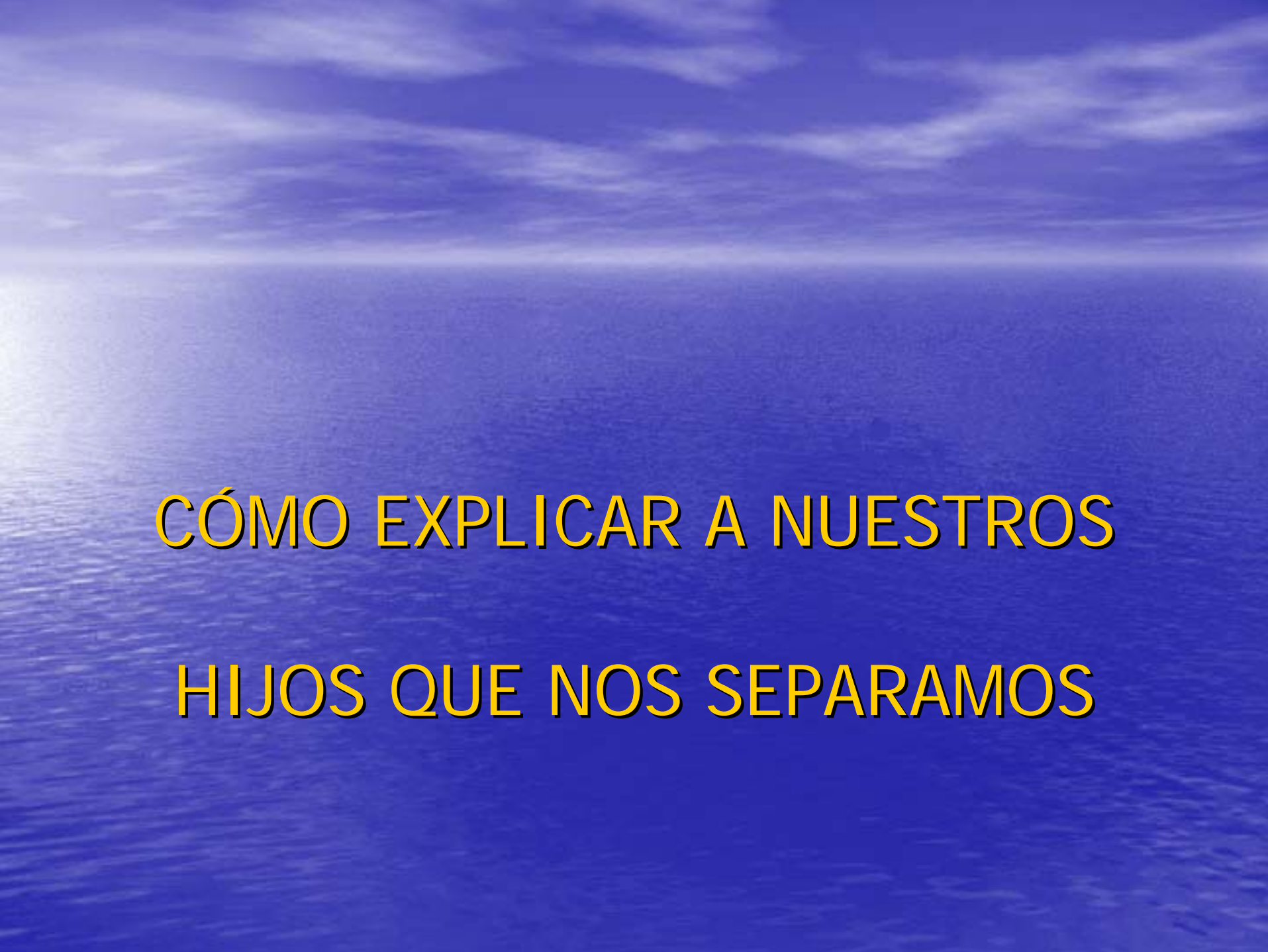


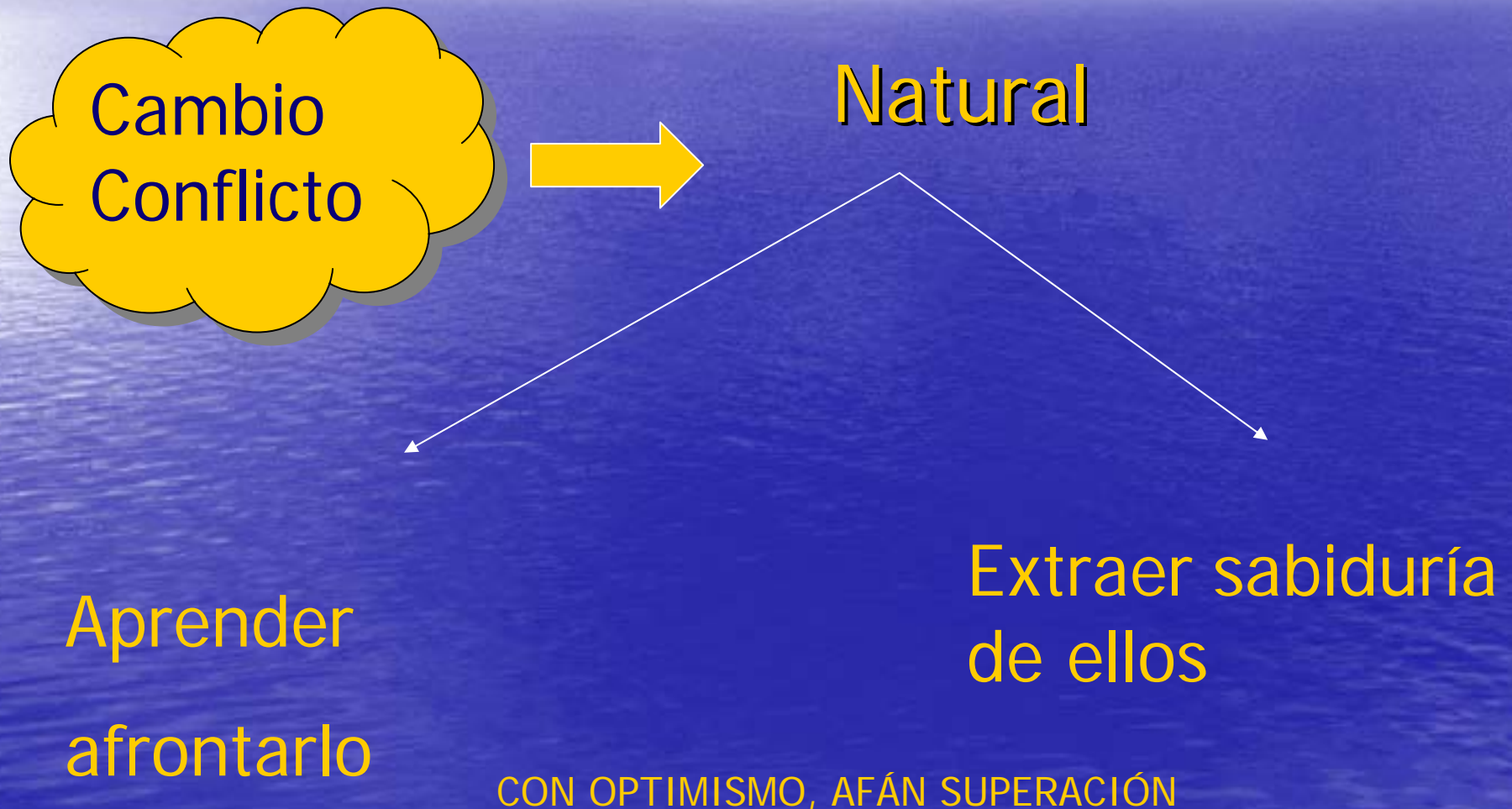
ESCUELA DE MADRES Y PADRES





CÓMO EXPLICAR A NUESTROS
HIJOS QUE NOS SEPARAMOS

INTRODUCCIÓN



POR NUESTROS HIJOS

- Somos los modelos que imitarán
- Les afectará cómo nos comportamos



NECESITAN SEGURIDAD, AFÁN DE SUPERACIÓN,
OPTIMISMO, AFECTO...para superar la separación
o cualquier problema en la vida...

¿QUÉ APRENDEREMOS?

- CÓMO ACTUAR
- QUÉ DECIR

ANTE NUESTROS HIJOS



¿Por Qué?

1. Porque deben ENTENDER LA SEPARACIÓN (y nosotros también)
2. Porque deben SUFRIR LO MÍNIMO POSIBLE (y nosotros también)
3. Porque pueden EXTRAER UN APRENDIZAJE POSITIVO de ella (y nosotros también)

ANTES DE LA SEPARACION



**ES IMPORTANTE
SABER QUE....**

1

PASAREMOS POR DIFERENTES ETAPAS

FASE	COMPORTA- MIENTO	EMOCIONES
Antes del divorcio	Distanciamiento	Infelicidad
Una vez tomada la decisión	Inicio de las acciones	Muchas emociones intensas y Profundas (ansiedad, odio,..)
Separarse	Un cónyuge se marcha	Dolor
Mirando al futuro	Comenzar una nueva vida	Pesar

2

**ES MEJOR REFLEXIONAR
Y
PLANIFICAR LA
SEPARACIÓN**

3

**TENDRÉIS QUE
REDEFINIR
LA RELACIÓN**

Compañeros perfectos	Siguen siendo amigos y comparten las decisiones sobre los hijos
Colegas Cooperativos	No siguen siendo amigos pero cooperan por el bien de sus hijos
Socios Furiosos	Han creado un muro de ira que afecta a la relación actual y disminuye la capacidad de colaboración.
Enemigos Feroces	Están tan encolerizados que no se produce ninguna colaboración.
Dúos disueltos	Dejan de tener contacto tras el divorcio



DEBÉIS EVITAR ...

ENFRENTAMIENTOS DELANTE DE LOS HIJOS



NO

**UTILIZAR A LOS HIJOS CONTRA
EL OTRO**



NO



CÓMO EXPLICARLES QUE
NOS SEPARAMOS

1

ASEGÚRATE
DE QUE
TE ENTIENDE

Comprensión básica del divorcio en los niños

Bebés	No tienen entendimiento
Antes de andar	Entienden que un padre ya no vive en casa pero no saben porqué
Preescolares	Entienden que los padres están enfadados, disgustados y que no viven juntos pero no saben porqué
Primaria	Empiezan a entender lo que significa el divorcio
Secundaria y adolescencia	Entienden lo que significa el divorcio pero no necesariamente lo aceptan

2

MANTÉN LA CALMA
MUÉSTRATE SEGURO
USA UN TONO NEUTRAL

3

NO DISCUTÁIS
NO OS ACUSÉIS



DELANTE DE ÉL

4

PLANIFICAD

CUÁNDO

CÓMO

QUÉ

VAIS A DECIR

5

UNA EXPLICACIÓN
SENCILLA, SINCERA

Un ejemplo:

“Hoy nos hemos reunido tu padre y yo para explicarte la situación que estamos viviendo en este momento. Durante el tiempo que hemos vivido juntos han surgido algunos problemas y diferencias entre nosotros. Hemos intentado solucionarlos pero no hemos podido y ahora queremos intentar ser felices viviendo separados. Es una situación difícil pero todo va a ir bien. Los dos te queremos muchísimo y seguiremos queriéndote y cuidándote siempre, eso nunca cambiará, aunque estemos en dos hogares diferentes...”

6

PODÉIS UTILIZAR UN
DIBUJO O UN CUENTO

7

ANÍMALE A HACER
PREGUNTAS

8

INFÓRMALE DE LO
IMPORTANTE



QUÉ CAMBIARÁ ...
DÓNDE VIVIRÉIS ...



DIEZ MENSAJES ESENCIALES

1º SIEMPRE TE AMAREMOS

**2º SEGUIMOS SIENDO UNA
FAMILIA**

**3º NO DEBES PREOCUPARTE POR
NOSOTROS**

4º SIEMPRE TE CUIDAREMOS

**5º NOS PUEDES QUERER A LOS
DOS**

6º NO ES CULPA TUYA

- 7º NO TE INVOLUCRAREMOS EN NUESTROS CONFLICTOS DE ADULTOS**
- 8º SI SURGEN PROBLEMAS, YA LOS SOLUCIONAREMOS**
- 9º PUEDES EXPRESAR TUS SENTIMIENTOS, TE COMPRENDEMOS**
- 10º AUNQUE SEPARADOS, LA VIDA TIENE MUCHAS COSAS BUENAS QUE OFRECERNOS**

Un poema:

*Intenté educar a mi hijo con libros
Él sólo me dirigía miradas enigmáticas...
Intenté educar a mi hijo con palabras
A menudo se pasaban por alto...
Desesperada me aparté
¿Cómo puedo educar a mi hijo?, grité
En mi mano él puso la respuesta
"Ven" dijo, "juega conmigo"...*