

Susana Echevarría
Elena Lapiedra

Las 9 decisiones de una separación feliz.

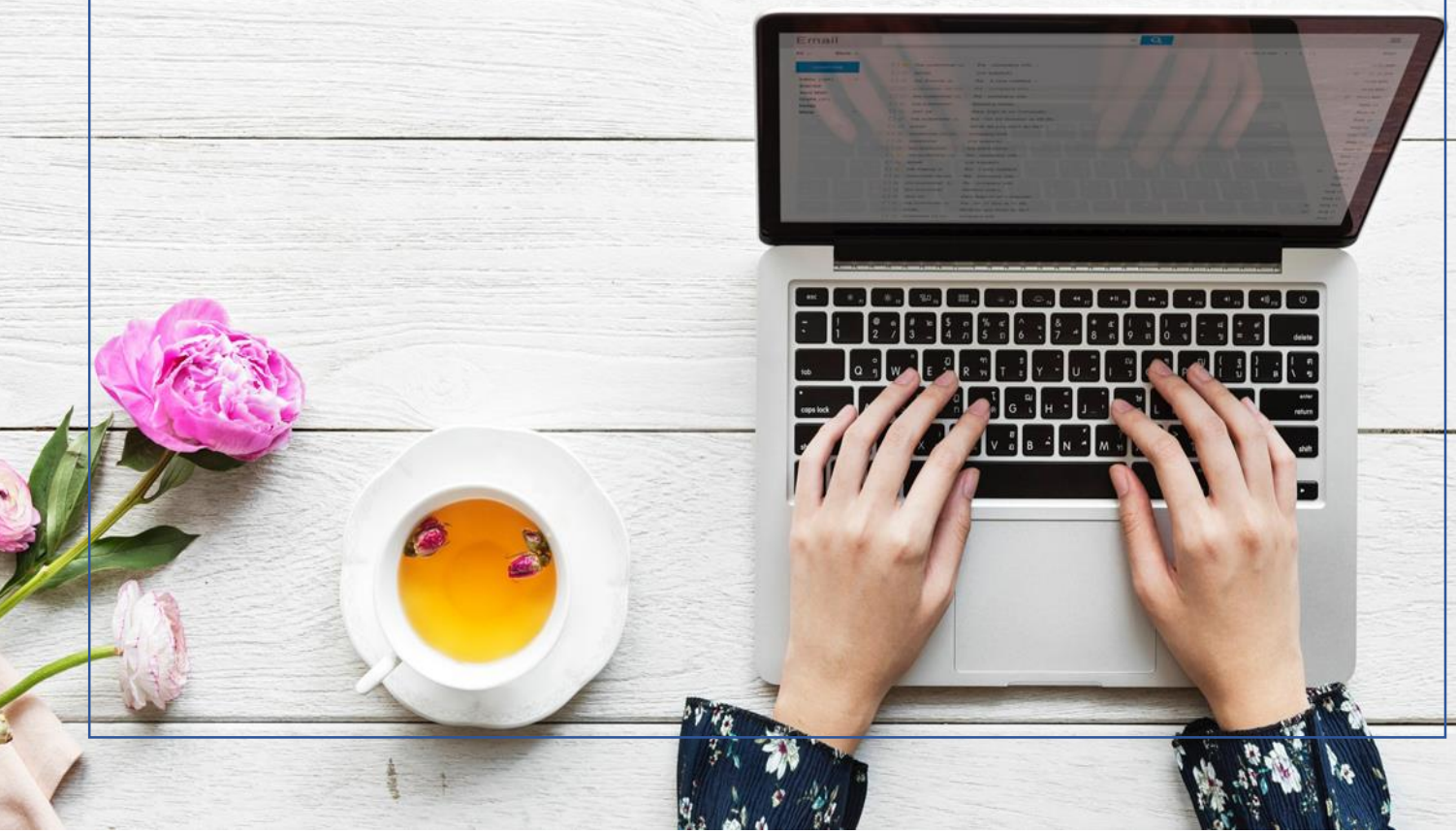


TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|----|
| Introducción..... | 3 |
| Las 9 decisiones..... | 4 |
| Resultados clave..... | 15 |
| Resultados clave 1..... | 15 |
| Resultados clave 2..... | 15 |
| Resultados clave 3..... | 15 |
| Programa de acompañamiento para superar una separación con hijos..... | 16 |
| Dónde seguirnos: | 17 |

INTRODUCCIÓN

Hola, somos Susana Echevarría y Elena Lapiedra y te queremos dar la bienvenida a esta introducción para saber qué debes tener en cuenta si estás pensando en separarte, lo has hecho recientemente o incluso hace ya 1 o 2 años pero sientes que no tienes la vida que quieres.

ADVERTENCIAS:

- Si por causa de la separación te sientes amenazada física o mentalmente, tú o tus hijos, debes buscar ayuda rápidamente. Cuanta más información tengas de los recursos a tu disposición para protegerte mejor. Es posible que si ese es tu caso, esta guía no te sirva.
- Si no tienes claro que te quieras separar porque sigues estando enamorada/o o quieres a tu pareja, nuestra recomendación es que intentéis recuperar la relación, por vuestros propios medios o con la ayuda de un buen profesional (psicólogo, terapeuta, coach, médico, etc) que os acompañe en el proceso de reestablecer el vínculo afectivo positivo, reparar las heridas y reiniciar los objetivos conjuntos de la pareja.

En cualquier otro caso, esta guía práctica te va a descubrir algunos de los detalles que nadie explica y que puedes tener en cuenta si es que has decidido separarte de forma saludable para ti y para tus hijos.

