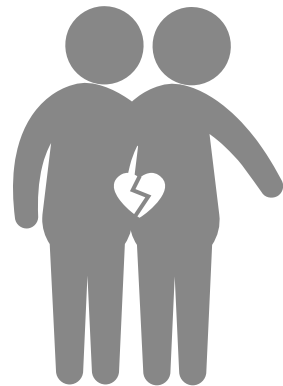
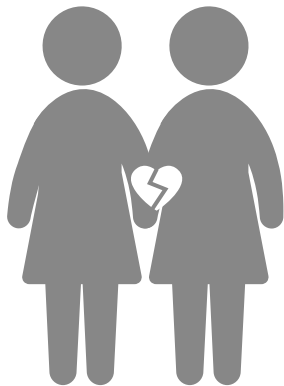


Cómo separarse o divorciarse de forma inteligente

Pautas para afrontarlo de forma
positiva y eficaz desde la familia



Cómo separarse o divorciarse de forma inteligente

Pautas para afrontarlo de forma
positiva y eficaz desde la familia



Autores:

Antonio Ortuño Terriza (Psicólogo Infantojuvenil)

Antonio Lafuente Torralba (Abogado)

www.familiasinteligentes.com

Coordinan:

Jesús Salido Navarro

Nuria Buscató Cancho

Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Edita:

CEAPA

Puerta del Sol, 4 - 6º A

28013 MADRID

Primera edición:

Julio 2015

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24

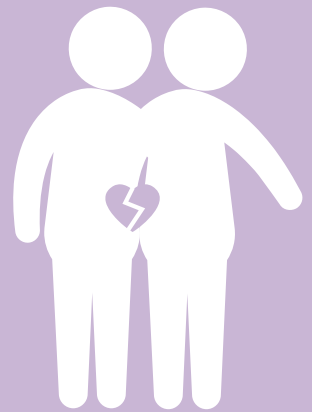
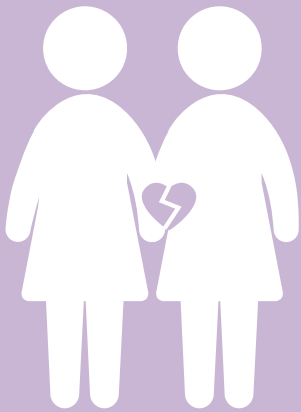
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Jesús Salido Navarro, Elena González Fernández, Nuria Buscató Cancho, José Luis Pazos Jiménez, Miguel Dueñas Jiménez, Flor Miguel Gamarra, Javier González Barrenechea, M^a del Pino Gangura del Rosario, Leticia Cardenal Salazar, José M^a Ruiz Sánchez, José Antonio Felipe Pastor, Rafael Melé Oliveras, Mustafá Mohamed Mustafá, Silvia Centelles Campillo, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxío Taboada Arribe, Petra Angeles Palacio Cuesta, Camilo Jene Perea, Santiago Álvarez Folgueras, Andrés Pascual Garrido Alonso.

Índice

Presentación: la realidad habla	5
1. Separaciones y divorcios inteligentes	7
1.1 Divorcio y separación	8
1.2. Divorcio, decisiones e inteligencia	8
1.3. Divorcios inteligentes: propuesta de intervención	10
2. Claves jurídicas para una separación o divorcio inteligente	13
2.1. Formas de separarse o divorciarse	14
2.2. Medidas inherentes	15
2.3. Otras claves a tener en cuenta	22
3. Claves psicológicas para una separación o divorcio inteligente	23
3.1. Impacto de la separación o divorcio: respuestas habituales en los hijos e hijas	24
3.2. La técnica del semáforo inteligente: adaptación a los procesos de separación o divorcio	28
3.3. Competencias parentales para cruzar el puente	33
Federaciones y confederaciones de CEAPA	39



Presentación: la realidad habla

Mucha gente se hará la siguiente pregunta: ¿por qué una publicación con este título? El hecho fundamental es que al hilo de la edición de las diferentes publicaciones realizadas para la CEAPA donde se abordan las claves para resolver de forma positiva los conflictos y para ejercer unas buenas prácticas educativas, surgió la idea de concretar la técnica del semáforo inteligente a una situación familiar cada vez más presente en nuestra sociedad y en los despachos: las familias en proceso de separación o divorcio. Solo dos datos. En la Unión Europea, cada minuto rompen dos parejas. En lo que va de año de 2015, los divorcios siguen aumentando en España.

