

Si la familia cambia

GUÍA PARA
ACOMPañAR A
LAS FAMILIAS
EN SU PROCESO
DE SEPARACIÓN
O DIVORCIO



Ayuntamiento
de Burgos





Si la familia cambia

GUÍA PARA ACOMPAÑAR A
LAS FAMILIAS EN SU PROCESO
DE SEPARACIÓN O DIVORCIO

“SI LA FAMILIA CAMBIA: guía para acompañar a familias en su proceso de separación o divorcio.”

© AYUNTAMIENTO DE BURGOS, 2023

Gerencia municipal de Servicios Sociales, Juventud e Igualdad de Oportunidades.

Área de Infancia, Familia e Igualdad.

C/ San Juan, 2. 09071. Burgos. España.

www.aytoburgos.es

Texto: Aurora Sastre Ubierna, psicóloga especialista en Ansiedad y Estrés y en Mediación Familiar.

Miriam López Maqueda, abogada especializada en Familia. Ambas dirigen el Gabinete *Separación Responsable* (www.separacion-responsable.com).

Co-redacción texto y supervisión de la edición: Inmaculada Valderrama Alcalde. Psicóloga clínica especializada en Terapia Familiar y Clínica Infantil. Jefa del Area de Infancia, Familia e Igualdad. Ayuntamiento de Burgos.

Colaboraciones: Marta Santos Vilda, Técnica jurídica y Sonia Delgado Bárcena, Psicóloga, del Area de Infancia, Familia e Igualdad. Ayuntamiento de Burgos. Carolina Revuelta Fuente. Psicóloga Clínica y Agente de Igualdad de Oportunidades. Ayuntamiento de Santander. Consejo Sectorial de Igualdad del Ayuntamiento de Burgos.

Ilustraciones: Eva Carot

Impresión y maquetación: imprentas**santos**.

Depósito Legal: BU 78-2023

Hecho en España. Printed in Spain

Acción subvencionada a cargo de los fondos del Pacto de Estado contra la Violencia de Género del Gobierno central y Junta de Castilla y León. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos -www.cedro.org-), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

PRESENTACIÓN

No es un trance sencillo, ni deseado, pero los divorcios ocurren y, por tanto, es preciso dirigir nuestra atención hacia ellos con el objeto de conseguir que se lleven a cabo de la manera más adecuada posible a todas las partes implicadas, con especial acento en quienes están más expuestos: los hijos e hijas.

Si atendemos a las cifras de divorcios en nuestro país de los últimos años, son muchos los niños, niñas y adolescentes que pasan por la experiencia de tener a sus progenitores separados. Durante el año 2021 (*datos INE*), en nuestro país, las separaciones y divorcios superaron la cifra de 90.000, estimándose, que unos 50.000 menores pasaron por esta situación. En la provincia de Burgos el número de separaciones y divorcios llegó a 411 familias, implicando a más de 200 menores.

Es labor de las administraciones públicas apoyar a la familia en el desempeño de sus funciones y en esta línea es en la que el Ayuntamiento de Burgos ha trabajado durante estos años, desarrollando desde el año 1997 talleres psico-educativos con personas de familias en situación de separación y divorcio, cuyo objetivo es ayudar a la reestructuración personal y familiar que sigue a un proceso de este tipo, mediante la orientación profesional y el apoyo social que proporciona el grupo, así como garantizar la protección a la infancia.

A lo largo de estos 25 años son más de 600 personas las que se han beneficiado de este programa. Los talleres tienen formato grupal, integrándose en cada grupo de 12 a 18 personas, varones y mujeres, con reuniones semanales y dirigidas por una psicóloga y una abogada especializada en familia.

La primera Guía se editó con el nombre “Cuando la familia cambia” en el año 2013 con el fin de ofrecer un soporte documental que apoyase este trabajo municipal y, al mismo tiempo, llegase a otras familias y parejas que sin participar directamente en nuestros talleres, estuvieran atravesando una situación de separación o divorcio.



Ha pasado tiempo suficiente para que el contenido de esta publicación haya tenido una profunda revisión y actualización, así como la inclusión de referencias útiles de consulta. De este modo podemos decir que sigue siendo una herramienta de ayuda a las familias que atraviesen procesos de separación o divorcio.

Antes de concluir, es obligado que haga un agradecimiento específico al área de Infancia, Familia e Igualdad de la Gerencia de Servicios Sociales, Juventud e Igualdad de Oportunidades y a quienes han hecho realidad una publicación necesaria y con un indubitado interés social.

DANIEL DE LA ROSA VILLAHOZ
Alcalde de Burgos





1. ¿PARA QUÉ ESTA GUÍA?

A nivel psicológico partimos de la base de que la familia es el lugar donde se generan los primeros vínculos afectivos, se desarrolla el apego y comienza la seguridad en uno mismo y en el mundo.

Con esta guía pretendemos aportar un factor de protección a la infancia a través de la difusión y concienciación de que **la familia no se rompe, se transforma** y por tanto sigue siendo familia nutricia.



Virginia Satir define a la familia nutricia como: aquella familia donde se encuentra el amor, la comprensión y el apoyo aun cuando falle todo lo demás, es el lugar donde se brinda comodidad y placer y se fomenta la autoestima de todos los miembros que la componen.

Existe una diferencia crucial entre vivir el divorcio como una lucha o como un acto de responsabilidad. El utilizar la violencia en forma de agresión física o mediante insultos, amenazas, utilización de los hijos/as para enviar mensajes, etc. es lo que hace que el conflicto afecte de manera negativa al bienestar de todos los miembros de la unidad familiar.

**“No es la separación de la pareja
lo que daña a los hijos/as
sino la mala gestión que hacemos del conflicto”.**

El proceso de divorcio es un proceso revestido de incertidumbre, y por tanto se hace necesario proporcionar apoyo para incrementar el sentimiento de capacidad, seguridad y confianza en uno/a misma/o hacia la creación de una nueva forma de familia y una nueva historia de vida.

Existen muchas creencias falsas en torno a la pareja y a la separación, por lo que es imprescindible ofrecer un punto de vista educativo y profesional sobre este asunto, así como aportar algunas orientaciones de cómo abordarlo en la familia.



2. ¿PARA QUIÉN?

Esta guía está dirigida principalmente a padres y madres, pero también para la familia extensa, para profesionales del campo educativo, de la salud, del derecho, y en general para cualquier persona interesada en este tema.

A lo largo del texto, cuando escribimos “mamá y papá” o “progenitores”, nos estamos refiriendo también a “*mamá y mamá*”, “*papá y papá*”, tutor o tutora, o cualquier tipo de condición en la que cada uno se sienta representado/a, contemplando así la **gran diversidad de familias** con las que convivimos hoy en día.

Cada pareja tiene derecho a encontrar la mejor fórmula para su separación al margen de las expectativas, las opiniones, las creencias o los modelos supuestamente aceptados en la sociedad.

“No existe un modelo único de familia, tampoco existe un modelo único de separación para todas las parejas”.



3. ¿CÓMO PUEDE AYUDAR ESTA GUÍA?

Este pequeño manual está pensado para ayudar a gestionar adecuadamente una separación o divorcio, de forma que los progenitores sean el primer y mejor apoyo para los hij@s.

Lo deseable es que los hij@s comunes con la ayuda y el apoyo de los adultos, puedan:

*Tener una **visión positiva** del mundo, de las personas y de las relaciones.*

Quererse a sí mismos/as.

*Confiar en los demás y en el amor, así como entender que **los cambios forman parte de la vida**.*

*Vincularse en el futuro afectivamente, creando **relaciones de pareja sanas**, evitando actitudes sexistas y de violencia.*

Desenvolverse con seguridad en los conflictos.

*Pensar que tras el divorcio, su **familia continúa**.*

La familia constituye una institución fundamental en nuestra sociedad como grupo principal de convivencia y socialización. Además de ser muchas y complejas las funciones que le corresponden, la familia de hoy asume un nuevo reto: **la familia está en una situación de continuo cambio**.





Cuando nos separamos, el peso de las expectativas del entorno, las creencias sociales respecto a lo deseable o lo que suponemos que esperan los demás, nos puede llevar a tomar decisiones que no son las mejores para nosotros, nuestra situación concreta y nuestro futuro.

Sin embargo, es posible enfocar la separación como un fin de etapa, cerrando este proceso del mejor modo, para poder continuar como familia tras la ruptura convivencial.

Encontrar fórmulas para rebajar la conflictividad familiar y ante todo evitar la violencia, es la mejor garantía para lograr una sana superación del proceso.

“Las separaciones necesitan confeccionarse como un traje a medida para cada universo familiar”.



4. ¿CÓMO ME SIENTO YO POR DENTRO?:

Un proceso personal: el proceso de duelo

4.1 ¿Cómo superar el divorcio?



Una de las preguntas que más a menudo nos encontramos es **¿cómo se supera el divorcio?**

Es necesario transitar el duelo para poder superarlo.

