

# AITA, AMA, NOSOTROS/AS NO NOS SEPARAMOS

10 claves para padres y  
madres en proceso de  
separación o divorcio



943 24 56 16  
www.avaim.org  
avaim@outlook.com



## ¿QUÉ DEBES EVITAR?

- 1 EVITA el secretismo sobre lo que está sucediendo**  
Tus hijos e hijas necesitan saber qué está pasando. Es muy importante que les expliques con claridad y con palabras adecuadas a su edad, que la situación no tiene nada que ver con ellos o ellas y que siempre seréis su padre y su madre.
- 2 EVITA las discusiones continuadas en presencia de tus hijos e hijas**  
Los gritos, las peleas, las discusiones o la violencia en la vida familiar de forma continuada favorecen el miedo y las reacciones aprensivas en tus hijos e hijas. Trata de mantener el diálogo con tu pareja o ex pareja de forma correcta por el bien de tus hijos e hijas y seréis un modelo de aprendizaje que ellos o ellas tratarán de imitar.
- 3 EVITA las descalificaciones**  
El insulto y la descalificación hacia el otro progenitor o progenitora ocasiona grandes daños en tus hijos e hijas. Trata de hablarles de la manera más neutral posible cuando hagas referencia a tu ex pareja. Manifiesta de forma clara que ambos/as les queréis y os preocupáis por ellos y ellas.
- 4 EVITA competir por el afecto de tus hijos e hijas**  
Como padre o madre, tienes un papel muy importante en la vida de tus hijos e hijas y éstos saben valorarlo. Intentar “comprar” su afecto les confunde. Trátales con naturalidad y cariño y les ayudarás a madurar con seguridad.
- 5 EVITA la utilización de tus hijos e hijas en el proceso de separación y después de ella**  
Utilizar a tus hijos e hijas para dañar a tu ex pareja o tratar de ponerles en su contra es una forma de maltrato que les impide desarrollarse de forma sana. Reflexiona sobre tu comportamiento y cuida con esmero qué y cómo transmites la información referente a su otro progenitor o progenitora, hazlo en positivo siempre que puedas.

## PON UNA MIRADA ATENTA EN TUS HIJOS E HIJAS PARA RECONOCER SEÑALES DE MALESTAR

Es importante observar si tus hijos e hijas están adoptando conductas agresivas o regresivas preocupantes, o son conductas diferentes pero adecuadas para su adaptación al cambio. Si te preocupa su conducta y no sabes cómo actuar, acude a un profesional para pedir ayuda.

## ¿QUÉ DEBES FAVORECER?

- 1 FAVORECE que tus hijos e hijas tengan confianza en ti**  
Tanto en el proceso de separación como después, a tus hijos e hijas les surgirán dudas sobre qué será de su vida. Prepárate para las preguntas que te vayan a hacer y responde SIEMPRE CON SINCERIDAD y si no sabes la respuesta, díselo así. Pero nunca recurras a la mentira “por su bien, para que no sufra”. Esto hará que se sientan engañados/as y que pierdan la confianza en ti.
- 2 FAVORECE espacios de presencia y exprésales todo tu cariño**  
La separación produce cambios en tu vida cotidiana y a veces se reduce el tiempo que puedes dedicar a tus hijos e hijas, pero ellos y ellas siguen necesitando a su padre y a su madre, tanto como antes. Encontrar la manera de satisfacer sus necesidades afectivas es primordial: busca tiempo para estar, hablar, disfrutar... y demuéstales que les quieres con abrazos, besos y palabras cariñosas. Así sabrán que les quieres y que no están solos/as.
- 3 FAVORECE que tus hijos e hijas expresen sus emociones**  
Vuestra separación les afecta tanto o más que a vosotros/as mismos/as. Los sentimientos de tristeza, preocupación, temor, ira, culpa, vergüenza se entremezclan de forma desordenada en vuestros hijos e hijas. Busca momentos para hablar con tranquilidad y demuéstales sensibilidad ante sus temores y fortaleza ante sus inseguridades.
- 4 FAVORECE que se mantengan las rutinas organizativas**  
Tras la separación se producen cambios en tu vida como padre o madre y afectarán también a tus hijos e hijas. Ponte de acuerdo con tu ex pareja sobre su rutina diaria (horarios de ir a la cama, de comidas, realización de deberes escolares,...) y en lo referente a la disciplina que debéis administrar; lo contrario les producirá inseguridad y ansiedades difíciles de controlar.
- 5 FAVORECE que tus hijos e hijas disfruten de una buena relación con su otro progenitor o progenitora y sus familiares**

Obstaculizar las relaciones de tus hijos e hijas con el otro progenitor o progenitora repercute negativamente en el desarrollo de éstos/as. Por ello tu conducta deberá ser tolerante, generosa y alejada de toda animadversión hacia tu ex cónyuge y su familia. Tus hijos e hijas evolucionarán más favorablemente y siempre te lo agradecerán.