Este **no** es un documento legal. Son las recomendaciones fruto de mi experiencia, que nadie me explicó cuando me separé, está basado en las conversaciones con cientos de mujeres separadas con las que he compartido momentos de dolor y acompañamiento mutuo.

Si hace tiempo que te separaste, te puede servir para entender qué cosas podrías haber hecho mejor y para qué. Te aseguro que nunca es tarde para reparar un daño, aunque es posible que tengas que cambiar tu mirada e incluso que debas ser más benévola contigo misma. Sobre todo te puede servir para ser más consciente de cómo ha sido tu proceso de separación y empezar a sanar heridas desde ahí. Te puede servir si no acabas de rehacer tu vida, si ves que repites patrones con todas las parejas que has tenido desde la separación pero ninguna te satisface, si la relación con tus hijos no es la que te gustaría, si no has recuperado tu autoestima y en definitiva si crees que después de la separación no acabas de estar bien.

LAS 9 DECISIONES

Nos presentamos brevemente, no solo profesionalmente si no como personas: soy Susana Echevarría, Psicóloga, Formadora y Coach. He pasado por un proceso de separación que me ha servido para transformarme a mí misma, pasando de ser una persona más que se dejaba llevar por las circunstancias y que creía plenamente que si hacía lo que los demás querían sería feliz, a ser una mujer que decide qué hacer con las circunstancias que me plantea la vida por difíciles que sean, e incluso salir reforzada de muchas de ellas. Tras esta evolución y maduración, he podido llegar a responder una de las preguntas más importantes (cuesta contestar sinceramente atendiendo a lo que somos en esencia, desvinculado del “qué profesión tengo”, “qué cosas hago en mi vida en general” o “qué rol tengo” (madre, padre, hija, esposa, marido..)): ¿Quién soy?

Soy Susana, una mujer fuerte, constante, luchadora, creativa, autónoma y a veces rebelde. No me gusta destacar, me conformo con poco a nivel material, pero doy y solicito mucho a nivel personal, no me gusta que me digan lo que tengo que hacer ni que me compadezcan. En este sentido soy cabezota, a veces me encierro en mí misma para no tener influencias externas y poder aclarar mis ideas. También soy muy sociable, cercana, expresiva, sencilla y mi misión de vida es ayudar a otras personas a encontrar un pequeño rayo de luz para seguir adelante después de la separación, sobre todo si tienes hijos. Y esto lo descubrí cuando yo misma tuve que tomar la decisión más difícil de mi vida: Separarme. Mi hijo sólo tenía 3 años y medio. Sin familia cerca, sin trabajo, con un marido con una enfermedad mental diagnosticada y tratada pero fácilmente descontrolable, la vida era un infierno. Te puedes imaginar que la separación fue muy difícil, agresiva y destructiva tanto para nosotros como adultos, como para mi hijo. Hoy en día la separación, después de 8 años sigue siendo complicada, pero me siento empoderada para dominar la situación y mis emociones en todo momento. Los primeros 5 años me dominaba la separación a mí totalmente.

En esos momentos no encontré ninguna asociación, ningún grupo de soporte, ninguna ayuda, ninguna orientación. Lo tuve que hacer sola. Así fue como decidí acompañar a otras personas a separarse de una forma más saludable, más afable, menos destructiva sobre todo para los niños, aprovechando mi formación como Psicóloga y Coach. La realidad es que los adultos lo podemos pasar muy mal, pero nos recuperamos, tenemos más herramientas. Si, ¡¡hay luz al final del túnel!! Pero los niños, aunque sean adolescentes quedan marcados para toda la vida si no se hace bien. Entonces, se trata de estar nosotros bien para poder enseñar y acompañar a nuestros hijos a estar bien emocionalmente.

En ese proceso me reencontré con Elena Lapiedra, una antigua compañera de la Facultad de Psicología de Valencia, en la que confié sin dudar cuando le expliqué el proyecto y quiso participar dando soporte en el Programa [PASSCH](#) en las sesiones de “Curar las heridas de la infancia”, “Empoderamiento de la mujer”. Es Psicóloga y especialista en ayudar a los padres que tienen hijos con dificultades de lenguaje y comportamiento.

Soy Elena, licenciada en psicología de las Organizaciones y RRHH. Tras años de profesión en selección de personal y reclutamiento, mi carrera se desarrolló en el departamento de mediación de reclamaciones y satisfacción del cliente en una multinacional americana.

Tuve la oportunidad de escuchar a muchos clientes y mediar en la resolución de problemas dispares. A través de los años y la escucha activa, pude comprobar los diferentes estilos que tenían los clientes para transmitir sus quejas y afrontarlas. Con el tiempo, me hice consciente de que en cada estilo había un denominador común que determinaba una manera concreta para afrontar las experiencias vitales con unas creencias implícitas. Poco a poco, fui extrapolando mis “pequeñas reglas matemáticas” a dos temas en psicología que me apasionan. La mujer en nuestra sociedad actual y el por qué los humanos nos empeñamos en sufrir y en vivir la mismas experiencias una y otra vez.

Empecé a poner el foco en la infancia en el momento en que me convertí en madre, observando, mientras jugaba con mis hijos, cómo los niños desde su inocencia interactúan con el mundo. Y gracias a lecturas reveladoras fui entendiendo cómo activamos a temprana edad ciertos mecanismos para no sufrir. Para no sentirnos vulnerables.

En este Programa, afrontaremos cómo se crea en nosotros esa coraza y cómo superarla para liberarnos. Espero que os guste y os sirva para evolucionar.

Valoro mucho la experiencia de Elena porque la base de la modificación de conducta son las creencias que la sustentan, y ella es una gran experta.

Puedes saber más de nosotras en nuestra web www.comosuperarunaseparacionconhijos.com en el apartado “[Quienes somos](#)”.