Entender que el dolor es algo normal cuando se produce una pérdida y que se necesita tiempo y consciencia de las emociones que van llegando, son algunas de las tareas necesarias para superarlo. También ayuda conocer las fases naturales del mismo para situarnos y poder avanzar.

“Superar el divorcio supone comenzar por aceptar el hecho y vivir el proceso de duelo sin huir de él”

4.2 Fases del proceso de ruptura de pareja.

El divorcio o ruptura de pareja es un proceso, que como tal, implica cambios en la persona y conlleva tiempo.

Podemos diferenciar unas fases o etapas concretas que se dan hasta llegar a la total recuperación del bienestar psicológico. Estas fases no tienen por qué producirse de forma literal en su orden o contenido, ya que están sujetas a la forma de afrontamiento de cada persona y a las circunstancias que le rodean.



1. SHOCK: Se produce una negación de lo que está ocurriendo, “esto no me está pasando a mí”. Predominan los niveles elevados de **ansiedad** y el bloqueo psicológico y se suelen dar respuestas de evitación al no poder asumir todavía lo que está sucediendo.

2. PENA: Aparece el dolor por la pérdida, tanto de la pareja como del proyecto de vida en común. Suele ser una fase larga cuya emoción predominante es la **tristeza**, que domina hasta que se empieza a aceptar el cambio.

3. ADJUDICACIÓN DE LA CULPA: Ya empezamos a aceptar que ha sucedido, pero no lo permitimos. Predomina la ira, la **rabia** y el enfado, hasta que pasamos de culpar a aceptar responsabilidades en lo ocurrido.

4. RESIGNACIÓN: “Puedo seguir sufriendo siempre o hacer algo para estar bien”. En este momento tenemos la oportunidad de reasignar un nuevo significado a lo ocurrido, un sentido a lo vivido. La emoción relevante es el **alivio**.

5. RECONSTRUCCIÓN: Se empieza a pensar en uno/a mismo/a valorando lo que se ha ganado y lo que se ha perdido. Se reconstruye el equilibrio personal y un nuevo proyecto de vida. En esta etapa es fundamental contar con el apoyo de la red social (familia, amistades, grupos de apoyo) y retomar actividades e intereses, así como descubrir otros nuevos. La emoción relevante es la **ilusión**.

6. RESOLUCIÓN: Es el inicio de un nuevo ciclo vital. Queda reforzada la autoestima. La emoción que predomina es la **satisfacción** de haber salido fortalecido/a de todo este proceso vivido.



Todas las emociones implicadas en el proceso de superación son legítimas y naturales; es necesario darse permiso para pasar por cada una de ellas, para así, elaborar bien el duelo.

De este modo, se finalizará una etapa, recogiendo lo mejor de ella y avanzando hacia un crecimiento en el que podamos salir reforzados tras la experiencia.

Es frecuente que los miembros de la pareja que se separan estén en diferentes fases, lo que a nivel emocional dificulta la comunicación en un primer momento.

“Las relaciones que no terminan pacíficamente, en realidad no acaban”. MERRIT MALLOY

4.3 Cuidarnos para poder cuidar.

Una de las mayores preocupaciones en el inicio del divorcio es el bienestar de los hijos e hijas.

Para garantizarlo, es preciso **atender primero nuestras propias necesidades**

emocionales, conocer dónde estamos

y hacia dónde nos dirigimos, para poder acompañarlos

y tomar las mejores decisiones que protejan

su cuidado y bienestar.

Nuestros hijos e hijas

elaborarán su proceso

a partir del nuestro.



“El respeto que los niños, niñas y adolescentes tengan hacia sus progenitores, se va a ver influido por el respeto que estos se demuestren mutuamente. El respeto a la otra persona, es una forma de auto-respeto y de respeto a los hijos e hijas en común”

El duelo es una oportunidad en la adversidad, una oportunidad de introspección y conocimiento de uno mismo afrontando una situación que uno no esperaba en la vida. Puede ser la ocasión de reforzar la propia autoestima, que suele quedar mermada en el inicio.

El tiempo de superación es variable, y conviene no tener expectativas de cuánto dura, pues cada uno transita las emociones en una forma y tiempos diferentes.

El duelo es un proceso natural de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida, pero en ocasiones se puede complicar dando lugar a un **duelo complicado o patológico**. En este caso es aconsejable solicitar ayuda profesional para facilitar la adaptación plena.

“Si pasadas las fases iniciales sigues sintiendo una gran desazón, si te afecta físicamente (desgana en comer, insomnio...), te sientes desbordad@ con los hij@s o la familia, o ves resentido significativamente tu trabajo, te beneficiará acudir a un profesional. Busca ayuda psicológica si lo necesitas”.

En situaciones de malos tratos, abusos, abandono, la intervención de las instancias jurídicas, de servicios sociales y/o de salud será imprescindible.

“Cuida tu salud emocional, hazte cargo de ella”.



5. ¿QUÉ NECESITAN LOS HIJ@S CUANDO SUS PADRES SE SEPARAN?



5.1 ¿Qué les ayuda?

- **Padres y Madres disponibles emocionalmente**, capaces estar “*atentos/as*” a sus reacciones y necesidades. Los niños, niñas y adolescentes, no es fácil que sepan expresar con palabras lo que sienten, sus dudas, miedos, o inquietudes. Somos los adultos los que hemos de estar atentos para tratar de “*leer*” en sus conductas, reacciones y cambios de hábitos, lo que les pasa. Podemos hacerlo mediante charla, preguntas, o simplemente colocándonos a su lado, para poder así sintonizar con sus emociones.



- **Recibir la noticia de la separación en el momento adecuado:**

- Una vez que esté tomada la decisión.
- Antes de que se produzcan los cambios: de viviendas, tiempo repartido...
- Estando presentes los dos progenitores.

- **Ayudar en la regulación emocional** para que progresivamente avancen en su propia autorregulación. La persona adulta sostiene la emoción del niño/a cuando le permite expresarse sin hacerle sentir culpable ni juzgado, sino libre y comprendido, y a la vez manteniendo una estabilidad emocional en el que el niño/niña o adolescente pueda descansar.

- **Mantener a los hij@s al margen del conflicto** inter-parental. No darles detalles sobre pormenores de la pareja que han producido la separación, ni sobre los procesos judiciales, pues estos temas pertenecen al mundo de los adultos.

- **Dar permiso para amar a ambos progenitores.** El hijo/a, tenga la edad que tenga, tiene la necesidad de poder querer, valorar a ambos padres y es fundamental que no se interrumpa este sentimiento con reproches, faltas de respeto, discursos antagónicos, alianzas, etc; por parte de alguno o ambos progenitores, ni de los miembros de las familias de origen (abuel@s, tí@s,...).



“La necesidad de los hijos de amar al padre y a la madre es vital para ellos, pues el apego seguro con ambos posibilita la confianza y seguridad en sí mismo y un sano desarrollo de la personalidad”.



- **Asegurar que “el hijo/a no tenga que elegir entre su padre y su madre”**, pues ello supone un grave conflicto interno que dificulta la aceptación de sí mismo.
- **Ser Equipo de padres con un discurso común en los aspectos importantes** de la vida de los hij@s (educación, salud, etc.) es uno de los grandes retos de la separación. Saber ejercer la co-parentalidad percibiendo a los progenitores capaces de dialogar.

“La guerra que ocasiona más víctimas es la del padre contra la madre y viceversa”. JOAN GARRIGA

- **Ir proporcionándoles información sobre cómo les va a afectar la separación.** Conocer cómo se van a organizar los padres en la convivencia, el reparto de los tiempos... les proporciona seguridad y tranquilidad.
- **Organización en las nuevas rutinas.** Tratar de mantener cierta continuidad en horarios, relaciones con iguales y actividades que se realizaban antes de la separación, para facilitar la adaptación de los hijos al nuevo funcionamiento familiar.
- Preservar el **derecho de los niños y niñas a seguir relacionándose con su familia extensa.** Mantener contacto con ambas familias de origen es algo positivo. La vida es larga y pueden ocurrir muchas cosas; tener a ambas familias disponibles, es un colchón que amortigua los efectos de las posibles dificultades de la vida.
- **Desculpabilizar y asegurar nuestro cariño.** Explicar a los hijos e hijas que la decisión de la separación no tiene que ver con nada que ellos hayan podido o no hacer; y de la misma manera asegurarles que nuestro cariño por ellos no se va a ver afectado sino que les vamos a seguir queriendo igual.



5.2 ¿Qué les dificulta?

A los hij@s les daña un mal manejo de la separación, que se traduce en:

La alta conflictividad de los progenitores.

La exposición a las disputas.

El escuchar descalificaciones entre ellos.

El hablar mal del otro progenitor. Si no es posible hablar bien, no hablar.

