

GUÍA exprés

RUPTURA DE PAREJA Y PARENTALIDAD

DIRIGIDO ESPECIALMENTE A PADRES Y MADRES
EN SITUACIÓN DE RUPTURA DE PAREJA

RECOMENDACIONES DEL CENTRO DE INTERVENCIÓN PARENTAL

CIP



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID



INDICE

RUPTURA Y PARENTALIDAD

3

RETOS que deben afrontar padres y madres cuando se produce la ruptura de pareja.

4 – 5

TIPOS DE PARENTALIDAD tras la ruptura de pareja.

6

Cómo ejercer la PARENTALIDAD COOPERATIVA en beneficio de los/as hijos/as.

7 – 8

CONTACTO Y COMUNICACIÓN de los hijos/as con su padre, madre y familia extensa.

9 – 10

La ruptura de pareja suele ser un proceso complicado y, a veces, doloroso para todos/as, especialmente para los más vulnerables, los/as hijos/as.

El bienestar y la estabilidad de los/as hijos/as dependerá, en gran medida, de cómo actúen sus padres/madres.

El fin de la convivencia genera nuevos retos a los que todos los miembros de la familia deben adaptarse. Los cambios forman parte de la vida y superarlos nos hace crecer como personas.

La ruptura de la relación de pareja no debe implicar el deterioro de la relación como padres; al contrario, esta relación debería afianzarse.

Los/as niños/as pueden entender que sus padres no continuarán siendo pareja, pero seguirán necesitando que su padre y su madre sigan ejerciendo este papel. Los/as hijos/as se enfrentan a nuevas situaciones sobre las que no tienen control. Es lógico que se sientan inseguros y tristes; por eso, es importante que sus padres y madres les ayuden en este proceso.

Las consecuencias que pueden sufrir los/as hijos/as por la ruptura de sus padres no están determinadas por la propia separación, sino que están relacionadas con otros factores; como los conflictos familiares asociados a la ruptura y con el papel que padres y madres hagan jugar al menor en estos conflictos.

Cuando se produce la ruptura de pareja, padres y madres deben afrontar una serie de **RETOS**

Es normal y esperable que surjan discrepancias tras una separación o divorcio, pero para que los hijos e hijas se vean afectados en la menor medida posible por esta situación y puedan adaptarse antes a los cambios que conlleva, los padres y madres deben llevar a cabo un esfuerzo común para seguir siendo padres aunque ya no sean pareja.

✓ **INTENTAD**

- Afrontar las etapas de un proceso de “duelo” tras la ruptura para aceptar los cambios e intentar prevenir y resolver dificultades y reorganizar las relaciones familiares.
- Ser un “buen ejemplo” para los/as hijos/as y ponerse en su lugar.
- Que los/as niños/as tenga una buena relación con ambos progenitores.
- Favorecer el respeto y el amor hacia el otro progenitor.
- Minimizar los cambios en la vida del niño/a.
- Incrementar su seguridad: los/as niños/as necesitan ver que sus padres tienen el control y les transmiten que “todo va a ir bien”.

✗ **EVITAD**

- Dejarse llevar por las emociones negativas.
- Implicar y exponer a los hijos/as en los conflictos de sus padres/madres.
- Que los/as niños/as reciban un exceso de información.
- Que los/as niños/as sean testigos de los conflictos y posibles discrepancias de sus progenitores.
- Devaluar la imagen del otro progenitor. Los/as hijos/as quieren ser leales a los dos sin defraudar a ninguno.

Cuando se produce la ruptura de pareja, padres y madres deben afrontar una serie de **RETOS**

2

✓ **INTENTAD**

- Llegar a acuerdos en beneficio de los/as hijos/as.
- Comunicarse, colaborar, planificar conjuntamente y coordinarse para satisfacer las necesidades de sus hijos/as.
- Establecer unas mismas pautas educativas porque los hijos/as necesitan normas y límites estables y firmes.
- Escuchar a los/as hijos/as y estar atentos/as a sus sentimientos y emociones. Esto no significa tener que hacer forzosamente lo que ellos/as dicen, sino lograr que se sientan escuchados. La responsabilidad de las decisiones importantes en la vida de los/as niños/as debe seguir siendo de sus padres/madres.

✗ **EVITAD**

- Interferir en sus relaciones con cualquiera de sus figuras de cuidado y afecto.
- Que los/as niños/as sean o se sientan “mensajeros” o intermediarios entre padre y madre.
- Que los/as niños/as sean “espías” de su padre o madre.
- Utilizar a los/as hijos/as como figura de apoyo. Los/as niños/as no tienen que asumir la responsabilidad de cuidar de sus padres/madres.

TIPOS DE PARENTALIDAD TRAS LA RUPTURA DE PAREJA

En función de cada familia, especialmente, del nivel de apoyo e implicación de los padres y madres hacia sus hijos/as y del nivel de conflicto entre ellos, existen distintos tipos de relación parental tras la ruptura de pareja:

PARENTALIDAD CONFLICTIVA

- En estas familias las discusiones y los conflictos son constantes, los/as niños/as están expuestos a este conflicto y, en muchas ocasiones, son los/as protagonistas. Este estilo es el más perjudicial para ellos/as y además, implica la insatisfacción e infelicidad a largo plazo para todos/as los/as implicados/as.