Queremos acompañarte de la forma que sea más cómoda para tí, y por eso te detallamos algunas cuestiones más prácticas que deberías tener en cuenta cuando te separes, a través de estas preguntas:

- A. ¿Cuánto estás tomando en cuenta las necesidades de tus hijos? ¿Estás teniendo en cuenta sus necesidades emocionales o solo las físicas, de espacio, alimentación, escuela, etc?
- B. ¿Qué tipo de relación te gustaría mantener con tu “EX” cuando todo termine?
- C. ¿Cómo te gustaría que fuera tu nueva vida?

La respuesta a estas preguntas va a determinar tus acciones y comportamientos en los siguientes temas a tener en cuenta:

1. **Buscar un abogado:** Mi primera opción fue buscar un abogado conjunto porque quería realizar una separación amistosa, sin juicios. Pero mi pareja no me lo puso fácil, así es que tuve que buscar mi propio abogado. Era una mujer especialista en familia de la misma población donde vivía. Viendo lo complicada de la situación me hizo una serie de recomendaciones que no coincidían con mi ética del momento, pero reconozco que si le hubiera hecho caso, me habría ahorrado muchos dolores de cabeza.

Posteriormente, analizando aquella decisión, he llegado a la conclusión que aquella fue una de las primeras decisiones que tomé siendo yo misma, sin dejarme influenciar por los demás, por muy expertos que sean, y seguí mi instinto de no separar a mi hijo de su padre, ya que eso hubiera tenido consecuencias graves en su desarrollo como niño, como persona y como futuro hombre adulto, y en su constructo de resolución de conflictos en la familia.

Finalmente, tras pasar por 3 o 4 jueces diferentes, cambiar de abogado 2 veces y pasar de una custodia abierta a mi favor, en régimen de visitas para el padre, a custodia compartida sin motivos, los siguientes recursos no modificaron esa condición a pesar de todas la pruebas presentadas.

Tras este arduo proceso, mi reflexión es que lo mejor es buscar un abogado especialista en separaciones amistosas, alguien que esté formado en mediación familiar y disponga de amplia experiencia. Desde hace unos años el colegio de abogados de muchas comunidades facilitan formación a sus colegiados sobre esta disciplina ya que el nivel de conflicto y sufrimiento de todos los miembros de la familia es mucho menor que si se llega a juicio. Si puede ser que trabaje en la zona del juzgado que te corresponda mejor, si es que finalmente decides que tiene que haber un juicio. Hay abogados que incluso ya colaboran con Psicólogos para asesorar a sus clientes en materias como los nuevos roles de cada progenitor, cómo informar a los niños de lo que va a suceder e incluso acompañar en el proceso de duelo si es necesario.

Es importante dejarse guiar por el abogado, pero también **es importante que sepas que es lo que te conviene más a ti y a tus hijos**, para que puedas tomar decisiones más conscientes y responsables.

2. **Los hijos:** mi hijo tenía 3 años y medio. Consideraba que era muy pequeño para no ver a su madre durante una semana. Fruto de las discusiones entre su padre y yo, mi hijo estaba teniendo más rabietas, más distracciones en el colegio y otros problemas de conducta. En realidad, yo no estaba preparada para estar separada de mi hijo una semana. No estaba preparada para confiarle a su padre su cuidado y educación, motivo por el cual nos separábamos.

Lo que más nos preocupa habitualmente en la separación es el bienestar de nuestros hijos. Debemos ser cautelosos en esto ya que a pesar de creer, en muchas ocasiones, que lo mejor para nuestros hijos es que no estén en contacto con el otro progenitor, esto se puede convertir en una guerra en la que los niños se encuentran en medio del fuego cruzado, sufriendo las graves consecuencias. Por ello te recomiendo que si no se trata de un caso de enfermedad mental grave o abuso de sustancias tóxicas o maltrato de algún tipo, el padre y la madre pasen el mismo tiempo con los hijos.

Este punto es muy importante ya que se reparten también las responsabilidades y el tiempo libre. El régimen de visitas debe facilitar el orden y la organización de todos los miembros de la familia y por ello es importante dejarlo todo por escrito: qué días entre semana estarán con el padre y la madre, qué semanas, dónde se realiza el cambio y a qué hora, cómo se organizan las vacaciones y cómo se retoma la rutina de custodia después de las mismas, qué sucede en los días especiales como cumpleaños de los niños o de los progenitores, días señalados en Navidad u otras actividades, qué sucede si hay un festivo entre semana, si se une al fin de semana o no, etc. Ya que la patria potestad (diferente de la custodia) siempre es compartida, las decisiones sobre elección de colegios, actividades extraescolares, tratamientos médicos o intervenciones quirúrgicas, entre otras, siempre se realizará de mutuo acuerdo. Esto significa que aunque te separes de tu pareja, **no te separas como familia**, por lo que siempre vas a tener que conversar con el otro progenitor.

Te ayudará mucho interiorizar que los hijos no son de tu propiedad, no son de la propiedad de nadie, pero si es tu responsabilidad educarles y proporcionarles todo lo que necesiten para crecer sanos e integrarse en la sociedad hasta que puedan valerse económicamente por si mismos. Este tema lo tratamos con más detalle en el Programa de Acompañamiento para Superar una Separación con Hijos ([PASSH](#)).

A pesar de que es muy recomendable que todo quede por escrito, no se hace para cumplirlo de forma rígida, sino que se trata de poder adaptarse a las circunstancias de cada momento evolutivo de los hijos y apoyarse entre el padre y la madre mutuamente en momentos concretos por temas laborales, de logística, etc. Si los dos progenitores sois capaces de mantener una relación cordial, estos aspectos son mucho más sencillos de resolver. Pero en caso de no entendimiento siempre se puede recurrir al convenio.