El exponer los pormenores de pareja sobre lo que motivó la decisión.

El prometer lo que no se va a poder cumplir.

El influir en sus emociones adoptando un rol de víctima o buscando alianza.

Enviar mensajes de chantaje emocional, amenazantes o catastrofistas del tipo *“si estás con él/ella no estás conmigo”, “las parejas se rompen siempre”, “la felicidad no existe”, “el amor se acaba”, “los hombres/mujeres no son de fiar”...*



6. ¿CÓMO LES EXPLICAMOS QUE NOS VAMOS A SEPARAR?



6.1 Es fundamental **EXPLICAR** a los hij@s el cambio que se va a producir en su familia.

En ocasiones, en un intento de ahorrar sufrimiento al niñ@, no ponemos nombre a lo que sucede, vamos dando información no estructurada, dejando pasar el tiempo o utilizando falsos mensajes (ej. *está de viaje*). Esta actitud es contraproducente porque genera miedos e incertidumbre y amplía el malestar y la inseguridad.

En estos momentos, por el contrario, justo lo que se requiere es que puedan confiar en nosotros, que les aportemos sostén y acogida, para adaptarse a lo nuevo que les va a tocar vivir.

Conversando con ellos de manera clara sobre lo que está sucediendo y lo que va a ocurrir, les proporcionamos disponibilidad emocional y seguridad, con lo que prevenimos la aparición de problemas y desajustes.

Es conveniente que ambos progenitores estén juntos al dar la noticia, y los hermanos también independientemente de su edad, pues cada uno lo entenderá según su nivel de desarrollo.



¿Cómo hacerlo?:

- **Explicar lo que va a ocurrir.** Contarles lo que ocurre en su familia y poner nombre “separación/divorcio”. Hablarlo permite que puedan expresar su emoción al respecto, que puedan verbalizarlo bien en ese momento con sus progenitores, o bien después con otros adultos o con sus iguales.
- **Comunicar que la decisión es definitiva y es una decisión tomada por los adultos.** Esto les ayuda a que no se sientan culpables y que descarten el intento de “arreglar” la situación de sus padres, haciéndose cargo de algo que no les corresponde.
- **Dar tiempo para que asimilen y acepten la situación.** Asegurar la disponibilidad emocional de los adultos.





■ **Dar la información que pueda entender acorde a su edad y momento evolutivo.** No entrar en detalles ni dar explicaciones de las cuestiones de pareja: reproches, infidelidades, decepciones... Esto es muy importante para no “cargar” a los hij@s de aquello que no les corresponde y que puedan elaborar su duelo sin riesgo a tener que posicionarse.

■ **Dar explicaciones acerca de la nueva estructura y organización familiar.** Explicarles los horarios, los tiempos, las rutinas, las nuevas actividades y dinámicas, las relaciones con la familia extensa... para facilitar que el hij@ pueda planificar y tener sensación de seguridad.

Comunicar desde un estado de tranquilidad y seguridad.

“Cómo estamos y comunicamos influye en cómo reciben la noticia”.

6.2 El mensaje podría ser algo así:

“Papá y Mamá nos vamos a separar/divorciar porque ya no vamos a ser pareja y por este motivo, vamos a vivir en casas distintas”

“Aunque hayamos dejado de funcionar como pareja, siempre seremos vuestro padre y vuestra madre y os seguiremos queriendo igual y cuidando siempre”



“Nos organizaremos de tal modo que podréis pasar tiempo con papá/mamá y estar en vuestras dos casas. Para nosotros es muy importante que mantengáis una relación estrecha con los dos”

Más tarde se va concretando la información de la que se disponga: dónde y tiempos de con quién convivirán, pernoctas, tardes, acompañamiento a extraescolares, fines de semana...

Es importante facilitar que expresen sus emociones. Cada niño o niña tiene su propia forma de reaccionar. Puede darse negación, tristeza, llanto, enfado, alivio, culpa, indiferencia, miedo... Hay que dejar que se expresen y acompañarlos en esas emociones, simplemente estando a su lado haciéndoles ver que entendemos que se sientan así ahora.

Preguntas que pueden ayudar a expresarse y comprobar que han entendido el mensaje:

“¿Queréis hacernos alguna pregunta sobre lo que os hemos explicado?”

“¿Cómo os sentís después de escuchar lo que os acabamos de contar?”

“¿Qué es lo que te hace sentir triste, enfadado, asustado, contento, nervioso, aliviado...? (Se eligen las reacciones que cada niñ@ parezca manifestar)”

Además, “si te ayuda, también puedes hablarlo con algún amigo tuyo o persona de tu confianza.”

6.4 Miedos que pueden aparecer en los hij@s, cómo reaccionar.

“Mamá/papá se ha ido, ¿tú también te vas a ir?”

“No, yo no me voy a ir, y mamá/papá no se ha ido, es que ahora vive en otra casa. Eso no significa que no vayas a seguir viéndole/a cuando quieras”.



Si tu expareja se ha desentendido de los niños ¿cómo se lo explico? ¿Qué les digo cuando preguntan?

“A veces los mayores hacemos cosas que no están bien. En ocasiones nos absorben nuestros propios problemas y cometemos errores, como no llamar o no venir a veros. Espero que algún día tu papá/mamá se dé cuenta de lo que le/a necesitáis. En cualquier caso, a mí me tenéis a vuestro lado (y a la tía, al abuelo...)”

“¿Nuestra familia se ha roto?”

“Seguimos siendo familia, pero con forma distinta, ahora en dos casas, cada una con sus normas, costumbres y actividades”. Esto no es un problema para los niños quienes se adaptan bien a los diferentes contextos, puede que incluso a la larga, les llegue a resultar enriquecedor.

“¿Si os separáis es por culpa mía?”

Esto no lo suelen verbalizar así, pero frecuentemente lo piensan, por eso es bueno aclararlo.

“No es culpa de nadie, las personas tenemos diferentes facetas y en ocasiones las relaciones reúnen a dos individuos que en un momento dado ya no encajan bien. En todo caso la responsabilidad es solo nuestra”.

Una cosa debe quedar clara, los hijos no son nunca una razón para separarse, por el contrario, suelen ser lo mejor que nos ha sucedido.

6.5 ¿Cómo decírselo a la familia y amig@s?

Para contar la noticia a terceros es conveniente tener una actitud en **“SON DE PAZ”**. Recomendaciones:

Explicarlo sin entrar en excesivos detalles.

Manifestar que la decisión está tomada, ellos no deben inmiscuirse.





Evitar hablar mal de la otra parte y pedir que ellos tampoco lo hagan, al menos delante de los niñ@s.

Hacerles ver que seguimos siendo adultos para dirigir por nosotros mismos nuestra vida. Si nos ofrecen ayudas, debemos sopesar que nos sean útiles y no paternalistas o invalidantes.

Ofrecerles indicaciones sobre cómo queremos que actúen con los niños/as.

Los abuelos/as, los tíos/as, los primos/as *de la otra parte*, son su familia y debemos facilitar a los niñ@s que sigan en contacto con ellos, garantizando que éstos resulten un apoyo positivo para su bienestar y no una preocupación más para ellos.

Conviene huir de los comentarios que nos dirijan a un enconamiento hacia la otra parte, como ser menos blandos, más combativos, más litigantes..., pues casi nunca llevan a buen puerto.

Y lo más importante, delante de los niñ@s no les permitas comentarios negativos ni sobre tu ex ni sobre ti mismo/a.

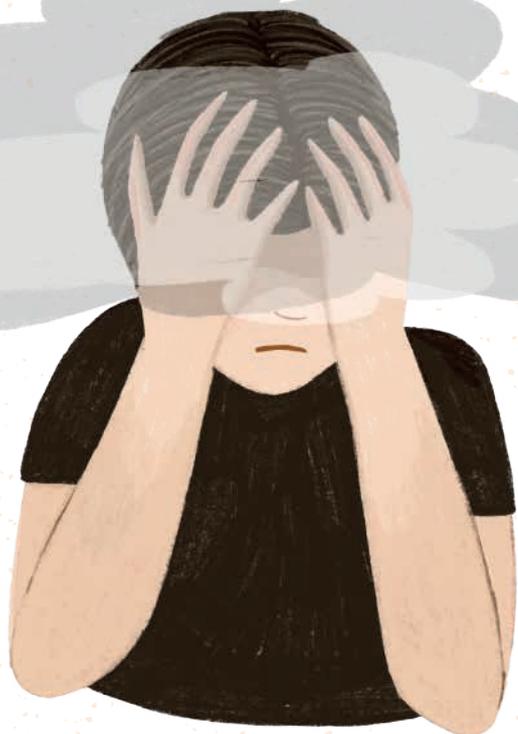


7. CASOS ESPECIALES:

Cuando no es posible la co-parentalidad

En caso de que el hij@ no pueda mantener contacto frecuente o incluso relación con uno de los progenitores, es necesario explicar esta situación:

- Haciéndonos cargo de las emociones del menor.
- Dando una información que permita proporcionar una imagen limpia y de respeto, (y si esto no es posible, que sea al menos una imagen neutra) aunque se muestre disconformidad con algunas cuestiones concretas.



