

DECÁLOGO

Separación con Hijos

... o cómo hacerlo lo más llevadero posible

MANTENERLES AL MÁRGEN

Una separación conlleva reparto de bienes, custodia y régimen de visitas de los menores... además de cuestiones emocionales propias de la ruptura. Esto suele generar conflictos que tenemos que dejar en manos de los adultos.

NO HABLAR MAL DEL OTRO PROGENITOR

Favorecer el respeto al otro, sin comentarios ni descalificaciones. Si necesitas desahogo, busca apoyo emocional en otras personas adultas, no en los hijos.

EVITAR AMENAZAS DE CAMBIOS EN LA CUSTODIA

Te vas a vivir con tu padre y que te aguante él. Este tipo de comentarios, que suelen decirse sin pensar, o en un momento de enfado, pueden generar rechazo y dolor en los menores.

NO UTILIZARLES COMO MONEDA DE CAMBIO

Separar los temas económicos (pensión, etc.) de los relacionales, y tratarlos sin la presencia de los hijos

PROCURAR LOS MINIMOS CAMBIOS

La separación ya es un gran cambio, por lo que es deseable mantener el mayor grado de estabilidad posible en las vidas de los hijos. Evitar siempre que se pueda cambios de vivienda, colegio, etc.

CUIDAR LOS EVENTOS IMPORTANTES

Un cumpleaños, graduación, torneo deportivo... son eventos de los hijos, es importante para ellos compartirlos con vosotros.

Aunque se den dentro del tiempo de cuidado del menor del otro progenitor, es importante la asistencia de ambos.

ACLARARLES QUE NO ES SU CULPA

Permitirles expresar sus sentimientos, dudas y miedos.. dejando claro en todo momento que la separación es una decisión de los padres y no tiene nada que ver con su comportamiento

EVITAR CONFLICTOS DE LEALTADES

Quieren a ambos por igual. Pedirles que se posicionen en contra del otro, o a nuestro favor, puede generarles angustia.

NI MENSAJEROS NI ESPÍAS

Si tenemos que comunicar algo, lo mejor es hacerlo nosotros mismos, sin utilizar a los hijos para ello (*Dile a tu madre que la ropa que llevas tiene que volver.*)

DERECHO A DISFRUTAR DE SU FAMILIA

Y no solo a disfrutar de ambos progenitores. La familia extensa también es su familia, tu hijo tiene derecho a seguir viéndola, Cuida la relación y foméntala