PARENTALIDAD PARALELA

- En estas familias el padre y la madre “van cada uno por un lado”; cada uno toma sus decisiones sin tener en cuenta al otro/a. Quizá estos/as padres/madres no discutan mucho, pero no están coordinados y los/as hijos/as se van acostumbrando a unas directrices diferentes en cada entorno. Por esto, en muchas ocasiones, durante la adolescencia surgirán conflictos importantes y dificultades entre los/as hijos/as y sus padres/madres.

PARENTALIDAD COOPERATIVA

- Estas familias intentan mantener espacios de comunicación y cooperación y llegar a acuerdos consensuados sobre sus hijos/as. También, buscan proteger la imagen del otro progenitor, ante los posibles conflictos cotidianos. Este estilo favorece el mejor cuidado hacia los/as menores.

CÓMO EJERCER UNA PARENTALIDAD COOPERATIVA EN BENEFICIO DE LOS/AS HIJOS/AS

- Aunque sea un momento difícil, cuando se produce la ruptura de pareja, padres y madres deben intentar acordar un **Plan de Parentalidad** bien definido y claro.

- El Plan de Parentalidad recoge los acuerdos y compromisos que asume cada progenitor respecto a:

los tiempos que cada uno estará con sus hijos/as, distribución de las responsabilidades económicas y de cuidado y educación de los/as hijos/as.

- Si padres y madres son capaces de coordinarse y colaborar, conseguirán que todos/as y, especialmente, sus hijos/as, alcancen el bienestar psicológico:

padres y madres sentirán una mayor capacidad de control de la situación y de tomar las decisiones adecuadas y los/as hijos/as se encontrarán más apoyados/as, protegidos/as y seguros/as.

CÓMO EJERCER UNA PARENTALIDAD COOPERATIVA EN BENEFICIO DE LOS/AS HIJOS/AS

2

- Además, estos/as niños/as tendrán la oportunidad de experimentar un modelo familiar saludable, respetuoso y eficaz de afrontamiento de dificultades y de resolución de conflictos que podrán aprender a poner en práctica ellos/as mismos/as.
- **La mediación familiar** puede ser un recurso muy útil para que parejas que se separan y que tienen hijos/as menores puedan diseñar su propio Plan de Parentalidad.

La mediación familiar ofrece un espacio neutral e imparcial donde, con la ayuda de profesionales expertos, a través de un proceso estructurado y confidencial, padres y madres pueden dialogar para llegar a acuerdos y tomar decisiones consensuadas de forma adecuada y eficaz.

En vez de confrontar, padres y madres pueden colaborar y planificar su futuro y el de sus hijos/as ajustándose a las características y necesidades de todos los miembros de la familia y evitando tener que enfrentarse entre ellos o tener que recurrir a procedimientos judiciales contenciosos.



¿ QUÉ PODEMOS HACER ?

- Tras la ruptura de pareja, los/as hijos/as deben seguir relacionándose con su padre y su madre.
- Para determinar qué sistema de reparto de tiempo (que jurídicamente se denomina “custodia”) es más adecuado en cada caso concreto, es importante tener en cuenta factores como:
 - edad de los/las hijos/as,
 - distancia geográfica de los hogares de padre y madre,
 - nivel de conflicto y capacidad de colaboración entre ellos,
 - situación personal/laboral y disponibilidad de padres/madres,
 - y, sobre todo, el interés superior de los/as hijos/as.

¿ QUÉ PODEMOS HACER ?

- Para los/as niños/as mantener el contacto y la comunicación con su padre y su madre es un derecho y, también, es beneficioso para su desarrollo psico-afectivo.
- Los/as niños/as necesitan mantener un contacto regular con su padre y madre, a través de visitas y contacto por medios telefónicos y/o telemáticos, ya que sus padres y madres son figuras de apego y tienen funciones normativas, afectivas y estabilizadoras que los/as niños/as necesitan para su desarrollo vital.
- También es importante que los/as niños/as mantengan una relación fluida con el resto de su familia extensa (abuelos/as, primos/as, tíos/as).
- Los/as familiares de los/as niños/as deben contribuir a cubrir las necesidades emocionales y educativas de los/as niños/as y ayudar a que se mantengan los mismos vínculos afectivos que tenían antes de la separación de sus padres.

Las recomendaciones contenidas en esta Guía han sido elaboradas por los/as profesionales del Centro de Intervención Parental (CIP) del Ayuntamiento de Madrid

Se trata de recomendaciones de carácter general, excluyéndose aquellas situaciones familiares que, atendiendo a sus circunstancias concretas impidan su aplicación (Órdenes de Alejamiento, Resoluciones judiciales, estado de salud de los progenitores y/o los/as menores, etc.)

2020

CENTRO DE INTERVENCIÓN PARENTAL

CIP



familias, igualdad y
bienestar social

MADRID

