

RESUMEN DE RECOMIENDACIONES PARA PADRES Y MADRES SEPARADOS/AS

Luis de la Herrán, 2009

Es muy importante evaluar la situación emocional de cada hijo/a en particular. Si esto no fuera posible, podemos tener en cuenta las siguientes indicaciones generales. Están basadas en los puntos en común que pueden compartir algunos adultos que deciden comenzar vidas separadas y que mantiene lazos vitales: sus hijos/as.

¿Qué podemos hacer para que a nuestros/as hijos/as no les perjudique la situación de separación?

- Estar separados no significa estar enfadados. Distingamos.
- Ambos padres deben ser sinceros, pero sin dar detalles escabrosos sobre la nueva situación de separación.
- Al explicarlo, debemos apelar a: "hemos decidido que vamos a vivir separados, de esta manera (explicar tiempos y turnos estables), porque creemos que es lo mejor. Es nuestra decisión y estamos tranquilos por ello"
- La estabilidad de rutinas y costumbres en temas importantes resulta fundamental. Que siempre hagan las tareas escolares en horarios y de maneras similares, que siempre se acuesten aproximadamente a la misma hora, hábitos de limpieza similares,...
- Cuando uno de los progenitores "devuelve" al hijo/a al otro/a: verse todos, al menos, dos minutos (120"), comentar algún incidente sin importancia y dar una pequeña muestra de cariño (aportar "normalidad" y corrección a la relación a la vista de los hijos/as).
- En último término, los que deciden sobre los hijos/as son los padres biológicos; no nuevas parejas, abuelos/as, tíos/as, etc. A estas otras personas se les debe consultar y deben ser respetadas por los hijos/as.
- El progenitor ausente debe estar localizable en un móvil para llamadas de "emergencia" o si los hijos/as quieren hablar. ¡Cuidado con llamar más de 3 veces al día!
- Los hijos/as deben tener en la casa del progenitor con el que no conviven habitualmente, su propio espacio para sus cosas, sus juegos, sus libros,... para su intimidad.
- Resolver discrepancias siempre de espaldas a los hijos/as. No utilizarlos de "correos".
- Preguntar al otro/a directamente es la mejor manera para enterarse de lo que afecta al hijo/a.
- Estar separados es positivo para ambos progenitores: esto se dice y se "hace".
- *"Mamá, papá: no me hables sobre la separación, déjame ver cómo estas bien".*