¿Qué pasa si las cosas no salen como se había previsto? ¿Será mejor separarse o divorciarse? ¿Es muy lioso? ¿Qué tenemos que saber? Por el motivo que sea, eso es lo de menos, pero por una serie de circunstancias, se empieza a pensar en dejar de convivir con la pareja, con todo lo que ello representa. Si se nos ha pasado por la cabeza en algún momento separarnos o divorciarnos, esta publicación nos ayudará a decidir qué es lo mejor para nosotros y sobre todo, para nuestros hijos e hijas.

Cuando se crea un proyecto de familia, se dibuja en el plano del deseo, de las ilusiones, de lo idílico. Pero luego la realidad habla, y el discurso del deseo y el discurso de la realidad llevan diferentes caminos. A veces esos caminos se entrecruzan, o se aprende a reajustar las expectativas a la realidad que se va encontrando, y la familia tiene mecanismos para afrontar esa realidad. Otras veces la realidad no es tan idílica como se creía cuando se está enamorado, ya que se piensa que el amor no tendrá fin, que aunque las cosas vayan mal y existan caídas, la familia se podrá levantar, las veces que haga falta.

Pautas para afrontarlo de forma positiva y eficaz desde la familia

En nuestro entorno, prácticamente un 50% de las parejas que contraen matrimonio, se divorciarán o se separarán en los próximos años. Es decir, la mitad de las familias no se levantan. Y ello sin contar a las parejas de hecho de las que no hay estadísticas. ¿Alguien sería capaz de invertir una gran suma de dinero en un negocio en el que se le dijese que la posibilidad de perderlo todo rozaba e incluso podía superar el 50%? ¿Por qué en el caso de las relaciones personales, de la convivencia, de la compra de una vivienda, del hecho de tener descendencia, no se tiene en cuenta ese riesgo que conlleva?

De la manera de afrontar ese riesgo al objeto de reducir la probabilidad de aparición de conflictos no deseados (nunca se podrá hacerlo desaparecer del todo) es de lo que trata esta publicación enfocándolo tanto desde un punto de vista jurídico.

El concepto de familia es cada vez más amplio. Y esta diversidad familiar (mamá sola, papá y mamá, mamá y mamá, papá solo, papá y papá, mamá y abuela), también pueden encontrarse con el riesgo de la separación o el divorcio. En la publicación, haremos referencia a la separación o divorcio de dos progenitores, que pueden ser padre y madre, padre y padre o madre y madre. Nosotros nos referiremos al primero por facilitar la lectura, pero todas las pautas son aplicables a cualquiera de ellos.

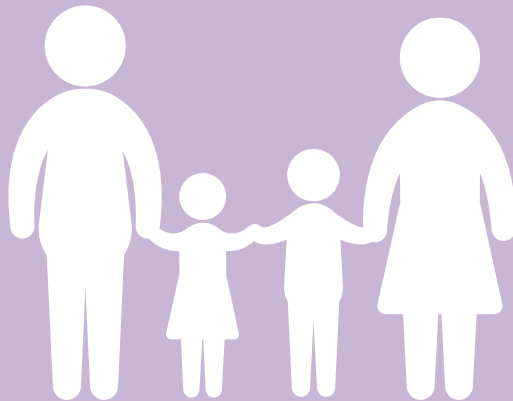
Antonio Ortuño Terriza (Psicólogo Infantojuvenil)

Antonio Lafuente Torralba (Abogado)

www.familiasinteligentes.com



Separaciones y divorcios inteligentes



1.1 Divorcio y separación

La palabra divorcio viene del latín *divortium*, es decir, *di* (separación), *verto* (hacer girar, dar la vuelta, volver). Es parar algo que has comprobado que no funciona y volver atrás. Pero, ¿realmente podemos volver atrás? La respuesta es no, y mucho menos si eres padre o madre.