Cuando en la familia o durante la separación se da violencia en cualquiera de sus modalidades: física, psicológica, sexual, o por negligencia, la prioridad es velar por el bienestar del menor y actuar. Para ello podemos buscar ayuda en los Centros de Acción Social (CEAS) de tu ciudad.

En estos centros hay programas que ayudan a mejorar las habilidades relacionales y educativas del padre/madre que ejerce la violencia. Cuando esta opción no es posible, se priorizará la salud del menor poniéndole a salvo de quien le daña.

Es importante explicar al hij@, que el **progenitor que daña** ha de aprender a gestionar los problemas sin herir a los demás, que **él/ella es quien tiene que cambiar** y pedir ayuda profesional. Situando de esta forma la responsabilidad de sus actos en la persona que ejerce violencia, **facilitamos a la vez que comprenda que las reacciones de agresividad no son aceptables en las relaciones afectivas y que se pueden poner límites a las situaciones que producen daño.**



De esta manera se ayuda a que el/la niño/a asimile que el adulto en esas circunstancias no puede hacerse cargo de su cuidado. Y se le explica lo que va a pasar, si va a ir a convivir con algún familiar o lo que se decida. En estos casos se escucha lo que el niño/a tiene que decir al respecto antes de tomar decisiones.

Divorcio y situaciones de violencia

Nadie ha de sufrir ningún tipo de violencia y menos aún de parte de las personas con las que convive y a las que quiere.

Las relaciones sanas nos hacen florecer como personas, desarrollar nuestras capacidades, crecer en calidad humana y sentirnos felices.

En todas las relaciones afectivas aparecen situaciones de conflicto. Esto es normal en las relaciones humanas inteligentes. La forma de resolver los conflictos es lo que distingue una relación sana de otra que no lo es.

La **violencia es definida por la OMS** (Organización Mundial para la Salud, 2020) como: *“el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones y atenta contra el derecho a la salud y a la vida de la población”.*

Violencia en sentido amplio es todo abuso de poder que daña a otro. Los actos de violencia ponen en riesgo la integridad física, psicológica o sexual de la otra persona. *“No se es violento con quien se quiere sino con quien se puede”* (Pepa Horno).

MALTRATO es cuando la violencia es lo que define principalmente la relación. Se da de una manera u otra a diario, ocurre de manera continuada, intensa o no tanto, y es la forma habitual de resolver los conflictos. Cualquier agresión física o verbal es violencia, pero cualquier falta de respeto o falta de consideración también lo es.



Violencia psicológica: el insulto, el desprecio, los gritos, el chantaje emocional, el control, la manipulación, la humillación, el ignorar a la otra persona o a sus necesidades, aislarle, aterrorizarle, amenazar con abandonarle o con agredirle, romper objetos, dar golpes a paredes, agredir a un ser querido (persona, mascota o juguete) o amenazar con hacerlo.

Para los niños también es violencia psicológica presenciar o escuchar directamente (o en la habitación de al lado), agresiones hacia su madre (o padre).

Decir “no vales nada”, “me avergüenzo de ti”, “ójala no hubieras nacido” “eres peor que tu padre” “eres una perra, una H.P..” son formas de violencia psicológica. También lo son las comparaciones o menosprecios.

Violencia física: desde tortas hasta empujones, tirones de pelo, patadas, puñetazos, palizas, quemaduras, mordeduras, pinchazos, intentos de ahogamiento, que incluso pueden acabar en asesinato o tentativa. Si se utilizan objetos como cinturones o correas, cuerdas, cuchillos u otros, el nivel de gravedad aumenta.

Violencia sexual: a) Entre un adulto y un niño/a o entre menores de diferente edad cronológica o psicológica: Incluye tocar zonas íntimas, proponer acciones sexuales como felaciones o coitos, visionar pornografía o relaciones sexuales. b) En la pareja: incluye lo anterior cuando una de las dos personas no desea tal relación y así lo expresa con su comunicación verbal y/o gestual (el silencio también comunica).

La violencia sexual cuando ocurre en el entorno más cercano de familia o amigos, suele darse sin violencia física. El agresor se vale del engaño, la coacción, o la amenaza. Este tipo de violencia daña el aspecto más íntimo de la persona, por eso es de los maltratos más graves sobre todo si ocurre en el ámbito de la familia.



Durante una separación de pareja, si concurren **elementos de violencia de género o violencia hacia la infancia y doméstica**, serán competentes los **Juzgados de Violencia sobre la Mujer** (y no los Juzgados de Primera Instancia-Familia). Esto es así dadas las especiales características que concurren en un divorcio cuando ha habido violencia en el ámbito familiar.

¿Qué es la violencia de género?

“Se denomina **violencia de género para señalar la importancia que en ello tiene la cultura**, incidiendo entre la distinción entre el concepto de sexo (diferencias biológicas) y el de género (diferencias de rasgos y roles como construcción social)”. (Alberdi y Matas, 2002)

El término violencia de género se construye a partir de una definición realizada por Naciones Unidas, en el marco de su Convención para la eliminación de todas las formas de discriminación contra las mujeres, y su significado ha sido ratificado por la Conferencia de Derechos Humanos que se celebró en Viena en el año 1993 y se difundió a raíz del Congreso sobre la Mujer celebrado en Pekín en 1995 bajo los auspicios de la ONU.

En la **“Declaración sobre la Eliminación de la Violencia hacia la Mujer”** La ONU define en su artículo 1º la violencia de género como:

“Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga, o pueda tener como resultado daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico de las mujeres, incluidas las amenazas en tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada”.



8. CONCEPTOS LEGALES QUE DEBEMOS CONOCER

8.1 ¿Por qué se divorcian las parejas?

Vivimos en una sociedad en constante evolución, una sociedad donde la mayoría de las personas a lo largo de su vida, cambiarán de trabajo, de domicilio, de ciudad, de pareja, de amigos... Sin embargo, existe todavía algo que no puede cambiar. La persona que un día elegimos para que fuera el padre o madre de nuestro hijo o hija, esa persona permanecerá en nuestra vida hasta el final, mientras compartamos esos hij@s en común.

Cuando tenemos hijos, este concepto es fundamental a la hora de abordar una ruptura de pareja, porque la historia familiar continúa a pesar de nuestra separación como pareja.

“No es posible divorciarnos del padre o madre de nuestros hijos en común”.

El vínculo entre ambos progenitores permanece en relación a esos hijos, y cuanto más interés pongamos en cuidarlo y respetarlo durante el proceso de ruptura, más fácil será llegar a acuerdos a corto, medio y largo plazo.

El IV Observatorio del Derecho de Familia de la AEAFA (Asociación Española de Abogados/as de Familia 2022) aborda, entre otras cuestiones, las causas más habituales por las cuales las parejas deciden divorciarse. Las doce razones más citadas son las siguientes:



1. *El desgaste, alejamiento y la falta de comunicación al que lleva el estrés provocado por la crianza de los hijos y el trabajo.*
2. *Desenamoramiento. A veces, acompañado del inicio de una relación con una tercera persona.*
3. *Infidelidades.*
4. *Dificultades económicas.*
5. *Discrepancias que surgen a raíz de la crianza y de la educación de los hijos. Se pone en evidencia estilos de vida y valores completamente distintos.*
6. *La excesiva presencia de las respectivas familias políticas que generalmente ayudan, pero que a veces también ahogan. Sobre todo, cuando uno de los miembros de la pareja mantiene vínculos de excesiva dependencia con su familia de origen.*
7. *Irritabilidad o mal carácter.*
8. *Elección de una pareja con un carácter incompatible e irreconciliable con el nuestro.*
9. *Adicciones.*
10. *Trato violento entre los miembros de la pareja. Violencia de Género, doméstica.*
11. *Dificultad grave para gestionar las emociones que genera el surgimiento de enfermedades, físicas o mentales, o agravamiento de las ya existentes en algún miembro de la familia.*
12. *Cuando uno de los miembros de la pareja asume tener una orientación sexual diferente.*

Cada persona, cada pareja y cada familia es un mundo en sí mismo, seguramente haya otras razones no incluidas en esta lista por la que una persona decide separarse.

En todos los casos resulta fundamental tener algunas nociones básicas sobre la estructura jurídica y conceptos claves para iniciar un proceso de separación o divorcio, tanto en el caso de parejas casadas, como uniones de hecho, y sobre regulación de medidas para parejas sin vínculo convivencial pero que tienen hijos en común.



