LAS NUEVAS PAREJAS

OBJETIVOS

Cómo y cuándo introducir nuevas relaciones en nuestra vida

INTRODUCCIÓN

LA SEPARACIÓN



Pareja

Estructura familiar Modo de vída Nível de vída

ATENDIENDO A LAS REACCIONES DE NUESTROS HIJOS TRAS LA SEPARACIÓN

Reacciones más habituales tras la separación:

✓ TRISTEZA

La falta de un progenitor, la añoranza de la familia tal como era...

Lloros, apatía, silencios, agresividad, oposicionismo...

Ayudarle a expresarla, sin censurarle

✓ <u>MIEDO</u>

A que sus padres dejen de quererlos a ellos también

Tranquilizarles, darles seguridad y afecto

✓ HIPERRESPONSABILIDAD

Asumir responsabilidades de adultos

Trabajo compartido, estupendo

Pero deben seguir siendo niños...

✓ <u>ENFADO</u>

Desobediencia a padres y profesores, peleas con otros niños ...

Permitir que exprese sus sentimientos de forma aceptable

✓ <u>CULPA</u>

Pensamiento egocéntrico, se creen causa y fin de lo que ocurre

Asegurarle que no es culpable, ni podrá volver a unirlos

✓ SOLEDAD

El progenitor custodio tiene más trabajo y tareas ... y menos tiempo para dedicar y atender a los hijos

✓ <u>REGRESIÓN</u>

Comportamientos de etapas anteriores en las que se sentía seguro

Darle seguridad, apoyo, sin castigarle

✓ PROBLEMAS ESCOLARES

Falta atención, concentración, motivación, menor rendimiento Apoyarle y hacer seguimiento continuado de sus tareas

✓ PROBLEMAS DE SUEÑO

Negativa de irse a la cama, miedo a dormir solos

Mantener rituales, hablar de los miedos, tranquilizarle, no acostarse con él.

✓ PROBLEMAS DE ALIMENTACIÓN

Inapetencia, comer en exceso, comportamientos caprichosos

FANTASÍA DE LA REUNIFICACIÓN

Busca unir a sus padres con sintomas psicopatológicos, forzar la comunicación

RECOMENDACIONES GENERALES PARA FACILITAR LA ADAPTACIÓN

- 1. No proyectes a tus hijos una imagen negativa de la separación
- 2. Clarificad vuestra relación de colaboración hacia los hijos
- 3. Que la nueva vida no suponga consecuencias negativas graves
- 4. No consideréis a los hijos como refugio emocional

- 5. Evitad sobreprotección o permisividad excesivas
- 6. No le permitais tener beneficios de sus estrategias de manipulación
- 7. No le pidas que juzgue actitudes o conductas del otro cónyuge

- 8. No convertirle en confidente, ni espía ni mensajero
- 9. Transmitirle seguridad, apoyo, amor incondicional
- 10. Continuar con sus rutinas diarias en la medida de lo posible.

LA IMPORTANCIA DEL DUELO

aceptación

depresión

negociación

íra

negación

Kubler-Ross

Negación

Para posponer el dolor, aplazar lo inevitable

·Ira

Se culpabiliza al otro, después a nosotros mismos

Negociación

Negociar, presionar al otro, aplazar la decisión de la separación definitiva

Depresión

Desilusión, sentimientos de soledad, tristeza, rencor, culpa, aíslamiento...

·Aceptación

Se acepta la pérdida, sintiéndose una persona más humilde y sabia. Se recupera la alegría de vivir. Estamos lístos para comenzar de nuevo ...

Las etapas pueden símultanearse o pasar de una a otra

Elaborar un buen duelo

Dar rienda suelta a los sentimientos

Aceptar plenamente la pérdída



Nuestra cura es gradual, un proceso

Buscar apoyo y ayuda en otros

RECUPERÁNDOSE DE LA SEPARACIÓN

PREOCUPARNOS DE NOSOTROS MISMOS

Controlar el estrés

Relajarnos

Divertirnos

Revisar autoestima Cuídar aspecto Físico y salud Cuídar las Relaciones sociales

NUEVAS RELACIONES AFECTIVAS

EXAMINA LAS CAUSAS QUE TE IMPULSAN

Sí es por venganza, abstente

No lo utilices para evitar el dolor de tu duelo

¿CÓMO REACCIONARÁN NUESTROS HIJOS?