- 3. El dinero:** Es difícil adaptarse a tener menos, sobre todo cuando tienes hijos, porque te da sensación de seguridad. Sin embargo, lo que más necesitan nuestros hijos en el proceso de la separación es nuestro tiempo, atención y cariño. Curiosamente, estos tesoros no tienen precio, no se compran con dinero. Tuve la desgracia de pasar vicisitudes económicas teniendo que sobrevivir con menos de un sueldo mileurista. Sin embargo, tuve la suerte de descubrir el poder psicológico que tenía el tiempo de estar con mi hijo, presente, consciente, despierta, atenta, lo que implicaba un gran disfrute de esos años, que han pasado muy rápido y nunca volverán.

Las cuestiones económicas y de propiedades deben quedar al margen de los acuerdos de custodia y régimen de visitas. En caso contrario se convierte a los niños en una moneda de cambio, lo cual, te lo aseguro, acaba saliendo a la luz y tus hijos sufrirán muchísimo más por este motivo. Es posible que tu abogado te diga (con toda la buena intención) que debes ceder en algunas cuestiones económicas o de vivienda para que la otra parte haga concesiones con la custodia o el régimen de visitas. Sin embargo, aunque en el momento de la separación parezca una solución fácil y rápida, a medio y largo plazo es probable que te arrepientas. Suele suceder que pasado un tiempo (2 o 3 años después de la separación o divorcio) el progenitor que ha cedido en la custodia, consiguiendo un mejor acuerdo económico, se plantee recuperar tiempo y espacio con sus hijos, solicitando la custodia compartida o más días de los acordados. Por lo general, no se le niega a ningún progenitor la petición de pasar más tiempo con sus hijos. Sin embargo, tú puedes sentirte mal por haber hecho concesiones económicas a cambio de custodia, que posteriormente se verá modificado sin recibir ninguna compensación económica. Lo he vivido en varios casos cercanos.

Un pequeño detalle: si tenéis coche, asegúrate que está a nombre de los dos o lo perderás y no tendrás derecho a la mitad de su valor, aunque lo hayáis pagado entre los dos o incluso tú sola.

En cualquier caso, entre los dos debéis asegurar que el nivel de vida y actividades de los niños se vean afectados lo menos posible, sobre todo al principio de la separación. Es mejor introducir los cambios poco a poco.

Seguramente la separación requerirá una nueva organización de la economía doméstica, así es que te animo a que analices en detalle tus gastos, elimines los que ya no sean necesarios para tu nueva vida, ajustes los gastos a las necesidades actuales y des una nueva prioridad a los gastos en función de la nueva situación. Por ejemplo, si realizabas la compra semanal, es posible que al haber un miembro menos y tus hijos no estar en casa todos los días, reduzcas el gasto en la cesta de la compra o que modifiques algunos de los productos. Fíjate en si se te estropea comida en la nevera. Es la señal de que no tienes ajustada la cesta de la compra a tus necesidades actuales.

También deberás tener en cuenta tus ingresos, ya que la mayoría de gastos deberás sustentarlos tú. En caso que no llegues a final de mes, habiendo reducido ya los gastos, te sugiero una reducción absoluta y drástica de los mismos, es decir, elimina todo lo que no sea vital e imprescindible: suscripciones a revistas, seguros, mutuas, líneas móviles adicionales, canales de televisión, caprichos en el carro de la compra, ir de rebajas ni de no rebajas!!! Si aun así no llegas a final de mes, es posible que tengas que buscar otro trabajo que se adapte mejor a tus necesidades.

Pero calma....todo a la vez y sin pensar no. Analiza bien la situación, piensa las alternativas, consúltalo con tus personas de confianza y decide conscientemente y con responsabilidad.

Es muy importante que todos los gastos de los niños (colegio, libros, medicamentos, mutuas, actividades extraescolares, material escolar, informático o deportivo, alimentos, servicio de comedor, etc) queden bien especificados en el convenio y quien debe asumirlos (los dos progenitores por mitades o el padre o la madre) y hasta cuándo.

4. **La vivienda:** Tuve que elegir entre dar de comer a mi hijo o pagar la hipoteca. Te puedes imaginar el dilema y el estrés que me causó esa situación. Sentir que no tienes un techo asegurado para proteger y dar estabilidad a tus hijos hace que te salga la fuerza oculta, que no sabes ni que existe dentro de ti. Harías cualquier cosa por no verte en la calle con tus hijos, porque ellos no sufran lo que estás sufriendo tú en esos momentos.

Este es también un aspecto vital que se debe reflejar en el convenio regulador. Quien se queda en el domicilio habitual y dónde van a vivir los hijos. Dónde vivirán cuando estén con el otro cónyuge. Es importante asegurar que tienen un espacio para ellos (su habitación).

Como he mencionado anteriormente, lo mejor es no hacer muchos cambios al principio de la separación. En muchas ocasiones uno de los progenitores vuelve al domicilio de los padres, es decir, los abuelos de los niños, dónde ellos se pueden sentir cómodos, ya que es un espacio conocido.

Si es imprescindible cambiar de vivienda porque no se puede mantener el gasto que supone, por ejemplo, habrá que preparar el cambio con los niños de forma que vean las ventajas del cambio. Se debería preservar al máximo el entorno de los niños, manteniéndose en una zona próxima, haciendo aproximaciones a la zona nueva,

descubriendo los parques, bibliotecas o zona de ocio infantil y familiar con ellos, e incluso, averiguando si algún amiguito vive cerca.