# AITA, AMA, GU EZ GARA BANANTZEN

Banantze eta dibortzioaren  
prozesuan 10 funts  
gurasoentzat



943 24 56 16  
www.avaim.org  
avaim@outlook.com



## ZER SAIHESTU BEHAR DUZU?

- SAIHESTU sekretismoa gertatzen ari denari buruz**  
Zure seme-alabek zer gertatzen ari den jakin nahi dute. Argi eta garbi, baita beren adinerako hitz egokiekin ere egoerak eurekin zerikusirik ez duela azaldu behar zaie. Betiere aita edota ama izango zaretela jakin behar dute.
- SAIHESTU etengabeko eztabaidak seme-alaben aurrean.**  
Etengabe garrasiek, liskarrek, eztabaidek edo indarkeriak familia-bizian zure seme-alabetan beldurra eta erreazio kezkatuak errazten dituzte. Saiatu zure bikotearekin edo bikote ohiarekin elkarrizketa zibilizatua mantentzen, zure seme-alaben onurarako eta beraiek imitatzen saiatuko diren ikaste-eredua izango zarete.
- SAIHESTU deskalifikazioak**  
Beste gurasoerakiko irainak eta deskalifikazioak zure seme-alabetan kalte handiak eragiten ditu. Saiatu ahalik eta modurik neutralenean hitz egiten, zure bikote ohia aipatzen duzunean. Argi eta garbi azaldu biek maitatzen dituzuela eta beraiei arreta eskaintzen diezuela.
- SAIHESTU zure seme-alaben maitasunarengatik lehiatzen**  
Aita edo ama zaren neurrian, zure seme-alaben bizian zeregin garrantzitsua duzu eta beraiek badakite balioztatzen. Maitasuna "erosten" saiatzea nahasten ditu. Tratatu naturaltasun eta maitasunez eta segurtasunez helden lagunduko diezu.
- SAIHESTU zure seme-alabak banantze-prozesuan eta ondoren erabiltzen**

Zure seme-alabak bikote ohia kaltetzeko edo kontra jartzen saiatzeko erabiltzea tratatu txarraren modu bat da eta modu osasuntsuan garatzen ez die uzten. Egin hausnarketa zure portaerari buruz eta zaindu asko beste gurasoari dagokion zer informazio eta nola transmititzen duzun. Egin modu positiboan ahal duzun guztietan.

## BEGIRATU ARRETAZ ZURE SEME-ALABAK ONDOEZAREN SEINALEAK ANTZEMATEKO

Garrantzitsua da antzematea zure seme-alabak jokabide oldarkor edo atzeragarri kezkarriak hartzen ari al diren edo jarraibide desberdinak, baina egokiak al diren aldaketara moldatzeko. Jokabideak kezkatzen bazaitu eta ez badakizu nola jardun, joan adituarengana laguntza eskatzeko.

## ZER ERRAZTU BEHAR DUZU?

- ERRAZTU zure seme-alabek zuregan konfiantza izatea**  
Bai banantze-prozesuan, baita gero ere, zure seme-alabei beren bizimoduari buruzko zalantzak sortuko zaizkie. Prestatu egingo dizkizuten galderetarako eta BETIERE erantzun ZINTZOTASUNEZ. Galderaren erantzuna ez badakizu, azaldu modu horretan. Baina inoiz ez jo gezurretara "bere onera eta ez sufriarazteko". Engainatuak sentituko dira eta zuregan konfiantza galduko dute.
- ERRAZTU presentziatzko espazioak eta adierazi zure maitasun guztia**  
Banaketak ohiko bizian aldaketak sortzen ditu eta batzuetan zure seme-alabei eman diezakezuden denbora murrizten da, baina beraiek gurasoak behar izaten jarraitzen dute lehen bezainbeste. Beren behar afektiboak asetzeko modua aurkitzea oinarritzkoa da: bilatu denbora egon, hitz egin, gozatzeko... eta azaldu maitatzen dituzula besarkadak, laztanak eta hitz maitekorrak erabiliz. Hala, maitatzen zaiela eta bakarrik ez daudela jakingo dute.
- ERRAZTU zure seme-alabek beren emozioak azaltzea**  
Zuen banantzeak norberari bezainbeste edo gehiago eragiten die. Tristeziaren, kezka, beldurraren, haserrearen, erruaren eta lotsaren sentimenduak elkar nahasten dira modu nahasian zuen seme-alabengan. Bilatu lasaitasunez hitz egiteko uneak eta azaldu sentikortasuna beren beldurren aurrean, baita sendotasuna ziurtasunik ezen aurrean ere.
- ERRAZTU antolaketa-ohiturak mantentzea**  
Banandu ondoren, aita edo ama bezala zure bizian aldaketak sortzen dira eta zure seme-alabei ere eragingo dizkiete. Jarri ados zure bikote ohiarekin eguneroko ohiturari buruz (ohera joateko ordutegia, jateko orduak, etxeko lanak egitea...) eta adierazi behar duzuen diziplinari dagokionez. Kontrakoa segurtasunik eza eta larritasuna sortuko dizkie eta kontrolatzeko orduan, zailak izaten dira.
- ERRAZTU zure seme-alabek beste gurasorekin eta bere senitartekoekin harreman onez gozatea**

Zure seme-alaben eta beste gurasoaren arteko harremanak oztopatzeak eragin negatiboa du horien garapenean. Horregatik, zure jokabideak jasanbera, eskuzabala eta zure ezkontide ohiarekiko eta bere familiarekiko ezinikusi orotatik urrunduta izan beharko du. Zure seme-alaben eboluzioa aldekoagoa izango da eta betiere eskertuko dizute.