El divorcio es la disolución del vínculo que unía a los contrayentes, por lo que ya no hay nada personal que ate a uno con respecto al otro. En consecuencia, se permite abandonar el domicilio familiar, iniciar una nueva vida, revocarse los poderes que se hubiesen otorgado sin que entre las partes tengan nada que echarse en cara respecto al motivo o la razón por la que éste se solicita. Y, además, se puede volver a casarse si así se desea. Y construir nuevas familias.

Es de reseñar, que con anterioridad al año 2005, y aunque los jueces tenían ya la mano muy laxa, se exigía una especie de culpabilidad por parte del cónyuge que lo solicitaba con respecto a la otra persona, es decir, había que alegar, falta de cariño y afecto, alcoholismo, infidelidad, abandono de las labores propias de la familia. A partir de esta reforma, se instauró el *divorcio exprés*, donde no se exige ningún motivo o causa para solicitar el divorcio o la separación, si no tan solo el hecho de llevar como mínimo tres meses casados.

Por otro lado, la separación es la suspensión de la convivencia en común durante un periodo de tiempo, ya que se piensa que después de ese periodo de reflexión (la realidad no demuestra eso en la mayoría de los casos) será posible retomar la convivencia. Por eso, en muchos casos es recomendable buscar ayuda profesional especializada para que esos procesos reflexivos usen como una de las herramientas clave la inteligencia.

1.2. Separación, divorcio, decisiones e inteligencia

Partiendo de la base de que la separación o el divorcio no es ni mucho menos una situación agradable para ninguna de las partes involucradas en el proceso, sobre todo para los hijos e

Cómo separarse o divorciarse de forma inteligente

hijas, y que está considerada una de las situaciones más duras de afrontar, se justifica la idea de darle un enfoque distinto, otra mirada.

Separarse o divorciarse es una decisión. Y de cómo se decida, se aceptarán las nuevas realidades de diferentes maneras. Para decidir, hacen falta tres elementos:

1. Control: percibir control sobre la situación, que se es protagonista en la decisión. Para realizar una separación o un divorcio responsable, es un requisito fundamental tener sensación de influencia, de que es un problema que queremos y debemos controlar. A diferencia de otras situaciones familiares, en la decisión de separación o divorcio, el control debe ser totalmente adulto. Es inapropiado preguntar a un niño de 9 años *¿qué te parece que papá y mamá se separen?*, por ejemplo.

2. Alternativas: una persona se puede separar o divorciar, o no. Se puede separar o divorciar, con acuerdo, o sin él. Toda decisión tiene varias opciones. Tenerlas claras, concretarlas, consensuarlas... va a ser una de las claves. Y, sobre todo, si en las alternativas se ponen en primer plano los hijos e hijas. Dónde se vive, las visitas, las nuevas normas de convivencia...

3. Consecuencias: para poder elegir de forma responsable, el cerebro predice, anticipa. Y para ello requiere obtener un mínimo de información sobre los desenlaces de cada alternativa. En las separaciones o divorcios, casi siempre van a existir más preguntas que respuestas. Se va a desear tener más información sobre los posibles desenlaces de las decisiones.

Responsabilidad, decisiones e inteligencia son conceptos que se llevan bien. Según qué se decida, una persona será más o menos responsable. Ser inteligente, entre otras cosas, es saber elegir la mejor opción para resolver un problema en un contexto determinado. Es anticiparse, es saber predecir, adaptarse a las circunstancias del medio, saber tomar decisiones. El proceso de separación requiere decisiones inteligentes.

Se puede definir **la inteligencia como la capacidad de utilizar de forma adecuada la información procesada para resolver una determinada situación y poder adaptarse a los cambios y novedades que irremediamente se van a producir**. El proceso de separación o divorcio es una de las más novedosas que una familia se pueda encontrar.

1.3. Separaciones o divorcios inteligentes: propuesta de intervención

La separación o divorcio es como cruzar un puente. En un lado, se está en una zona que está bajo control, una zona que ya se conoce como funciona, para bien o para mal. Y cruzar el puente significa ir de una zona más o menos controlada a otra que se controla mucho menos, donde la incertidumbre va a ser compañera de viaje, donde la capacidad de predicción, anticipación y generación de expectativas van a ser elementos fundamentales. De un lado del puente se pasa al otro lado con una historia aprendida, con una memoria familiar, con un recorrido de vida que facilitará o dificultará el proceso de adaptación a ese nuevo territorio. Los viejos hábitos dan pie a nuevos hábitos. Con otros recursos diferentes, económicos, laborales, disponibilidad educativa. Con otros apoyos. Aparecen nuevas personas, desaparecen otras.