5. **Qué y cómo se comunica a los hijos que sus padres se separan.** El nivel de conflicto entre su padre y yo era tan alto que no le dijimos lo que estaba pasando a nuestro hijo. Cada uno por separado le explicamos lo que creímos conveniente en ese momento.

Si los hijos son pequeños, es posible que al principio no reaccionen. No comprenden las implicaciones que tiene que sus padres se separen. También puede que reaccionen con pánico, porque no saben qué significa y les puede parecer algo horrible y les hace sentirse inseguros. Cuando ya han vivido la separación y saben lo que implica para ellos, es posible que empiecen a hacer más preguntas. Es posible que se resistan a ir con el padre o con la madre, que tengan episodios de llanto o rabietas cuando hay que hacer el cambio de casa.

La clave es estar **los dos padres de acuerdo**, ser claros y breves. Explicar de forma sencilla cómo repercute en el tiempo que los niños disfrutaran de su tiempo con su padre y con su madre. Cuantos menos cambios mejor.

Todos los expertos coincidimos en que dependerá de la edad de los hijos y de la madurez, de si es uno solo o son varios. También coincidimos que hay que adaptar la cantidad de información y la sencillez con la que se explican las cosas a cada hijo. Te damos algunos ejemplos:

- a. Para niños hasta 3 años: el papa o mama vivirá en otra casa y podrás jugar con él/ella muchos días. Cuando no esté el papa/mama podrás estar con los abuelitos y jugar con ellos. Los papas te quieren mucho. Abrazos y besos.
- b. Para niños entre 3 y 6 años: el papa o mama vivirá en otra casa. Ahora queremos ser amigos pero no viviremos en la misma casa. Algunos días/semanas estarás con el papa y otros días/semanas estarás con la mama. Así podrás estar y jugar con los dos. No va a cambiar nada porque los papas te quieren mucho y siempre vamos a estar a tu lado y te vamos a querer mucho. Cuando no esté el papa/mama podrás estar con los abuelitos y jugar con ellos. Los papas te quieren mucho. Abrazos y besos
- c. Para niños entre 6 y 10 años: los papas hemos decidido separarnos porque ya no nos queremos como novios. Nos queremos mucho y ahora somos amigos y también te queremos mucho a ti (o a vosotros) y seguiremos siendo una familia y seguiremos hablando las cosas que nos preocupan y haciendo bromas y haciendo excursiones... Para poder hacer esto el papa/mama se van a mudar a otra casa y vosotros podréis verla antes de hacer la mudanza, tendréis vuestra habitación y juguetes y cuentos, libros. Para que los papas se puedan organizar mejor, algunos días estarás/éis con el papa en su casa y otros días/semanas estarás/éis con la mama o con los abuelitos, canguro...como hacemos siempre. Se puede relatar las ventajas de tener dos casas, dos fiestas de cumpleaños, dos vacaciones, etc, dependiendo de las necesidades de los niños. Recordad que seguís siendo una familia y siempre lo seréis y debéis

recordar a vuestros hijos que les queréis igual que siempre. Si hay algún cambio más, de colegio, de actividades extraescolares, de barrio/ciudad, es el momento de decirlo. No es necesario dar más explicaciones de las que cada niño reclama. Eso sí, si el niño pregunta hay que darle la información adaptada a su edad para que lo entienda.

- d. Para niños mayores de 10 años: Es recomendable seguir las pautas del periodo de edad anterior teniendo en cuenta que son mucho más conscientes de todo, tanto de las discusiones como de las tensiones y de las cosas que no se dicen. En estas edades es normal que pregunten muchas cosas y que hagan preguntas del tipo ¿tendré consola en las dos casas? ¿podrán venir mis amigas a verme en la nueva casa?
- e. Para adolescentes: la explicación es mucho más realista y detallada, en función del niño y su madurez. Es difícil escribir un diálogo concreto para un adolescente, por lo que os recomendamos consultar con un profesional, si seguís teniendo dificultades.

Esta clasificación por edades es orientativa y para nada cerrada ni definitiva. Se trata de tener diferentes opciones y hablar con cada uno de nuestros hijos según su madurez, necesidades, facilidad de afrontamiento de los cambios y en definitiva de la situación y de cada niño. La decisión de qué decir y cómo hacerlo siempre debe ser de los padres.

- 6. **Los amigos. La Ex familia, familia actual y futura familia.** Los papas y mamas con los que salíamos los fines de semana, algunos coincidíamos en el colegio, dejaron de llamarme. Los fines de semana sin mi hijo, mi actividad no tenía nada que ver con las familias y perdieron el hilo de cuando podían contar conmigo y cuando no. Dejé de comunicarme con mi familia política, a pesar de ser uno de mis mayores apoyos, siendo que mi familia reside en otra ciudad. A día de hoy seguimos sin contacto alguno. Algunas de mis amigas, simplemente, tenían sus propios problemas....no podían atenderme.

En el momento de la separación tus prioridades cambian, algunos de tus temas de interés también. Es posible que parte de tu tiempo lo pases sola. Los/as amigos/as siguen su vida con sus parejas y sus familias y sus propios problemas. Y es frecuente que ya no te llamen para salir el fin de semana con los niños, porque resulta que algunos fines de semana tú no tienes a los niños... y es un poco raro que vayas sola. De repente, tus amigas siguen hablando de las discusiones que tienen con sus maridos, pero es posible que ya estés saturada de conflictos con tu ex y necesites desconectar, escuchar cosas más alegres. A medida que pasan las semanas puede ser que te sientas más libre, que quieras salir por tu cuenta...está bien.

Darte permiso para florecer de nuevo, reencontrarte, redescubrir lo que te gusta, hacer nuevas amistades, conocer otras mujeres en la misma situación que tú, activar tu vida social, aprender nuevas habilidades, participar en actividades que siempre te han gustado, es una buena opción al principio.

Pero también es un buen momento para interiorizar todo lo que ha pasado, pudiendo aparecer emociones como la culpa, el resentimiento o la tristeza. También está bien. Te ayudará a profundizar en lo que ha sucedido. Es importante que te centres en lo

que depende de ti, en analizar qué podrías haber hecho tu para tener una relación mejor y te enfoques en el futuro, en los nuevos objetivos que quieres conseguir.

En cuanto a la ex familia, si tenías mucha relación con la familia de tu ex pareja, puede suceder que no quieran verte nunca más o que te sigan invitando a todos los eventos familiares como si no hubiera pasado nada. Incluso es posible que te llamen para hablar con los niños cuando están contigo. Sería ideal que en este sentido no hubiera cambios para los niños. Sin embargo, lo más probable es que te sientas incómoda y que haya muchas cosas de las que no puedas o debas hablar con ellos. Así es que las conversaciones se reducen bastante.

Lo que sí es importante es que los niños no pierdan contacto con su familia, tanto del padre como de la madre. Siempre queda la opción de que visiten a la familia de tu ex pareja cuando estén con él/ella. En cualquier caso es recomendable no hablar mal de la familia delante de los niños. Además de ser perjudicial para ellos, suelen explicarlo todo, en ocasiones fuera de contexto, lo cual puede acarrear algunos problemillas con la familia política.

Se supone que **tu familia** te apoyará en todo y prestará toda la ayuda que pueda. Sin embargo, si no es así, y todavía tienes que dar explicaciones de por qué has abandonado a tu pareja, recuerda que es importante que los niños tengan contacto con sus abuelos, tíos y primos, como de forma habitual, aunque intenta protegerte del daño emocional que te puede causar la incomprensión de tu familia. Recuerda separar a los niños de estas conversaciones.

Si tu situación es que ya has encontrado una nueva pareja que también tiene hijos y convivís todos juntos, la recomendación es que no se confunda a los niños diciendo que tienen nuevos papas/mamas. Es cierto que las etiquetas ayudan a ordenar las ideas y es más sencillo ubicarse. Sin embargo, papa y mama solamente hay uno, a no ser que haya fallecido y la nueva pareja ejerza las funciones como tal.

Se suele nombrar **familias reconstituidas** a aquellas que se unen en convivencia como una nueva familia, teniendo hijos de otras parejas. Se trata de volver a poner normas, rutinas y hábitos en las que cada miembro de la familia tenga su espacio, para estar solos, para estar con la madre/padre, con la pareja y con los hermanos y “hermanastros”. Y por supuesto que ¡¡la pareja tenga tiempo y espacio para cuidarse mutuamente en su intimidad!! Al principio puede costar un poco, pero es cuestión de organización, ir todos a una, paciencia y mucho amor. Debes ser consciente que aun así no dejarán de surgir problemas y conflictos. La convivencia es difícil y también puede ser muy gratificante cuando todo funciona y ves que tus hijos se sienten parte de una nueva familia y todos podéis disfrutarlo.

7. **La nueva organización:** Uno de mis amigos me decía: ¿Esta semana estás de madre o de desmadre? Me hacía gracia cómo la palabra “desmadre” representaba los dos tipos de organización de las semanas, en función de si tenía a mi hijo o no. Realmente cambiaba los horarios, las rutinas, la forma de comer, las personas con las

que me relacionaba, las cosas con las que disfrutaba, ¡¡incluso el tipo de conversaciones que tenía!!

Toda esta nueva vida hay que combinarla con el tiempo que pasarán los niños con el otro progenitor y su nueva pareja e hijos de la pareja. Esto es importante a nivel emocional para los niños y los padres y a nivel logístico. Lo que quiero decir es que para los niños no es fácil ir de un lado para otro cada semana o cada dos fines de semana. ¡Imagínate que tú cambiaras de casa y de familia y de rutinas cada semana!!! Es pesado y les cuesta adaptarse a los cambios de rutinas de cada casa. Por eso es importante ir preparándoles en positivo el día antes de que tengan que hacer el cambio y animarles a que aprovechen el tiempo con el otro progenitor, a organizarse si es que tienen que llevarse ropa, libros, etc y transmitir el máximo de tranquilidad, sabiendo que si necesitan cualquier cosa pueden llamar o que vosotros/as llamaréis tal día para charlar un ratito. Es importante mantener la comunicación sobre todo si pasan muchos días, teniendo en cuenta que hay que ser lo menos intrusivo posible.

Esta cuestión también es habitual fuente de conflicto con el otro progenitor por lo que debes ser lo más cauteloso/a posible. Recuerda que no se trata de una llamada de control, si no para transmitir a tus hijos que les quieres y que pueden estar tranquilos, que a ti no te va a hacer sufrir que estén con su padre/madre. En ocasiones podemos tener la tentación de bombardear a nuestros hijos con preguntas del tipo ¿Qué haces? ¿Dónde estás? ¿Con quién estás? ¿Por qué no has cenado todavía? ¿Cómo es que te has ido a dormir tan tarde? Recuerda que los niños hacen lo que les dejan hacer sus progenitores al cargo. Por ello, si tienes cualquier inconveniente respecto a las rutinas que siguen tus hijos con el otro progenitor debes aclararlo directamente con el adulto y no utilizar a los hijos para saber qué está haciendo tu "EX" ni pedirle cuentas sobre la educación y ejemplo que ofrece a vuestros hijos.

