaron una mayor satisfacción. Revisar también cuáles de los acuerdos tomados se han realizado satisfactoriamente.

Finalmente, proponerse **repetir** todos los pasos indicados en sucesivas y pactadas ocasiones hasta lograr un buen hábito de diálogo en pareja.

Evaluación de los pasos.

Evaluar cada paso según el grado de satisfacción obtenido.

Paso	Muysatisfecho			Bastante satisfecho			Poco satisfecho			Nada satisfecho		
	Él	Ella	Ambos	Él	Ella	Ambos	Él	Ella	Ambos	Él	Ella	Ambos
1°												
2°												
3°												
4°												
5°												
6°												
7°												
8°												
9°												
10°												

Observaciones:

Nuevas Propuestas: