



# **CUANDO UNA PAREJA SE SEPARA:** cuídales, cuídate



**Gobierno  
de Navarra**





Promueve: Comité de Salud Mental Infantil, integrado por pediatras de centros de salud, psicólogos y psiquiatras de Hospitales y Centros de Salud Mental, técnicos de la Subdirección de Salud Mental y de la Unidad de Evaluación y Calidad Asistencial.

Autores: Carmen García Ibero, M<sup>a</sup> Angeles Fernández Azcona, Antonio Quetglas Pont y Manuela Sánchez Echenique.

Coordinación y adaptación de texto: Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública.

Colabora: Dirección de Atención Primaria.

Financiación: Instituto de Salud Pública.

Edición: Gobierno de Navarra.

Diseño y maquetación: GAP´S.



## LOS HIJOS, LAS HIJAS Y LA SEPARACIÓN

La separación suele ser un proceso difícil, más o menos largo, con pérdidas, malestares y sufrimientos, preguntas sobre el futuro y sobre la repercusión en los hijos e hijas, etc. Es importante cuidarse y cuidarles a lo largo de todo este periodo.

Este folleto trata de lo que se puede hacer para favorecer la adaptación de las hijas e hijos a la nueva situación y para dar continuidad al papel de padre y madre cada cual por su lado.

Una separación no precipitada y una relación “amistosa” que favorezca que las decisiones se piensen y acuerden, así como una “presencia” de ambos en la vida de los hijos, les permitirá asimilar mejor los cambios y que puedan crecer con los mismos problemas que el resto de los niños.

Aún en la situación más compleja, existen alternativas para facilitarles la asimilación de este proceso: seguir siendo madre o padre, mantenerles lejos de los conflictos de pareja, escuchar y comprender sus reacciones y sentimientos, hablar del tema y proporcionarles informaciones claras y un entorno seguro.



## SEGUIR SIENDO MADRE O PADRE

Es muy importante ser consciente de que la separación es de la pareja. **Separarse de la pareja no es sinónimo de separarse del hijo o de la hija.**

Se sigue siendo madre o padre y no es útil hacer dejación ni convertirse en hermana o amigo, ni que el hijo ocupe el lugar de la persona ausente (dormir juntos, sustituirle en las tareas del hogar, o pedirle consejo para las decisiones a tomar, etc).

Se trata de ver cómo se puede incorporar a la nueva vida la función parental: cómo voy a seguir cuidándolos y educándolos para posibilitar que crezcan y desarrollen al máximo sus potencialidades.





## MANTENERLES LEJOS DE LOS CONFLICTOS DE PAREJA

En las separaciones no es fácil mantener una buena relación con la expareja. Puede costar encontrarse, comunicarse. Existen situaciones de tensión, discusiones...

Hay quien puede intentar permanecer de algún modo unido a su expareja, quien quiere despojar al otro de dinero y amistades o utilizar a los hijos como escudos, armas de guerra o mensajeros para castigarse mutuamente...

Puede darse también el llamado Síndrome de Alienación Parental que consiste en que un progenitor realiza conscientemente acciones contra el otro para que pierda la relación, el amor, el respeto y la consideración de sus hijos e hijas.

Siempre es más útil quererse, ver las partes positivas de lo que nos pasa, apoyarse en la gente y no aislarse, respetarse a uno mismo, a la expareja y a los hijos e hijas y alejarles de los conflictos y desavenencias.

Y dado que los dos progenitores intervienen en su educación es útil buscar el diálogo y el consenso al menos sobre temas importantes: salud, asuntos escolares, planes de visitas, actividades formativas y de ocio o vacaciones.



## ESCUCHAR Y COMPRENDER SUS REACCIONES Y SENTIMIENTOS

Las respuestas de hijas e hijos pueden ser muy diversas, distintas a lo largo del tiempo y con diferencias según las edades. Pueden presentar emociones de diferente intensidad y duración como angustia, temor, alegría, tristeza, ira, confusión, rechazo, estrés, culpa, etc. incluso euforia, al principio, por la perspectiva de una nueva vida sin tantos problemas.

Es frecuente también la aparición de distintos fenómenos transitorios de adaptación: alteraciones del sueño, la alimentación o el aprendizaje escolar, agresividad o rebeldía, obediencia ciega que busca la reconciliación, problemas de lealtad, síntomas psicossomáticos (dolores de cabeza, de estómago...), o una madurez acelerada que les lleva a adoptar el papel del progenitor ausente o a cuidar “excesivamente” a alguno de los padres.

Es importante estar abierto a sus sentimientos, intentar conectar, ponerse en su lugar, entenderle, dejarle hablar, escucharle..., intentando demostrarle que le queremos, sin agobiarle, y sin permitir que los comportamientos perjudiciales lleguen demasiado lejos.

Además, es útil saber que asimilar el proceso de separación puede durar largo tiempo e incluso reaparecer en distintos momentos evolutivos o situaciones de la vida.



## HABLAR Y PROPORCIONAR INFORMACIONES CLARAS

Es importante ayudarles a comprender lo que está sucediendo en la familia y los cambios que se van a producir, así como adoptar una posición positiva al hablar sobre la separación. Los hijos e hijas necesitan tener informaciones calmadas, claras, verdaderas y adaptadas a su edad de lo que está pasando.

Lo ideal es que sean ambos, madre y padre, quienes expliquen a sus hijas e hijos la separación, poniéndose de acuerdo en la forma de hacerlo y evitando informaciones enfrentadas y contradictorias. Si esto no es posible por el motivo que sea, pueden recurrir a la ayuda de un profesional.





## PROCURAR UN ENTORNO SEGURO

Se trata de intentar proporcionar la máxima seguridad y estabilidad que se pueda. Para ello es conveniente:

- . **Conservar la rutina del niño o de la niña tanto como sea posible.**
- . **Conservar la casa, el centro escolar y las relaciones sociales como puntos de referencia permanentes cuando todo cambia.**
- . **Informar del proceso de separación al profesorado de la escuela para que pueda comprender, acompañar y acoger convenientemente al alumnado.**







## AFRONTAR EL MOMENTO DE LA SEPARACIÓN

Además de las cuestiones ya planteadas, en este momento tan delicado es importante intentar que los hijos e hijas tengan claras algunas cuestiones:

Los motivos de la separación tienen que ver con el padre y la madre: su relación o situación de pareja, sus proyectos de vida, sus problemas, etc. **Es necesario que su hijo o hija sepa que no es la causa de la separación.**

Ambos, padre y madre, les quieren, les querrán, cuidan y cuidarán de ellos. Tendrán cubiertas sus necesidades.

Ambos progenitores entienden que los hijos quieren a los dos. Podrán estar con la madre y con el padre, y podrán continuar la relación con cada cuál.

**La separación es definitiva.** Necesitan saber que no hay nada que ellos puedan hacer para cambiarlo.

Es importante buscar amigos, amigas o personas de confianza con quienes hablar de nuestros sentimientos, descargar emociones, etc. que no sean nuestros hijos porque eso podría dañarles.



## RECOMENDACIONES PARA DESPUÉS DE LA SEPARACIÓN

Asimilar la separación puede durar años y ser un proceso muy diferente para el padre, la madre y cada hijo o hija.

Es posible ayudarles y mostrar respeto en la transición cuando van o vuelven de la otra casa: preparar el cambio, favorecer que se haga en buenas condiciones (descanso, alimentación sana, higiene...), ayudarles con sus cosas, expresarles que estarán bien, confirmar las visitas o planes en la adolescencia.

Es importante favorecer que su hijo o hija tenga una relación propia con cada progenitor, que ambos respeten las normas y límites razonables puestos por el otro y evitar en la medida de lo posible reacciones que pueden añadir más dolor, frustración o temor. Por ello, se trata de evitar:

- Expresar opiniones negativas o acusaciones y buscar alianzas con las hijas e hijos contra el otro progenitor, su familia o sus amistades.
- Presionar para que tomen partido, generar conflictos de lealtades porque los hijos o hijas disfrutan cuando están con el otro progenitor u otras razones, o dificultarles la relación afectiva con cada uno sin sentir que traiciona al otro.
- Pedir a su hija o hijo información acerca de las actividades, amistades, ingresos... de su otro progenitor.



## AYUDA PROFESIONAL

Si se requiere ayuda profesional, además de contar con el centro de salud, existen dos servicios a los que se puede acudir:

### SERVICIO DE ORIENTACIÓN FAMILIAR

Conectar con Dirección General de Familia del Instituto Navarro de Bienestar Social (848426221) o Equipo Vesta (948072050).

### SERVICIO DE MEDIACIÓN FAMILIAR

Conectar con Dirección General de Familia del Instituto Navarro de Bienestar Social (848426221).



Más información y ejemplares:

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA  
SECCIÓN DE PROMOCIÓN DE SALUD

Teléfono: 848423450

[isp.promocion@cfnavarra.es](mailto:isp.promocion@cfnavarra.es)

[www.cfnavarra.es/isp/promocion](http://www.cfnavarra.es/isp/promocion)



**Gobierno  
de Navarra**