Nadie cruza el puente a la misma velocidad, ni con las mismas competencias, ni con la misma motivación. Cada familia, cada miembro de esa familia, tiene su ritmo de adaptación, de aceptación del cambio de una zona a la otra. Y en ese paso por el puente, se puede pensar en uno mismo exclusivamente o en la familia, en colaborar o en fastidiar, en ver a mi antigua pareja como adversario/a o como compañero/a, en tener una mirada cooperativa o competitiva, en buscar figuras que sustituyan o que complementen. Depende de estas decisiones, de cómo se ponga la inteligencia a trabajar, se acercará uno a una separación o divorcio inteligente, o no.

En una separación o divorcio inteligente, los dos miembros de la pareja deben ser capaces, no sólo de tomar decisiones y de prever las consecuencias de su propia conducta y de sus emociones, sino también prever las consecuencias de las conductas de sus hijos e hijas, y de sus emociones. Y sobre todo, **que las decisiones que se tomen desde el mundo adulto sigan aportando la dosis de seguridad y credibilidad que necesitan los hijos e hijas para transitar por ese puente sin miedo a caerse y con ganas de participar en la construcción de ese nuevo proyecto.** Y seguir manteniendo en ese trasiego el vínculo afectivo con los hijos e hijas.

Una separación o divorcio inteligente asegura, entre otras cosas, que el crecimiento de los hijos e hijas siga su curso con normalidad. Les ayuda a procesar de forma adecuada la nueva

Cómo separarse o divorciarse de forma inteligente

realidad, aprendiendo a discriminar e inhibir lo irrelevante, a adaptarse, a anticipar y a hacer predicciones de su comportamiento, a regular su conducta, a planificarse en su futuro territorio. Hay que ser competentes para reducir las inseguridades, donde se gestionan los conflictos que irremediablemente van a surgir de forma positiva, para construir ese nuevo escenario.

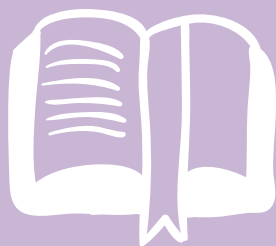
El mejor predictor de cómo se van a adaptar los hijos e hijas a la separación o divorcio es la gestión de los conflictos asociados al viaje que han de recorrer. Se sale de una situación de conflicto para encontrarse con nuevos conflictos. Toda separación o divorcio parte de un conflicto, y algo que se debería convertirse en solución a largo plazo se reduce a nuevos conflictos a corto plazo. Aquí no hay culpas. Hay responsabilidades. Y si la responsabilidad de separarse o divorciarse es común, es mucho más inteligente.

El conflicto puede producir heridas emocionales difíciles de gestionar, quebrando el bienestar psicológico de la familia. O bien puede aprovecharse para una oportunidad de cambio, de crecimiento y maduración personal o colectiva. Esta vertiente del conflicto, que pretende ser educativa, hacer mejores a las personas, salir fortalecidos de una adversidad, es la inteligente. Trasladar una familia que ha vivido durante un tiempo en un territorio, a dos territorios diferentes, novedosos, con otras condiciones, con realidades estructuradas de forma desigual, con la aparición o desaparición de personajes, implica conflictos que hay que aprender a afrontar.

Separarse o divorciarse es uno de los cambios más importantes de la vida, y tener las claves tanto de los aspectos jurídico legales como psicológico emocionales hace que el proceso de adaptación sea mejor y más inteligente. Aunque todo proceso judicial conlleva un proceso emocional, hay que intentar evitar mezclar lo jurídico con lo psicológico. En el Juzgado no se hacen terapias, ni en las terapias se enjuicia nada.

2

Claves jurídicas para una separación o divorcio inteligente



2.1. Formas de separarse o divorciarse

Por muchas vueltas que se le dé y muchas películas que se vean, la realidad es que una persona se puede separar o divorciar de dos maneras:

A) De mutuo acuerdo o consensual: son las partes, es decir, los cónyuges, los que deciden y pactan las medidas sobre las que se van a basar sus relaciones futuras, desde las económicas, hasta el régimen de visitas con los hijos e hijas, la educación, el ocio, los gastos extraordinarios que se van a asumir...