Igualmente, no debes permitir ese intrusismo cuando tus hijos estén contigo. Está bien que hablen con su padre de sus cosas si quieren y para saber cómo están. Debes facilitar la comunicación con el otro progenitor de forma positiva, para que tus hijos se sientan con la confianza de hablar de todo tranquila y abiertamente. Sin embargo, si crees que hay alguna cuestión en la que tu ex se exceda, es mejor comentarlo directamente con él/ella, sin meter a los niños, ni que hagan de recaderos.

Cuando los hijos están con el otro progenitor es un momento perfecto para descansar, disfrutar de hacer cosas que no es posible normalmente y confiar en que los niños están bien atendidos y haciendo sus aprendizajes, necesarios para desenvolverse en la vida cuando sean adultos. Cuando estés con ellos, ya te explicarán todo lo que han hecho y cómo se han sentido y entonces podrás intervenir hablando con el padre/madre. **No podemos protegerlos de todo ni de todos pero si podemos acompañarlos en su crecimiento y aprendizaje.**

A nivel logístico, te aseguro, que puede ser muy complicado, dependiendo de cómo esté organizado el régimen de visitas y custodia, de las actividades extraescolares de los niños y de la disponibilidad de los padres. En este punto te recomiendo que las responsabilidades estén lo más repartidas posibles para no sobrecargar a ninguno de

los padres, y consecuentemente no sobrecargar a los niños con tensiones innecesarias. Si además tienes pareja, cuadrar los calendarios se complica, y si además el otro progenitor tiene pareja, cuadrar 4 calendarios se convierte en una odisea, sobre todo cuando hay que hacer cambios por trabajo, pedir vacaciones, etc. En estos momentos, te recomiendo calma. Es posible que unos años te toque ceder a ti y otros años al otro progenitor. Para no olvidaros podéis dejar por escrito en un mail como lo habéis hecho y acordaros al año siguiente.

8. **Qué vas a hacer para curar tu corazón, no lastrarte ni repetir patrones.** Al principio tenía prisa por recuperar el tiempo. ¡¡Habían pasado más de 20 años desde la última vez que salí de copas sin pareja!! No sabía ni por dónde empezar. Redescubrí el poder de mi sonrisa y mi conversación pícaro. Necesitaba escapar, evadirme de mis múltiples problemas. El primer año fue horrible, conocía hombres en los lugares más insospechados, nos veíamos 4 o 5 veces y ya no los quería volver a ver más. No encajaban conmigo. Rápidamente me di cuenta de que no quería estar dando vueltas. El segundo año, mis amigas empezaron a separarse e hicimos un grupo muy “explosivo” que nos divertíamos muchísimo cuando coincidíamos. He tenido tres relaciones estables y estoy feliz y plena con mi pareja actual.

Es frecuente que cuando tengas tiempo libre, sobre todo al principio de la separación, pienses que es buena idea descargar alguna aplicación para conocer gente. Hay muchísimas, algunas gratuitas y otras de pago. ¡Creo que nunca ha sido tan fácil conocer gente, sin ningún compromiso!!! Como hemos comentado es un momento de apertura, de sentirse rejuvenecer de nuevo, de liberación, de cambios, de probar cosas nuevas, y eso invita a conocer gente nueva. Siempre lo recomiendo, con prudencia.

Es fácil pasar un buen rato, es fácil divertirse con alguien que no conoces de nada, es fácil repetir patrones y engancharse emocionalmente con personas que no son las adecuadas. Es fácil volver a repetir los mismos errores si no se han curado las heridas anteriores, si no has superado bien el proceso de duelo. Hay personas que no quieren una relación estable, sólo pasarlo bien. Hay personas que quieren algo más serio y duradero, imponiendo sus reglas a los demás. Hay personas que quieren repetir exactamente lo que tenían antes, hay personas que no quieren absolutamente nada de lo que tenían antes (heridas no curadas). Hay personas que no saben lo que quieren aunque tienen muy claro lo que no quieren. Hay personas que siguen buscando a su príncipe/princesa azul. Hay personas que no dejan una relación hasta que no tienen en marcha otra, no quieren estar solas.

Es posible que encuentres la persona ideal y que tengáis las mismas aspiraciones y decidáis continuar el camino juntos. ¡¡Felicidades!!! Sigue adelante y disfrútalo. Si no es tu caso, y sientes que no hay una persona para ti, que no entiendes a los hombres/mujeres, que todo es muy complicado, que tienes una relación tras otra y no acabas de entender cuál es el problema, quizás debas pararte. Tomar consciencia de qué está sucediendo, qué aspectos dependen de ti, qué objetivos tienes claros sobre lo que buscas en otra persona y prepararte para poder ofrecer lo mejor de ti a

los demás. Las creencias que aprendimos cuando éramos pequeños tiene mucho que ver con lo que nos pasa, con lo que pensamos y cómo actuamos.

9. **Cómo poner en marcha todo el plan de acción.** Es cierto que puedes ir introduciendo cambios poco a poco pero seguramente no serán duraderos, consistentes y no tengan un gran impacto en tu vida. Cuando yo empecé a darme cuenta de todo el potencial que tenía para hacer cambios en mi vida me asusté un poco. Empecé a hacer pequeños cambios sólo porque me parecía que eran fáciles y no implicaban demasiado esfuerzo.

Sin embargo, ese era justamente el problema, no eran cambios consistentes con mis nuevos objetivos vitales, con mis nuevos valores, ni con mis nuevas creencias. Eran cambios poco profundos, que no tenían duración en el tiempo, porque estaba tan agobiada con todos los temas de la separación que solo quería huir, evadirme, no pensar, disfrutar, ser libre. Simplemente no tenía energía. En un momento determinado de la separación descubrí que sólo quería huir del compromiso, de sentirme atada.

