

# **Decálogo del buen divorcio**



# DECÁLOGO DEL BUEN DIVORCIO

## **PERSPECTIVAS NO JURÍDICAS DE LOS PROCESOS DE SEPARACIÓN, DIVORCIO O RUPTURA DE PAREJAS DE HECHO CON HIJOS MENORES.**

La separación, el divorcio o la ruptura de una pareja de hecho conlleva además de un proceso jurídico, un proceso de transformación personal, familiar y social que afecta no solo a los progenitores sino sobre todo a los hijos menores. Desde la óptica de los menores este documento trata de aportar a los adultos reflexiones que sirvan para que su ruptura matrimonial o de pareja de hecho sea lo menos perjudicial para los hijos.

Léalo con atención, guárdelo y reléalo nuevamente de vez en cuando. Le será de gran utilidad.

### **1º EL DIVORCIO ES ALGO MÁS QUE UN PROCESO LEGAL.**

Toda ruptura familiar conlleva además de un proceso legal, un proceso emocional, personal y psicológico que viven, tanto los adultos como los hijos de la pareja. El juez y los abogados solo le resolverán las cuestiones legales pero no las emocionales y afectivas. Ese proceso emocional no acaba con el dictado de la sentencia, pues necesita un tiempo para ser superado, siendo frecuente que tras el proceso judicial surjan episodios de tensión entre los adultos y de estos con los hijos.

### **2º EL PROBLEMA NO ES EL DIVORCIO, SINO EL “MAL DIVORCIO”.**

La ruptura de la relación entre la pareja no debería ser perjudicial para los hijos. Es la mala manera de desarrollar esa ruptura de pareja lo que acarrea consecuencias negativas para los niños. Los hijos pueden superar la situación si sus progenitores cooperan entre si para llevarla a cabo de forma no traumática.

### **3º DE COMÚN ACUERDO, TODOS GANAN.**

Las rupturas familiares en las que no existe acuerdo se centran en las críticas mutuas y aumentan las tensiones entre los progenitores y demás miembros del núcleo familiar pues se basan en la búsqueda de un culpable. En cambio las rupturas de mutuo acuerdo favorecen el clima de diálogo entre los progenitores y generan un ambiente más favorable a las relaciones de los hijos con estos, pues miran al futuro facilitando que cada uno asuma mejor su nueva situación.

### **4º SE SEPARAN LOS PADRES, NO LOS HIJOS.**

La separación, el divorcio o la ruptura de una pareja de hecho supone la desaparición de un vínculo entre los adultos, iniciándose otro tipo de relación familiar entre padres-madres e hijos. Procure que sus hijos mantengan una buena relación con el otro progenitor.

### **5º LA SEPARACIÓN NO SUPONE LA PÉRDIDA DE NINGUNO DE LOS PROGENITORES.**

Ambos progenitores, a ser posible conjuntamente, deben explicar a sus hijos, de manera que puedan entenderlo, que se van a separar o divorciar. Esta información debe transmitirse en un clima de coherencia, confianza y cariño, pero sin alentar falsas expectativas de reconciliación. Deben asegurar a sus hijos que seguirán siendo queridos (evitar sentimiento de abandono), que no son culpables de nada (evitar sentimiento de culpa) y que ambos progenitores van a seguir ocupándose de sus vidas.

## **6º LOS HIJOS NO SON PROPIEDAD EXCLUSIVA DEL PADRE O DE LA MADRE.**

Aunque se haya conferido la guarda y custodia de los menores a uno solo de los progenitores, ambos continúan siendo imprescindibles para el crecimiento y maduración de los hijos y la ausencia de cualquiera de ellos supone la falta de un soporte afectivo fundamental para su desarrollo. Las actitudes de "posesión" sobre los hijos que excluyen al otro progenitor perjudican gravemente a los menores. Han de evitarse también actitudes que impliquen despreciar, minusvalorar o desautorizar al otro progenitor.