B) Contencioso: donde las partes no llegan a un acuerdo y esas medidas las decide un juez sobre la base de los escritos que al efecto presentan los abogados de cada uno de los contrayentes.

Es fundamental para optar por uno u otro la mayor o menor flexibilidad de ambas partes para ponerse de acuerdo y, en consecuencia, la mayor o menor inteligencia con la que se afronte el hecho, una vez decidido, de cruzar el puente.

Las ventajas del mutuo acuerdo o consensuado son bastantes:

1. Es más sencillo cruzar el puente.
2. Es más económico. Un mismo abogado puede representar a ambas partes. Si no es así, ambos abogados negocian el acuerdo para que el juez sólo tenga que refrendarlo en la sentencia que se dicte.
3. Como consecuencia de lo anterior se dan, en general, mejores relaciones entre las partes, ya que suelen ser ellas y sus abogados los que discuten todos los temas que hay que tratar al objeto de llegar a un consenso. La estrategia cooperativa siempre es más inteligente.
4. Al ser de mutuo acuerdo suelen ser más difíciles los incumplimientos de las condiciones pactadas, precisamente, por haber sido plasmadas en el convenio.

Cómo separarse o divorciarse de forma inteligente

En el contencioso, cruzar el puente será una odisea. Un proceso largo que a veces puede llegar a eternizarse con recursos, apelaciones, modificaciones de acuerdos, ejecuciones de pactos no cumplidos. Todo esto produce un gran desgaste en todos los planos.

2.2. Medidas inherentes

Toda separación o divorcio implica una serie de medidas inherentes y que son las siguientes:

1. Vivienda familiar

¿Quién se queda viviendo en ella?, ¿y si hay hijos e hijas menores?, ¿cómo se afrontan los gastos de la misma, sobre todo la hipoteca? (corresponde satisfacerlos por igual a ambas partes), ¿se vende o se mantiene?, ¿a quién pertenecía, si a la sociedad de gananciales o era propiedad exclusiva de uno de los cónyuges?, ¿qué posibilidades tiene la parte que la abandona de alquilarse otro piso?, ¿se ha pactado la custodia compartida en el mismo piso y son los progenitores los que se desplazan?

Normalmente, si hay hijos e hijas menores, el uso de la vivienda familiar se va a atribuir a los mismos y al progenitor con el que se queden conviviendo. Si la vivienda fuese alquilada, el cónyuge a quien se le atribuya su uso, si no figura en el contrato, deberá comunicar al dueño que desea continuar en el uso de la vivienda como arrendatario, en el plazo de dos meses desde la sentencia.

Finalmente, los gastos de la vivienda se satisfacen por quien la habita (luz, agua, gas, teléfonos, internet, gastos ordinarios de comunidad). Pero cuidado, si son los dos cónyuges propietarios de la vivienda y son cantidades que gravan la titularidad de la misma, el IBI, los seguros de la casa y las derramas extraordinarias que en la misma se produzcan es a partes iguales.

El tema de la vivienda suele ser un tema difícil de consensuar, y cada vez más. Una de las razones es que la atribución a uno de los cónyuges, supone la privación durante muchos años al otro de cualquier derecho que pudiese ostentar sobre el domicilio.

2. Guarda y custodia y patria potestad

La patria potestad son los derechos y deberes que los progenitores tienen con respecto a los hijos e hijas menores de edad. Velar por ellos, tenerlos en su compañía, alimentarlos, educarlos, darles cobijo y habitación, procurarles una formación integral, representarles y administrar sus bienes. Normalmente es atribuido conjuntamente a ambos progenitores.

La guarda y custodia es la convivencia habitual con los hijos e hijas, que hoy en día puede ser, monoparental, o conjunta y compartida.

- En la **monoparental**, la convivencia habitual con los hijos e hijas se atribuye a uno de los cónyuges. Al otro se le concede un régimen de visitas que se acuerda por parte de ambos. Si éstos no se ponen de acuerdo, pues lo que dictamine el juez.
- En la **compartida**, ambos progenitores ejercen la custodia de sus hijos e hijas menores.

