



# Tot el que has de saber perquè el teu divorci o separació no afecti les criatures

*Educadors familiars experts en l'atenció a les famílies ens responen les preguntes freqüents de famílies en situació de separació o divorci*

[inicicentrareport] La separació o divorci és una situació complicada per a moltes famílies i sovint sorgeixen dubtes i preguntes en relació amb les criatures. Com cal gestionar la situació? Amb qui han de viure? Es poden fer activitats conjuntes? Què cal evitar? Què podem fer per tal que no afecti les criatures? Són algunes de les preguntes que sovint es fan les parelles en situació de divorci o separació.

L'equip d'Educadors Familiars, que ofereixen un servei d'acompanyament, orientació i suport a famílies amb problemàtiques diverses, ens resolen alguns dels principals dubtes freqüents que acaben apareixent.

Atenció: aquestes recomanacions no són adients per a separacions traumàtiques o extremadament conflictives.

## [GotaVerdaPle] **Què implica una separació o divorci quan hi ha criatures?**

[GotaVerdaBuit] La separació implica la fi de la relació de parella però no de la maternitat ni de la paternitat; la vostra exparella sempre serà la mare o el pare de la vostra filla o fill. Si en el futur teniu noves parelles, els vostres petits sumaran referents, però la separació o el divorci no han de suposar la pèrdua de referents.

## [GotaVerdaPle] **Què se'ls ha d'explicar a les criatures?**

[GotaVerdaBuit] Als infants se'ls ha d'explicar la situació sense por i amb claredat: "ja no ens estimem com a parella, com a nuvis, però som amics, som la vostra mama i el vostre papa, us estimem molt i el nostre amor no canviarà". No feu servir excuses del tipus "vaig a viure fora per feina", ja que finalment se sabrà i serà dur pels infants encaixar que mare i pare els han mentit. Si són adolescents que aviat s'iniciaran en el món de la parella, aquesta conversa és encara més important, per entendre que pot trencar-se una relació amb llibertat i respecte.

## [GotaVerdaPle] **Què cal tenir present amb relació a la custòdia?**

[GotaVerdaBuit] Penseu una custòdia ajustada a la vostra realitat familiar, personal i laboral; penseu en els petits, que tenen dret a gaudir dels dos progenitors. No hi ha una fórmula única, setmanes, dies, caps de setmana... Cada família viu una realitat única i ha de trobar una fórmula de custòdia per gaudir uns dels altres. Els que trieu setmana/setmana penseu a incloure els petits en les tasques de la llar, perquè van d'una llar a l'altra i sempre ho troben tot fet i polit, és més fàcil i còmode fer-ho quan no hi són, però mai participen de les dinàmiques, ni tan sols les veuen, un gran dèficit pel seu futur.

## [GotaVerdaPle] **Com cal fer-ho perquè afecti menys les criatures?**

[GotaVerdaBuit] Si no teniu un enorme conflicte, abans de visitar un advocat, visiteu un mediador familiar, treballeu amb estima la separació: és el vostre futur, penseu en la felicitat dels petits i en



la vostra, deixeu que us ajudin a fer un esbós d'acord, personalitzat. Ja hi haurà temps de dur-lo a ratificar als jutjats amb advocats, primer mireu d'apamar la nova realitat que viureu grans i petits. El millor acord és aquell que pot guardar-se en un calaix, mare i pare - mares - pares... són capaços d'organitzar-se plegats des del respecte.

Les parelles separades amb petits, amb custòdia compartida o règim de visites, precisen acords pel dia a dia, però no del 100%; els infants entenen a la perfecció que a cada llar hi ha unes normes diferents, la llar de la mama, del papa, dels avis, de les amigues; no és un problema si hi ha aspectes de les rutines i hàbits que es regulen de forma diferent (dolços, pantalles, dutxes, horaris de son, joc...), però és important l'acord en temes ètics (la confiança, l'estima, no permetre les faltes de respecte, ni el maltractament animal, ni les mentides...)