8.2 Separación y Divorcio, ¿es lo mismo?

La **separación judicial** y el **divorcio** tienen similitudes:

1. En ambos se da el **cese de la convivencia**.
2. Los dos disuelven el régimen económico matrimonial.
3. En ambos casos hay que realizar la regulación de las responsabilidades parentales: guarda y custodia, patria potestad y pensiones o aportaciones a los hijos comunes.

4. En caso de separación judicial y divorcio, el que haya sido cónyuge tiene derecho a percibir pensión de viudedad, siempre y cuando concurren ciertos requisitos que deben consultarse más detalladamente con un profesional especializado.

5. Se pueden llevar a cabo a los tres meses de la celebración del matrimonio. Sin embargo, no será preciso el transcurso de este plazo cuando se acredite la existencia de un riesgo para la vida, la integridad física, la libertad, la integridad moral o libertad e indemnidad sexual del cónyuge demandante o de los/as hijos/as de ambos o de cualquiera de los miembros del matrimonio.

6. Tanto la separación como el divorcio suponen la pérdida de los derechos sucesorios entre los cónyuges y la extinción de las obligaciones derivadas del matrimonio que no afecten a los hijos en común.



En resumen:

El divorcio:

- El divorcio conlleva automáticamente la **disolución** del **vínculo conyugal** y del **régimen económico matrimonial**.

- Supone la pérdida de los derechos sucesorios entre los cónyuges y de las obligaciones derivadas del matrimonio (aquellas que no afecten a los hijos en común).

- Es un **proceso irrevocable**.

- Tras el divorcio se puede volver a contraer matrimonio.

La separación judicial:

- La separación **no rompe el vínculo conyugal pero sí el régimen económico matrimonial**.

- Es un **proceso revocable** ya que se pueden iniciar los trámites de la reconciliación judicial para volver a la situación inicial.

8.3 ¿Qué se entiende por abandono de familia?

Esta situación se produce cuando uno de los cónyuges deja de cumplir con su deber de manutención y asistencia a los que venía obligado/a con sus hijos/as, cónyuge u otras personas dependientes, **con independencia de que siga residiendo en el domicilio familiar o no**. En consecuencia, podemos decir que es posible que una persona deje de estar presente físicamente en el hogar, dejando el domicilio familiar, sin cometerse un delito, siempre que siga atendiendo dichas obligaciones.



Aclaremos que desde el año 2005 el delito de abandono de hogar deja de estar incluido en nuestro ordenamiento jurídico, siendo el abandono de familia el tipificado como delito en nuestro Código Penal.

No se considera delito cuando la persona se vea obligada a abandonar el domicilio común a consecuencia de un escenario de violencia física, psicológica o sexual.

8.4 Profesionales implicados.

En el proceso de separación o divorcio intervienen **un abogado@**, encargado de defender los intereses familiares, y **un procurador@**, encargado de representar a las partes. Ambos son profesionales licenciados en Derecho.

Se pueden dar diferentes combinaciones en función de las necesidades del proceso, uno para ambas partes o dos, una por cada parte:

- a) En **procesos de mutuo acuerdo**, un procurador@ y un abogado@ o dos abogados@s. Si no existen hijos menores de edad puede plantearse separación o divorcio de mutuo acuerdo notarial, en el que intervendrán un notari@ y uno o dos abogados@s.
- b) En los **procesos contenciosos**, donde no ha sido posible el acuerdo, intervienen dos abogad@s y dos procurador@s.

La figura del **mediador/a Familiar**. Son profesionales de diferentes ámbitos: abogados/as de familia, psicólogos/as, trabajadores/as sociales, pedagogos/as, enfermeros/as, con especialización acreditada formados en Mediación Familiar.

Su trabajo consiste en propiciar la comunicación y gestionar el conflicto entre las partes intervinientes con el fin de facilitar la toma de acuerdos que serán plasmados



en un *Proyecto de Entendimiento*, y que posteriormente, el/la abogado/a de familia dará forma legal plasmándolo en un Convenio Regulador, iniciando de este modo el proceso ante el Juzgado correspondiente.

8.5 Proceso de mutuo acuerdo y contencioso.

Mutuo Acuerdo.

En el **proceso de Divorcio/ Separación o Regulación de Medidas de Mutuo Acuerdo**, las partes llegan a acuerdos y deciden sobre cómo desean llevar a cabo su vida familiar. El abogado/a lo facilita y se ocupa de que dichos acuerdos sean equilibrados teniendo en cuenta el interés de todos los miembros de la unidad familiar. Su labor es dar valor legal a dichos acuerdos y plasmarlos por escrito.

El documento que refleja tales acuerdos se llama **Convenio Regulador**, el cual recoge los acuerdos tomados sobre al menos los siguientes extremos:

- **Patria Potestad.** La cual, salvo excepciones, será de ambos progenitores.
- **Reparto de los tiempos** de cada progenitor/a con los hijos comunes. Es lo que se conoce como Guarda y Custodia (podrá ser monoparental o exclusiva o compartida en diferentes tiempos o similares).



- **Pensión de alimentos y gastos extraordinarios.** Se diferencian gastos ordinarios de gastos extraordinarios.
- Atribución del **uso del domicilio familiar.** Depende básicamente de dónde quedan los hijos.
- **Pensión compensatoria.** En el caso de que proceda.

En el caso de parejas casadas en régimen de gananciales, se incluye también la liquidación de la sociedad ganancial, lo que se conoce como reparto de los bienes comunes. Si es un proceso contencioso, se hace posteriormente una vez resuelto el divorcio.

Contencioso.

En este proceso las partes ya no son las encargadas de llegar a acuerdos de manera directa, y al no haber entendimiento entre ellas ni entre sus abogados, una de las partes demanda a la otra y se inicia el procedimiento contencioso. Las decisiones sobre los aspectos de su vida familiar ahora las tomará un juez.

A diferencia del proceso de mutuo acuerdo, el contencioso es más lento, más traumático y el desembolso económico es significativamente mayor.



Hay ocasiones en que la situación entre la pareja es muy conflictiva y la convivencia **en casa se hace insostenible** durante el proceso, ya que el procedimiento contencioso puede dilatarse en el tiempo. En estos casos, es recomendable solicitar **Medias Provisionales o Cautelares**. En ellas el juez@ provisionalmente decide sobre aspectos concretos de la vida familiar, mientras que se resuelve el proceso principal de divorcio.

8.6 Conceptos clave: Responsabilidades Parentales.

Desde el mismo momento en que tenemos hijos/as en común, los padres y las madres adquirimos responsabilidades parentales de por vida para su cuidado, educación y protección.

Independientemente de estar casados o de ser pareja de hecho, cuando hay hijos en común se deben regular una serie de cuestiones, velando siempre por el interés superior del menor.

PATRIA POTESTAD y GUARDA Y CUSTODIA.

PATRIA POTESTAD

Es el conjunto de deberes y derechos que se tienen por el mero hecho de ser padre y madre. Engloba todo lo que tiene que ver con la salud, la educación y el bienestar general de los hijos/as. Generalmente la patria potestad es conjunta.

Son funciones propias de la patria potestad, es decir, que requieren consentimiento de padre y madre, los siguientes: cambios de residencia, matrículas escolares, excursiones y viajes del centro de estudios, las vacunaciones, intervenciones quirúrgicas y profesionales (logopeda, psicólogo...), y demás asuntos que estén directamente relacionados con la salud y la educación de los hijos comunes.



GUARDA Y CUSTODIA

Hace referencia al **reparto de los tiempos** en relación a las funciones de atención y cuidado de los hijos e hijas menores de edad. Actualmente existen diferentes repartos de los tiempos que se amoldan a las necesidades de las nuevas formas de estructura familiar y que pretenden ser un **“traje a medida”** para cada una de ellas. Así, diferenciamos varios tipos:

Custodia Exclusiva, Unilateral o

Mono-parental: Cuando el cuidado de los hijos/as comunes es atribuido a uno de los progenitores de manera habitual, es decir, que la mayoría de las pernoctas se realizarán en el domicilio familiar bajo el cuidado del padre o madre custodio. Y con respecto al otro progenitor, se establecen tiempos en función de las necesidades de los hij@s y las posibilidades profesionales y personales de éste.

- Hay multitud de combinaciones ajustadas a las necesidades de cada familia, generalmente los fines de semana se reparten de manera alterna, y durante la semana existen espacios de convivencia entre los hij@s y el/la progenitor no custodio.



- En este tipo de custodia es necesario establecer una pensión de alimentos que deberá abonar el progenitor no custodio al custodio para gestionar una serie de gastos ordinarios y habituales de los hij@s en común. Los gastos extraordinarios en principio se asumen al 50%.

Custodia Compartida: a partir del año 2005 es posible acordar la custodia compartida, la cual no necesariamente implica un reparto equitativo de los tiempos.

Se dan tantas modalidades de custodias compartidas como se pretenda, ya que **cada caso es particular** y hay que atender a factores como: la ubicación geográfica, el horario escolar, la carga laboral de los padres, el número de hijos y sus edades...