Entonces decidí que tener el compromiso conmigo misma de ordenar mi vida, y hacer cambios profundos era lo que me haría avanzar en la dirección que yo quería. Pero ¡¡¡Cómo iba a hacerlo!!?. En aquella época empecé un Curso muy intenso para ser Coach y un curso de marketing digital para terapeutas y sin darme cuenta, aquellos cursos, que tenían una estructura, unos objetivos, una metodología, un orden, me ayudaron a poner orden en mi cabeza. Tenía que tener una buena organización del tiempo y la economía para llegar a todo, así que mis objetivos inmediatos estaban definidos y empecé a reorganizar mi energía para llegar a todo. Este simple hecho me hizo darme cuenta de tres cosas:

- **Definir lo que yo quería en forma de objetivos me daba una idea clara de lo que tenía que hacer.**
- **Comprometerme conmigo misma y con mi crecimiento personal y profesional, darme el permiso de dedicar recursos (dinero y tiempo) a algo que me gustaba, a pesar de requerir un esfuerzo, me MOTIVABA y me daba energía.**
- **Cambiaron mis creencias sobre lo que podía y no podía hacer, decir o pensar.**

RESULTADOS CLAVE

Resultados clave 1



Concretar mis objetivos

Hacía mucho tiempo que no me sentía tan enfocada, tan centrada, tan productiva para algo que me entusiasma y tan motivada que podía estar hasta las 3 de la mañana trabajando y al día siguiente madrugar llena de energía y ganas de volver al trabajo.

Te ayuda a aclarar ideas, a priorizar, a quitar importancia a lo banal, que te distrae y darte cuenta de lo realmente importante para tí.

Resultados clave 2



Darme permisos

Se trata de invertir en tu autoestima, en ser más consciente y comprometida en conseguir lo que te da paz y energía. Te permites ser humana y no ser perfecta.

Resultados clave 3



Transformar mis creencias

En estos años he hecho cambios en mis creencias sobre el **dinero**. Pasé de pensar que el dinero era lo que corrompía a las personas a verlo como un amigo que me podía facilitar la vida para alcanzar mis objetivos profesionales y personales.

Otro cambio importante que hice en mis creencias fue referente al **futuro**: lo construiría yo misma.

Para ello tuve que cambiar otra de mis creencias más arraigadas: "**no puedo**". Esta pequeña negación bloqueaba todo lo que quería hacer y todo en lo que quería avanzar. Cuando la cambié por "me lo merezco".

Integrar las creencias que se ajustan a tu realidad actual te ayuda a crecer y a sentirte libre para poder pensar, sentir, decir y actuar en equilibrio.



PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA SUPERAR UNA SEPARACIÓN CON HIJOS

En el programa de acompañamiento para superar una separación con hijos (PASSCH), te proponemos un aprendizaje en dos áreas: la interna y la externa.

Interna:

Sesión 1: Entender los porqués de la separación. Quien soy yo. Los principios del autoconocimiento. Emociones. Tres cerebros. Pasar del porqué al para qué. Eneagrama. Ley del espejo.

Sesión 2: Reconectando conmigo. Valores. Potencialidades. Como tratar los errores y los juicios. Matriz niveles de energía y exigencia. Ser consciente de la bioquímica de mi cerebro.

Sesión 3: El proceso de duelo. Las Fases y cómo superarlo. Hábitos emocionales saludables. Red de soporte. Cómo establecer nuevos objetivos. Permisos. Fidelidades. Cómo pasar a la acción. Mindfulness.

Sesión 4: Curar las heridas de la infancia. El ser humano emocional. El constructo de la personalidad herida. Tipos de heridas. Ser padres con heridas de la infancia. Sanación de las heridas. Expresión del dolor.

Sesión 5: Separación consciente. Creencias y pensamientos que me limitan. Cómo cambiarlas. Cómo reconstruir tu Autoestima y confianza. El poder del perdón. Desde el miedo o desde el amor. Ventana de Yohari. Desactivar patrones aprendidos. Gestión del cambio. Zona de confort. Superar los miedos.

Externa:

Sesión 6: Separación con hijos. Roles Maternidad/paternidad. Integración de contrarios. Acuerdos y responsabilidades. Amor incondicional. Límites y tiempo compartido. Relación con el otro progenitor. Relación con los hijos. Resolución de conflictos.

Sesión 7: Comunicación efectiva. Escucha empática de 5 sentidos. Cómo dar feedback positivo. Asertividad. Alternativas al conflicto. Modelo ganar-ganar. Aportar valor. Visualización y anclajes.

Sesión 8: Construyendo relaciones sanas y satisfactorias. Aprendiendo a dar y recibir. Visualización de estados, pensamientos, emociones y acciones. Plan de acción para reconstruir mi nueva vida. Próximos pasos.

Esperamos que estas experiencias que hemos compartido te hayan ayudado a aclarar tus dudas y a ser consciente de lo que te limita y de las implicaciones que tienen tus decisiones, sobre todo en tus hijos.

También queremos motivarte para que sigas con el proceso de una separación sana y por ello te ofrecemos un 10% de descuento si decides realizar el PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO PARA SUPERAR UNA SEPARACIÓN CON HIJOS. Puedes apuntarte [aquí](#), utilizando el código SEPARADA2020.

Te animamos a que sigas adelante, porque lo que te mereces es mucho y ¡¡depende de ti!!!!

Susana y Elena

Dónde seguirnos:

Te esperamos con más actividades en www.comosuperarunaseparacionconhijos.com

Puedes realizar tus consultas en info@comosuperarunaseparacionconhijos.com

Instagram [@superarseparacion](https://www.instagram.com/superarseparacion)

Facebook <https://www.facebook.com/comosuperarunaseparacionconhijos/>