Para el niño, la existencia de la nueva pareja supone:

- a. Renunciar a la fantasia de la reunificación
- b. El temor a ser desplazado a un segundo plano e inseguridad afectiva
- c. Experimentar la presión de tener que querer a la nueva pareja y a sus hijos

- d. La adaptación a una nueva estructura familiar
- e. Establecer nuevas relaciones con los familiares de segundo grado del nuevo cónyuge
- f. La posibilidad de cambiar de colegio, de barrio, amigos,... si se formaliza la nueva situación

g. Encontrarse en un conflicto de lealtad: para él, mostrar agrado por la nueva pareja es traicionar a su otro progenitor

RECOMENDACIONES



Hablar sobre sus temores



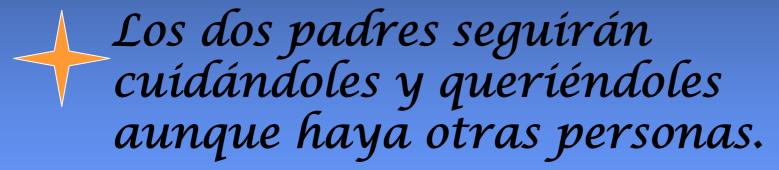
Garantizarle afecto, atención, disponibilidad



Aclarar conflicto de lealtad: no debe sentirse culpable, no traiciona ni decepciona a nadie.



Explicar que la nueva pareja nunca sustituirá a su madre o padre.





La nueva pareja será otro adulto que podrá cuidarles, orientarles y con el que podrán contar



Lo positivo:

la nueva pareja puede aportar mayor estabilidad material, emocional, un aumento de relaciones afectivas y eso nos enríquece a todos.

¿Y sí mí híjo lo rechaza?

Si tratan de sabotear la relación

Firmeza

Marcar límites Hablar de sus temores

No ceder a sus presiones ni chantajes No pedir su autorización ni intentar convencerles

¿CÓMO REACCIONARÁ MI EX-PAREJA?

Sí no tiene pareja estable: Pueden surgir celos, envidía, rencor, rabía ...

Sí ya se siente separado emocionalmente:
 competitividad, preocupación del papel que tendrá ante sus hijos ...

Recomendaciones

Apostar por la amistad y el respeto

 Aceptar el alejamiento emocional

Cuídar la co-parentalidad

Recordar que los dos padres son esenciales: no excluírse ní ser excluído por el otro o la nueva pareja

 Aceptar que los niños pueden ser cuidados y queridos por más de dos adultos

Y lo más díficil:

Explica a tus hijos que pueden aceptar y sentir agrado y afecto hacía la nueva persona de tu ex-pareja por muy doloroso que sea para tí. Es muy importante para su felicidad.

4

¿CÓMO INTRODUCIR A LA NUEVA PAREJA?

Sí no buscamos compañía estable y cambiamos con frecuencia de pareja no informar ni presentarles. Genera confusión en el niño.

* Sí la relación es estable, informar con naturalidad y sínceridad ("tengo una nueva pareja")

*Pueden anticiparlo con fotografías o alguna carta que muestre el interés de conocerles.

* Los primeros encuentros pueden ser en alguna excursión o actividad agradable: ir a merendar, al parque de atracciones, lugares de diversión

* Encuentros graduales, pausados, no forzados, respetando el rítmo de acomodación de todos.

Asegurarle que no va a sustituir ni interferir en la relación entre los dos padres. La aceptación, afecto o amistad no se puede imponer rápidamente. Es un proceso que puede durar años y que a veces nunca se da.

Pero el respeto si se puede exigir.

* Dialogar con nuestra nueva pareja sobre cómo esperamos que sea su relación con los niños.

Evitar forzar situaciones con muchos regalos, muestras de afecto y tratando de pasar mucho rato juntos. Naturalidad y tranquilidad. • PARA TERMINAR ...

Todos necesitamos dar y recibir amor para ser individuos integrales, equilibrados y plenos y es precisamente eso lo que nos ayudará a ser el mejor tipo de padres que podamos ser

Hubo un momento...











y conociste a ese amigo que te hizo reir y llorar



Hubo un momento
en el que creías
que la comunicación
con alguien
se había perdido;