La continuidad del vínculo del niño con el padre y la madre es ante todo un derecho del niño/a y después, un derecho y un deber de los padres.

Dentro de la **Custodia Compartida** señalamos:

Custodia compartida en diferentes porcentajes: como se alude anteriormente, es la custodia en la que los tiempos no se dividen estrictamente al 50% sino que se reparten en función de los horarios, hábitos y conveniencia familiar.

Custodia Compartida Repartida: cuando los tiempos se reparten exactamente al 50%, donde, si los salarios e ingresos son similares entre ambos progenitores cada uno asumirá individualmente los gastos ordinarios durante el ejercicio de su guarda, y los extraordinarios se repartirán al 50%.

Custodia Compartida en Casa Nido: Es aquella donde los menores se encuentran en la vivienda familiar permanentemente, siendo los progenitores los que se trasladan a ella de forma alterna. Actualmente la jurisprudencia contempla con rechazo su imposición, y se suele regular solo si es acordada de mutuo acuerdo.





Los tribunales entienden que esta fórmula está dando lugar problemas en la práctica, tanto de tipo económico, ya que supone la existencia de tres viviendas, como emocional, por los conflictos que surgen en su desarrollo práctico ya que las partes compartirían un mismo espacio físico que por definición pertenece a la esfera de la intimidad.

La posición de nuestr@s legislador@s es ofrecer alternativas respecto a la custodia de los hij@s y no de imponer ningún modelo en particular. Su objetivo es fomentar el ejercicio de las responsabilidades parentales y favorecer los acuerdos para que sean los propios padres quienes tomen las decisiones sobre sus vidas y las de sus hijos.



Si eres padre/madre custodio, date permiso para sentirte:

- Abrumado/a por la responsabilidad.
- Agobiado/a por mantener o encontrar un trabajo.
- Culpable por restarle a tus hijas/os tiempo de estar con su madre/padre.
- Resentido/a ante la libertad del otro/a.
- Atascado/a, limitada/o y sin tiempo libre para ti y para atender tu propio duelo.
- Cansado/a de *“siempre ser el malo”* o *“la mala”*.

Si eres padre/madre no custodio, es posible que te sientas:

- Como un extraño/a con tus propios hijos.
- Preocupado/a por no tener mucha influencia sobre los menores.
- Deprimido/a por vivir solo/a.
- Culpable por tener más tiempo.
- Con ganas de rendirte *“es tarde, no me tienen cariño”*
- Abrumado/a por la familia extensa y política.

ESQUEMA ORIENTADOR DE FRECUENCIA DE CONTACTO CON LOS PADRES EN FUNCIÓN DE LA EDAD:

| | |
|-----------------------------------|---|
| Niñ@s de menos de 1 año: | una parte de cada día (mañana o tarde). |
| Niñ@s de uno a dos años: | días alternos. |
| Niñ@s de dos a cinco años: | no más de dos días seguidos sin ver a cada uno de los progenitores. |
| Niñ@s a partir de 6 años: | siguen siendo importantes los contactos inter-semanales con ambos progenitores, independientemente del tipo de custodia elegida. |



8.7 Pensión de alimentos y Gastos extraordinarios.

La pensión de alimentos se establece para satisfacer los gastos ordinarios y habituales correspondientes a: gastos de alimentación e higiene (comedor si fuera necesario), gastos de techo y habitación, vestido y calzado (uniforme y chándal de uso obligatorio), escolaridad (cuotas del centro, material escolar y libros de texto), gastos de farmacia y asistencia médica cubierta por la seguridad social...y aquellos que sean necesarios y previsibles hasta que los hij@s alcancen la independencia económica.

En los procedimientos de mutuo acuerdo **los padres toman las decisiones** de cómo organizarlo, en los procedimientos contenciosos la decisión la toma el juez@.



Los factores a tener en cuenta para el establecimiento de la cuantía serán los ingresos y los gastos de los progenitores por un lado y las necesidades de los hij@s por otro.

La custodia compartida y la pensión alimenticia no son incompatibles. Esta pensión se abonará cuando existe una desproporción económica entre ambos progenitores.

Los **gastos extraordinarios** son aquellos gastos que son necesarios para los hij@s pero que no son periódicos ni previsibles. Estos deben ser ajustados a la capacidad económica de los progenitores.

En principio deben ser asumidos por ambas partes, siempre y cuando sean considerados necesarios, aunque no se tenga la certeza de que se vayan a producir (por ej., un tratamiento de ortodoncia, unas gafas graduadas, el tratamiento de un podólogo o fisioterapeuta...).



En tales casos el abono se hace proporcionalmente a lo que se haya establecido en el convenio regulador, generalmente al 50%, en el caso de que los ingresos de ambos progenitores sean equiparables. Y si no lo fueran, pueden reflejar diferentes porcentajes.

En cambio aquellos **gastos extraordinarios considerados no necesarios**, (por ejemplo un curso en el extranjero, unas clases extraescolares de un deporte, un segundo idioma, una actividad que no se venía realizando antes de producirse el divorcio o la separación) **tendrán que ser consensuados** y acordados uno por uno por ambos progenitores para exigir su pago conjuntamente.



Si ambos están conformes en que se realice la actividad, el gasto será abonado por ambos; si por el contrario uno de los progenitores no está conforme, lo asumirá el progenitor que lo haya propuesto.

Para evitar conflictos futuros, es fundamental reflejar de un modo específico tales cuestiones en el convenio regulador.

En última instancia, si no hay un acuerdo en la consideración de gasto extraordinario (ej. la realización de un máster, el carnet de conducir, un año de Erasmus...) se podrá presentar **solicitud de autorización o demanda de ejecución** ante los Tribunales de Familia para que lo resuelvan.



8.8 Pensión Compensatoria.

La pensión compensatoria es una compensación económica que en algunos casos regulados en la ley, puede recibir uno de los cónyuges tras la separación o divorcio.

Es fundamental que se solicite en el momento del divorcio o de la separación ya que no puede solicitarse en un proceso posterior.

Se tienen en cuenta diferentes aspectos para que se pueda considerar como por ej: dedicación anterior a la familia, formación académica, relación con el mercado laboral en los años del matrimonio, colaboración con las actividades del otro cónyuge, años de matrimonio, edad...

La regulación de la pensión compensatoria no pretende igualar los patrimonios de ambos cónyuges tras la disolución, sino equilibrar la situación económica si se dan las circunstancias.

8.9 Uso del Domicilio Familiar.

En caso de **custodia a cargo de uno de los progenitores**, la atribución del uso y disfrute del domicilio es para los menores, junto con el progenitor custodio, hasta la mayoría de edad del más pequeño de los hij@s o hasta que ambas partes puedan consensuar otra fecha distinta (si están en un proceso de mutuo acuerdo).

En caso de **custodia compartida**, se ponderan las diferentes circunstancias existentes por ejemplo los recursos económicos de ambas partes, sus horarios laborales y compatibilidad con el de los hijos comunes, y sus circunstancias personales y familiares, existencia de inmuebles privativos, etc.; y se adapta el acuerdo (si están en un proceso de mutuo acuerdo) o la resolución judicial (proceso contencioso) a la realidad actual, protegiendo siempre el interés superior de los menores y la necesidad de protección de cualquiera de los progenitores.



9. CLAVES PARA COMPARTIR LA RESPONSABILIDAD: SER “EQUIPO DE PADRES”

- Respeto, comunicación asertiva y aceptación de las diversas formas que podemos tener de pensar y educar.
- Construir una nueva relación con tu ex pareja basada en la crianza y educación de los hij@S comunes, intentando dejar al margen lo que nos separó como pareja.
- Prepararse antes de comunicar: pensar lo que se quiere decir y cómo se quiere decir. No actuar desde la impulsividad.
- Buscar un lugar y momento adecuado para mantener comunicación sobre los temas que sea necesario tratar. Crear un espacio de adultos donde se hable de los hijos e hijas (cómo están, su evolución, necesidades, acordar algunas reglas, horarios, y asuntos económicos respecto a ellos...).





Cuando nos encontramos situaciones en las que la otra persona no colabora o dificulta la relación.

Sí podemos hacer cosas para no empeorar la situación y que ayuden a nuestros hijos. Entre ellas:

No avivar la lucha, no hablar mal de la otra persona, ni de su familia (la familia extensa de la otra parte continua siendo la misma familia para los hijos comunes), ignorar las provocaciones, limitar vías comunicativas (utilización de correo electrónico en vez de redes sociales), etc.

De este modo al menos no aumentará el conflicto y protegeremos nuestro espacio personal y el bienestar de nuestros hijos.