**[GotaVerdaPle] És recomanable que les criatures visquin sempre a la mateixa casa i siguin els pares/mares qui hi vagin a viure segons la custòdia?**

[GotaVerdaBuit] La llar niu, aquella en la que romanen els infants, on pare i mare, passen amb ells les seves franges de custòdia, poden ser una gran font de conflicte i alienació parental, especialment amb relació a les tasques de la llar. Si no hi ha gaire bon ambient entre la parella separada és millor no fer llar niu, perquè poden donar-se situacions de crítica i llenguatge verbal violent amb relació a l'altre, que els fills escolten tipus: "és que no recull res, ni neteja, quina porqueria" i d'altres missatges negatius que posicionen als petits en situació de conflicte.

**[GotaVerdaPle] Com cal gestionar el moment de canvi de casa?**

[GotaVerdaBuit] Si els infants van d'una llar a una altra, no se'ls ha de dur, se'ls ha de recollir, amb un somriure i una proposta il·lusionant que els ajudi a fer el pas d'una llar a una altra, una proposta de temps plegats: de joc, de sopar, de pel·lícula, d'excursió, no un xantatge emocional. A cada llar els infants han de tenir el seu espai, roba i joguines, fotos, dibuixos; no han de dur maletes amunt i avall, no han de tenir sensació d'èxode sinó de pertinença.

**[GotaVerdaPle] I amb l'altre pare/mare? Com cal actuar si veus que fa coses que no t'agraden?**

[GotaVerdaBuit] No cal avançar-se a si hi haurà problemes, espereu, observeu, acompanyeu el canvi amb estima, si en uns mesos observeu conductes conflictives, cerqueu suport terapèutic; però si la separació està ben portada pels referents, els infants s'adapten, fan el dol de la vida familiar que ja no tenen i gaudeixen de les oportunitats de les noves vides familiars. El dol habitual què implica? Dificultats de la son, canvis en els àpats, canvis d'humor, canvis en el joc, entrebancs escolars, alguns conflictes; conductes greus o a observar que indiquen necessitat de suport: tics, manies, explosions d'ira, manca total de joc, mutisme amb mare o pare o altres conductes extremes mai abans observades.

**[GotaVerdaPle] Es poden fer activitats plegats?**

[GotaVerdaBuit] A mesura que passen els mesos, la separació es consolida i es redueix el descomfort inicial, és ideal invertir en un bon ambient, celebrar l'aniversari dels petits plegats, compartir d'altres espais de lleure, veure plegats els partits dels equips dels petits o els seus concerts... Els infants ho gaudeixen i poden entendre la separació com la fi de la relació de parella però no de la relació familiar.

**[GotaVerdaPle] I amb les criatures? Què cal evitar?**

[GotaVerdaBuit] No feu servir comunicació verbal violenta, ni xantatge emocional del tipus: "porteu-vos bé o truco al papa i no aneu amb ell al cine" o "si no aprofes res t'envio amb la mare i ella et castigarà ben castigat". La gestió de les dificultats i conflictes s'han de resoldre a cada llar des de les normes de cada llar, no s'ha d'utilitzar la figura de l'altre progenitor per amenaçar o



---

condicionar, doncs és una comunicació violenta i una forma d'alienació parental, i atempta contra la relació dels infants amb un dels progenitors. Si vosaltres no feu servir aquesta forma de comunicació, les vostres filles i fills tampoc ho faran, i si ho fan puntualment, no doneu espai a l'amenaça ni us ofengueu. Us pot ajudar el llibre de Marshall B. Rosenberg: La comunicació no violenta.

[info] Raquel Sala i Daniel Hernandez, fundadors d'Educadors Familiars. A "Educadors Familiars" són educadors socials experts en l'atenció a famílies amb una perspectiva holística i sistèmica, treballem des de la metodologia pròpia de la intervenció socioeducativa a la llar, escenari natural de les dificultats i de les oportunitats; acompanyem les famílies en l'educació dels petits, som especialistes en trastorns de conducta, TEA i TEAF. Per a més informació pots accedir a la seva web o a través de xarxes socials [/info]

[ficentrareport]