## **7º EL DIVORCIO NO PONE FIN A LAS OBLIGACIONES COMPARTIDAS CON RESPECTO A LOS HIJOS.**

Tras el divorcio el padre y la madre deben seguir manteniendo un diálogo lo más fluido posible sobre todas las cuestiones que afecten a los hijos. El cuidado diario de los menores requiere una organización y distribución de tiempo y aunque el ejercicio de la guarda y custodia lo lleve a cabo principalmente uno de los progenitores, ambos continúan siendo responsables al compartir la patria potestad. Ello significa que como progenitores tienen la obligación de consultarse y comunicarse de manera honesta, fluida, abierta y regular las decisiones importantes en relación a la educación, desarrollo físico, intelectual, afectivo-emocional de sus hijos. Deben evitarse las discrepancias y contradicciones educativas para evitar chantajes emocionales, alianzas y manipulaciones de los hijos.

## **8º LO IMPORTANTE ES LA CALIDAD DE LA RELACIÓN CON LOS HIJOS.**

La relación de los hijos con el progenitor con el que no conviven habitualmente ha de ser periódica, constante y gratificante. Es un derecho de su hijo. La obstaculización, interrupción e inconstancia en el régimen de relaciones repercute negativamente en la estabilidad emocional de los hijos y les genera graves perjuicios psicológicos.

## **9º NO UTILIZAR A LOS HIJOS.**

Aunque la relación de los adultos o su ruptura haya sido extremadamente difícil a nivel emocional se debe dar prioridad a las necesidades de los hijos. No utilice a sus hijos en el conflicto que le pueda enfrentar con su cónyuge o conviviente, ni canalice a través de los menores las tensiones que la ruptura le genere a usted.

## **10º FACILITAR LA ADAPTACIÓN DEL MENOR A LAS NUEVAS PAREJAS.**

Es frecuente que tras la ruptura uno o ambos progenitores rehagan su vida sentimental con otra persona. La introducción de esa tercera persona en la vida de los hijos ha de hacerse con tacto, y progresivamente, a ser posible cuando la relación esté suficientemente consolidada. Debe dejarse bien claro al niño que ello no supone renunciar a su padre y/o madre.

## **CONCLUIMOS**

Toda ruptura con enfrentamientos graves entre los progenitores es vivida por los hijos de forma traumática y como una pérdida, dejando huella en su desarrollo.

Por ello es muy conveniente que en todas las rupturas de pareja antes de iniciar un proceso judicial contencioso se agoten siempre las posibilidades de acuerdo entre las partes, intentándolo bien por sí mismas, bien por mediación de sus letrados, o de otros profesionales (mediadores familiares). A través de la Mediación Familiar ustedes y sus hijos pueden obtener una respuesta más satisfactoria a su nueva situación familiar.

## **RECOMENDACIONES:**

### **Lo que más beneficia a sus hijos (y usted debe fomentar).**

Su comportamiento, actitud y valores como progenitores son un modelo de aprendizaje para sus hijos que tratarán de imitar.

Si ustedes dialogan, sus hijos serán dialogantes. Si fomentan el conflicto, sus hijos probablemente serán conflictivos.

Favorecer la relación de su hijo con cada uno de ustedes.

Utilizar el diálogo y la comunicación entre los progenitores es fundamental.

Mantener una coherencia y complicidad en los criterios educativos a seguir, independientemente de con quién se encuentre el menor.

Transmitir a sus hijos cualidades positivas del otro progenitor.

Tomar siempre las decisiones los adultos y no delegar en los hijos.

Escuchar y comprender las protestas y sentimientos de sus hijos.

Fomentar las relaciones del menor con los demás miembros del grupo familiar: abuelos, tíos, primos, ....



## **RECOMENDACIONES:**

### **Lo que más perjudica a sus hijos (y usted debe evitar).**

Creer que la sentencia judicial pone fin al conflicto familiar.

Implicar a los menores en el proceso judicial.

Delegar en los hijos la toma de decisiones.

Utilizar el diálogo y la comunicación entre los progenitores es fundamental.

Pelear, discutir y organizar escenas emociones (llantos, gritos,..) delante de los hijos.

Criticar a la otra parte para alejar así a los hijos o dificultar la relación con los mismos.

Utilizar a los hijos para buscar información o, peor aún, presionarlos para que tomen parte.

Utilizar a los hijos como mensajeros o espías.

Situar a los hijos en medio del conflicto, obligarles a tomar partido o usarlos como pretexto o arma arrojadiza (aunque sea sutilmente).