Pautas que pueden servir de ejemplo en esta situación:

- Intenta explicar “tu madre/padre está enfadado/a, por eso dice esas cosas”.
- No utilices a los hij@s de mensajeros, ni de fuentes de información.
- Bloquea el relato pues a ti te irrita y a ellos les produce ansiedad por “delatar” al otro (si te cuentan), o “esconderte a ti la verdad” (si no te cuentan). Déjalas que hablen, pero no les hagas preguntas y desvía la conversación a otro tema.
- Evita que te expliquen detalles de lo que hacen con el otr@. Interésate escuetamente “¿qué tal en casa de papá/mamá?” y pasa a otro tema enseguida. Lo importante es que ell@s no sientan la presión de tener que contar.

Verás que así poco a poco, ellos están más tranquilos y es posible que incluso cese el envío de mensajes por parte de tu ex.



10. FAMILIAS ENSAMBLADAS

Se conoce como **familia ensamblada**, **familia mixta** o **reconstituida** a un núcleo familiar en el cual uno o ambos progenitores tienen descendientes fruto de una unión anterior.



La nueva pareja forma parte de la vida de los hij@s. Es necesario **dejar que los niñ@s asuman la situación lentamente**. La nueva pareja no asumirá responsabilidades que no le competen, pero sí va a estar implicado/a en las pautas propias del día a día del hogar, así como participar en las preocupaciones, alegrías o planes cotidianos. Su papel de cuidador y referente es parte de las funciones que irá asumiendo en el hogar para crear esta nueva familia.

Los hijos necesitan conservar un **sitio para los padres/madres naturales y abrir un espacio adicional para el nuevo adulto** en sus vidas. Esto requiere tiempo y paciencia, en especial al principio. Las muestras de cariño hacia el/la progenitor/a ausente puede que le cause dificultades al nuevo adulto, pero es necesario que los niñ@s de familias reconstituidas estén convencidos de que tienen esa libertad, pues ello les hace sentirse confiados y tranquilos facilitando así la aceptación de la nueva pareja.

Es importante permitir y facilitar que el niñ@ acepte e integre a cada uno de los componentes de su familia, tanto a sus progenitores biológicos, a la familia extensa como a los nuevos miembros en la convivencia familiar para posibilitar un buen desarrollo de la identidad y la autoestima del menor.

“Ensamblar es generar nuevas pautas de convivencia donde tenga cabida cada vínculo con sus características propias”



11. CIERRE

¿Qué está en tu mano?

Sólo puedes cambiar lo que está en tu mano, nadie puede pretender que los demás actúen como uno quisiera, pretender esto solo genera mucha frustración y como consecuencia rabia y desánimo. Pero sí puedes influir. Centra tus energías en lo que es posible cambiar y en hacer las cosas bien.

Las situaciones que rodean al divorcio no son idílicas, conllevan dolor, readaptación, esfuerzo, etc., y pretender que todo sea perfecto es, si no contraproducente, ilusorio.

Atender lo que yo puedo mejorar es la clave para que todo funcione de la mejor manera posible. Cuidarme, aceptar y poner lo mejor de mí mismo/a al servicio de la adaptación a la nueva vida, me proporcionará un sentimiento de bienestar y paz interior a pesar de que no todo funcione como “debería”. Porque cada familia es diferente, cada circunstancia también, y pasa que algunas veces los tiempos se alargan hasta encontrar nuevas rutinas que funcionen.



No pocas veces sucede que la otra parte lo pone difícil, muy difícil, y eso no lo podemos cambiar, pero sí podemos hacer algo para que acabe antes.

El foco debemos ponerlo en nosotros mismos y en lo que podemos ofrecer, desde calma, paciencia, decisiones que suman, iniciativas, propuestas, amabilidad y buena voluntad.

Esta guía pretende ser un faro que nos guíe en la dirección hacia la que ir. Que cuando las cosas se pongan difíciles, y aparezca la tormenta emocional, esta no nos lleve a la deriva y tengamos herramientas para encauzar el rumbo que decidimos tomar desde la **responsabilidad**, la **amabilidad** y el **amor**.



12. DECÁLOGO PARA UN BUEN DIVORCIO:

1
Vivir el divorcio como un fin de etapa
“la familia no se rompe, se transforma”.

2
Darse tiempo para superar el propio duelo, y
buscar apoyo en el entorno y/o solicitar ayuda
profesional cuando nos sintamos superados.

3
Proteger a los hij@s evitando su exposición
al conflicto de los progenitores.

4
Dar permiso para “amar” a ambos padres.
Proporcionar una imagen limpia
de ambos progenitores.

5
Asegurar que los hij@s puedan vivir los
cambios de forma natural manteniendo
su seguridad afectiva.

6
Procurar el respeto y el buen trato.

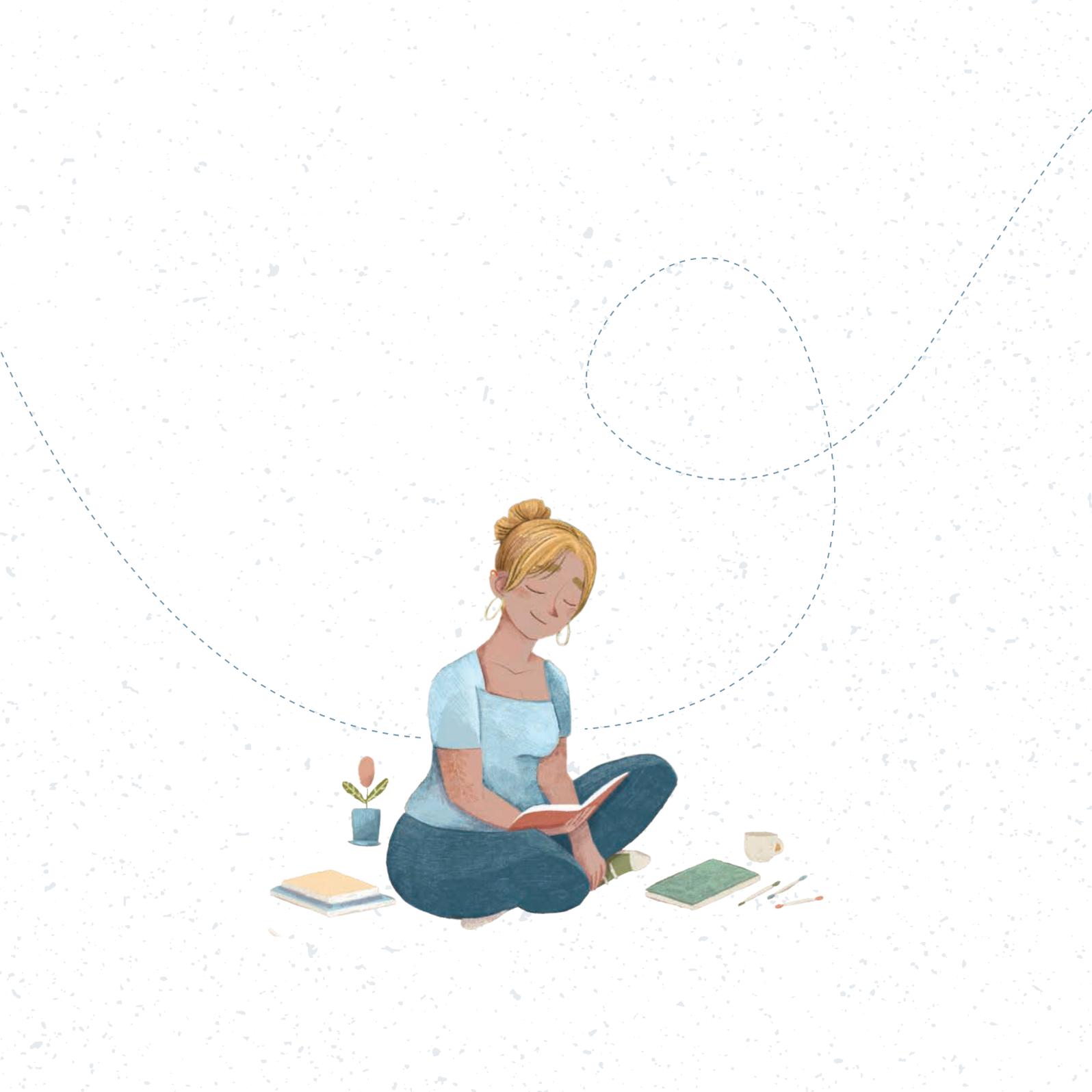
7
Dar la noticia a los hij@s:
informar siempre de la nueva
situación familiar.

8
Buscar abogad@ especialista
en Derecho de Familia.

9
Rodearse de amistades, familiares,
profesionales y un entorno que apoye,
acompañe y no añada conflictividad.

10
Procurar el divorcio de mutuo acuerdo,
el más beneficioso para todas las partes,
siempre y cuando no se dé
abuso o violencia.





13. BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS:

13.1 Cuentos:

■ Para los más pequeños:

- Papá y su nube. Itziar Fernández y Zaida Escobar. El Hilo Ediciones (2022).
- Los padres de Sara se separan. Lamblin, Christian. Editorial Edelvives (2022).
- Luca conoce su cerebro. El divorcio de sus padres. Inés Merino (2022).
- No te vayas. Gabriela Keselman. Editorial Kókinos (2018).
- Los juegos de Berta. Chema Gómez de Lora. Editorial Ceapa (2018).
- Carlota es Feliz. Guillermo Caballero. Editorial Caballero (2018).
- El espejo en casa de mamá, el espejo en casa de papá. Luis Amavisca y Betania Zacarías. Editorial Nube8 (2017).
- Si papá dice blanco, mamá dice negro. Pilar Serrano. Editorial Idampa (2014).
- Mi familia es de otro mundo. Cecilia Blanco. Editorial Urano (2014).
- ¿Cuándo se irán estos? Krause, Ute. Editorial Juventud (2011).
- Príncipe de dos palacios. Carla Balzaretti. Ediciones SM (2010).
- Como antes. Ana Tortosa Diego. Editorial Edelvives (2009).
- La novia de mi papá también me quiere. Nuria González. Editorial A. Fortiori (2009).
- Vivo en dos casas. Marian De Smet y Nynke Talsma. Editorial Malsinet (2008).
- Vaya lío de familia. Pascale Francotte. Ediciones La Galera (2008).
- El mar a rayas. Susana Barragués Sainz. Ediciones A. Fortiori (2007).
- Clara tiene una gran familia. Roser Rius Camps. Ediciones SM (2006).
- Cuando mamá y papá se separan. Emily Menéndez Aponte. Editorial San Pablo (2006).



- Simón, día sin cole. Juliet Pomés Leiz. Editorial Tusquets (2004).
- Vivo en dos casas ¿y qué? M.A Meabe y Jokin Michelena. Ediciones La Galera (2003).
- Papá ya no vive con nosotros. Manuel L. Alonso. Editorial SM (1993).

■ A partir de 12 años:

- Mi viaje sin ti. Alejandro Sequera. Editorial Deja Vu (2017).
- El divorcio explicado a los adolescentes. Cynthia Mac Gregor. Ediciones Obelisco (2006).
- Cuaderno de agosto. Alice Vieira. Editorial López Ediciones (2004).
- Lili, Libertad. Gonzalo Moure. Editorial SM (2002).
- Mi mano en la tuya. Mariasun Landa. Editorial Alfaguara (2000).

13.2 Bibliografía para adultos:

- Me quiero, Te quiero, una guía para desarrollar relaciones sanas. María Esclapez. Editorial Bruguera (2022).
- Yo, Tu, Ex, diez historias para tomarse el divorcio con humor. Miguel Ángel Bargueño. Editorial Libros Cúpula (2022).
- Pero ¿qué te pasa? Claves para entender la adolescencia en positivo. Lola Álvarez Romano. Editorial Planeta (2021).
- Rupturas. Claire Marín. Editorial Alienta. (2020).
- Hoy te dejo ir, cómo descubrirse a uno mismo tras la ruptura. Antonia L. (2020).
- Padres separados, cómo criar a los hijos en la separación y divorcio. Karen Bonnell. Editorial Océano (2019).
- Cómo afrontar el divorcio. Guía para padres y educadores. María Sureda Camps. Editorial Wolters Kluwer (2º ed. 2019).
- Todo lo que necesitas saber sobre el divorcio. Leticia Kabusacki y Sofia Herari. Editorial Paidós (2018).



- Reconstruye tu vida después de una separación. Bruce Fisher y Robert Alberti. Editorial Sirio (2018).
- Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido. Walter Riso. Ediciones Océano (2017).
- Si duele no es amor. Silvia Congost Provensal. Editorial Zenith (2017).
- La familia, de relaciones tóxicas a relaciones sanas. Laura Rojas Marcos. Editorial De Bolsillo (2016).
- Separación Consciente. Katherine Woodward. Editorial Urano (2016).
- Separados pero siempre padres. Alessandro Ricci. Editorial CCS (2015).
- El libro del buen amor. Joan Garriga. Editorial Destino (2013).
- Me ha dicho mamá que no me quieres. Carmen Serrano. Editorial Edaf (2013).
- Familias Ensambladas: buscando la armonía cotidiana. Rosa M^a Zamora Carrero. Editorial Circulo Rojo (2013).
- Cómo explicar el divorcio a los niños, un manual para padres. Roberta Beyer y Kent Winchester. Editorial Oniro (2009).
- Ámame para que me pueda ir. Conangla y Soler. Ediciones Zenith (2008).
- Juntos pero no atados. De la familia obligada a la familia escogida. Jaume Soler y Mercé Conangla. Editorial Amat (2005).
- La pareja rota. Luis Rojas Marcos. Editorial Espasa (2003).

13.3 Aplicaciones de interés:

- **2BePart :**

Es una aplicación que hace posible el intercambio de información, compartir tareas y, en definitiva, formar parte de la vida de cada miembro de una familia con padres separados.

- **Parentâlis:**

Se trata de una aplicación gratuita desarrollada por la Unión de Asociaciones Familiares (UNAF), una ONG formada por 21 asociaciones familiares que trabaja para mejorar la vida de las familias, dar apoyo a las más vulnerables, y que además es pionera de la mediación familiar en España.



- **MiTribu:**

Esta aplicación es gratuita e incorpora un calendario compartido que ayuda a facilitar la gestión de una custodia compartida de una manera muy fácil gracias a su diseño práctico e intuitivo.

- **Our Famili Wizard:**

Esta aplicación permite a los usuarios divorciados tener un calendario compartido de custodia de los hijos, permite programar fechas y días de recogida, citas importantes, eventos como cumpleaños o fiestas en el colegio.

- **Custodia App:**

Esta aplicación gratuita posee múltiples funciones, entre ellas una sección para el control de pagos e ingresos, envío de notificaciones por diferentes vías, y además puedes solicitar o aceptar cambios de fechas o eventos no planificados. Puede ser utilizada por uno o ambos padres.

13.4 Fuentes consultadas:

De entre los libros y manuales que hay en el mercado, las líneas principales del contenido de esta guía están basadas en los siguientes:

- Domenec Luengo y Coca (2007) Hijos manipulados tras la separación Ed. Oxigen Viena.
- Feliu, M.E. (2011) Acabar bien. Plataforma Editorial.
- Hernández Pacheco, Manuel. (2017). Apego y Psicopatología: la ansiedad y su origen. Ed Desclée De Brouwer
- Horno Goicoechea, Pepa (2009) Amor y Violencia. La dimensión afectiva del maltrato. Desclée de Brouwer.
- Lopez F. (2010) Separarse sin grietas. Grao.
- Lopez F. (2008) Necesidades de la infancia y adolescencia. Pirámide.
- P.Benedek, Elissa y F. Brown, Catherine. (1999). Cómo ayudar a sus hijos a superar el divorcio. Ed Medici.



- Satir V. (1991) Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. Pax Mexico.
- Woodward Thomas, Katherine. (2016) Separación Consciente. Ed Urano.
- Guía “Los municipios ante la violencia. Guía de actuación”. UNICEF Comité español. Pepa Horno Goicoechea y Aurea Ferreres Esteban.(2016)
- Informe del “IV Observatorio del Derecho de Familia” Jornadas centrales de la AEA-FA, 2022.

13.5 Recursos de ayuda del Ayuntamiento de Burgos

GERENCIA MUNICIPAL DE SERVICIOS SOCIALES, JUVENTUD E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES.

C/San Juan 2, 09071 Burgos. gss@aytoburgos.es · 947 28 88 16 / 36

AREA DE INFANCIA, FAMILIA E IGUALDAD: Programas psicoeducativos de Bienestar familiar, Apoyo a la familia, y a la Infancia, trabajo de grupos, escuelas de padres. Programas especializados de intervención en situaciones de conflicto grave familiar y riesgo para la infancia.

Servicio de apoyo psicológico y jurídico en situaciones de violencia de género.

C/ San Juan 2, 09071 Burgos. ifi@aytoburegos.es

CENTROS DE ACCIÓN SOCIAL (CEAS) Orientación sobre recursos públicos y derivación a programas de ayuda. Están ubicados en los Centros Cívicos de los distintos barrios de la ciudad. Solicitar cita con el/la Trabajadora Social.

Más información: Servicio Municipal de Atención Ciudadana.

Tel. 010- 947 288 010 · www.aytoburgos.es





**ÁREA DE INFANCIA, FAMILIA E IGUALDAD.
GERENCIA MUNICIPAL DE SERVICIOS SOCIALES,
JUVENTUD E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES**

C/ San Juan, 2 - 09003 Burgos
www.aytoburgos.es
gss@aytoburgos.es · ifi@aytoburgos.es



Ayuntamiento de Burgos

Gerencia Municipal de Servicios Sociales,
Juventud e Igualdad de Oportunidades
www.aytoburgos.es



* Financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad,
Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género