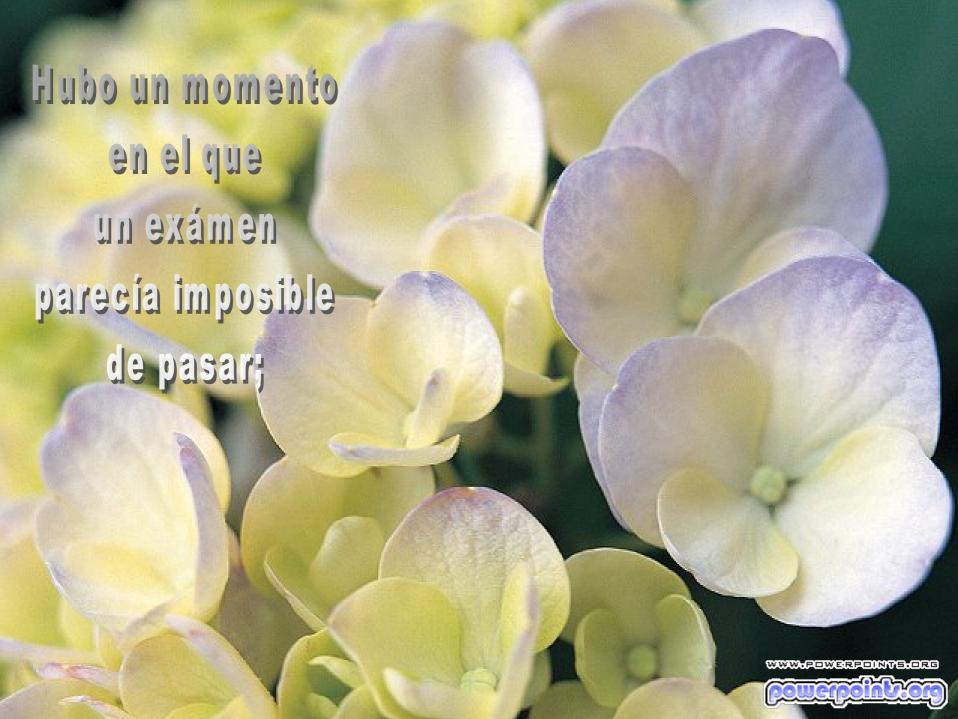


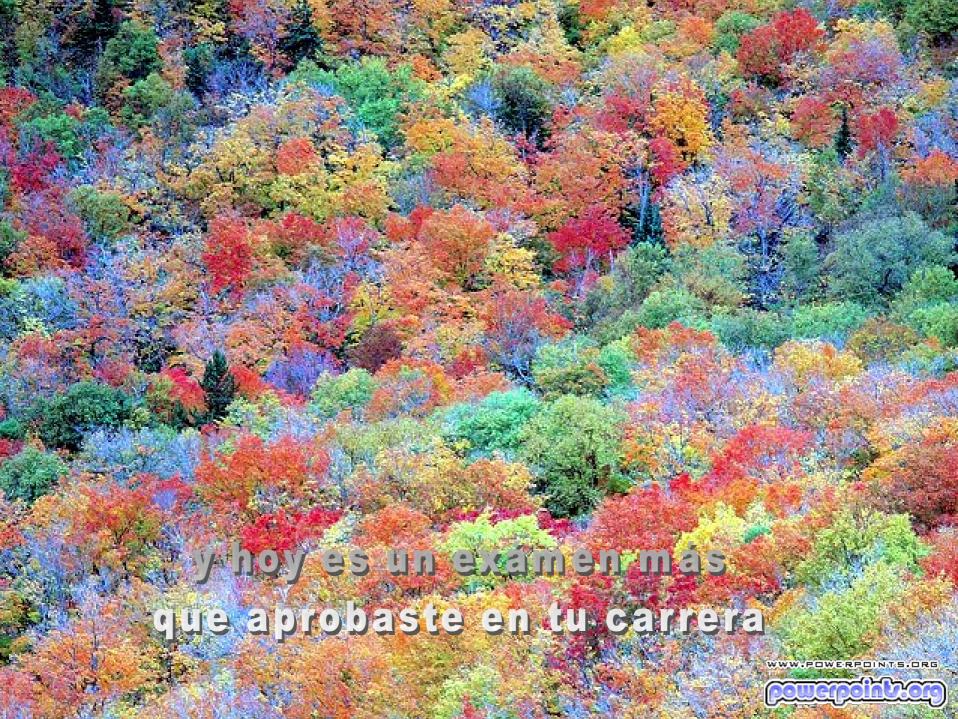
y llegó el cartero a visitar tu buzón



www.powerpoints.org



















nunca olvides que aún habrá momentos, en el que lo imposible se tornará en un sueño hecho realidad

COURTE DE LA COLOR DE LA COLOR