La tendencia hoy en día es a la custodia compartida, por entenderse que es la más beneficiosa para los hijos e hijas menores. Pero ésta no es fácil de conseguir, ya que se tienen que dar una serie de factores que hagan que la misma pueda asumirse por ambos progenitores, como la proximidad de los domicilios, buenas relaciones entre las partes, compatibilidad de horarios...

Cuando hay discusión entre los progenitores, siempre va a ser el juez el que decida. Éste, que suele escuchar dos películas diferentes de la situación familiar, lo va a hacer atendiendo exclusivamente al interés del menor, que es la parte más débil y la que requiere una mayor protección por parte del Estado y de las instituciones. Por tanto, en temas tan importantes, siempre se aconseja llegar a un acuerdo amistoso. Para una separación o

Cómo separarse o divorciarse de forma inteligente

divorcio inteligente, la percepción de control es fundamental. Y que el control lo tenga una tercera persona, desresponsabiliza a las familias. Cualquier conflicto mal resuelto ya tendrá culpable: el juez. Las separaciones o divorcios inteligentes intentan evitar la dependencia judicial.

Cuando no se ponen de acuerdo los progenitores, se acude a los equipos psicosociales adscritos a los diferentes Juzgados de Familia. Los profesionales suelen hacer una evaluación de la situación familiar, con entrevistas a ambos progenitores y el menor si fuera necesario, para dar al final un informe al juez, que normalmente suele ser usado como referencia. Una separación o divorcio inteligente intentaría evitar la presencia de los hijos e hijas en un Juzgado de Familia. Hay que tener en cuenta que el juez tiene la obligación de recabar la opinión del menor si éste tiene más de doce años, y si tiene menos dependerá de su grado de "madurez", pero ya no aparece esa obligatoriedad.

Al hilo de la guarda y custodia, surgen infinidad de enfrentamientos entre los progenitores. El progenitor no custodio (el que no se queda con los hijos e hijas) no es un mero espectador de lo que pasa a su alrededor en relación a sus hijos e hijas menores. Tiene que dar su consentimiento en un sinnúmero de decisiones que no se pueden tomar de manera unilateral y que a veces no se tienen en cuenta. Así se requerirá su consentimiento o manifestación de voluntad:

- En el **ámbito escolar**: cambio de centro escolar, elección del mismo, laico o religioso, público o privado, derecho a ser informado de su rendimiento escolar, así como de las excursiones y viajes que realice el centro.
- En el **cambio de residencia**.
- En el **ámbito sanitario**: intervenciones quirúrgicas, tratamientos médicos que no sean los normales, etc.
- En el **ámbito social/religioso**: celebraciones religiosas y sociales, como bautismo, obras de teatro, etc.

3. Régimen de comunicación y visitas del cónyuge que no tiene a sus hijos e hijas menores conviviendo con él o ella

Hoy en día -todo cambia- la tendencia es a llamarlo régimen de comunicación, visitas y estancias, ya que comprende mucho más que una simple visita. Aquí hay que tener en cuenta la edad de los menores, la disponibilidad del progenitor no custodio, etc.

El régimen general suele ser de fin de semana alternos, desde la salida del centro escolar del viernes hasta la entrega en el domicilio el domingo por la tarde. Si bien se puede ampliar al lunes en que el progenitor no custodio deberá llevarlo al centro escolar. Asimismo, se suele añadir uno o dos días a la semana para que los pase con dicho progenitor desde la salida del centro hasta las 21 horas normalmente, en que deberá reintegrarlo al domicilio familiar. Todo esto siempre que no exista una custodia compartida, en donde cada uno de los cónyuges está con su hijo o hija o bien de lunes a miércoles uno y el otro de jueves a domingo y luego al revés, o bien semanas alternas, o quincenas que suele ser lo más normal. Aunque se dan casos de un mes con cada progenitor.

En este punto hay que puntualizar que el interés que prima siempre es el del menor, es decir, hay que ver qué es lo más interesante y mejor para su salud, bienestar, desarrollo personal y relaciones con sus progenitores.

4. Los alimentos o pensión alimenticia

La mayoría de las personas suelen preguntar, o bien ¿cuánto tengo que pagar por mis hijos e hijas?, o bien ¿qué me corresponde por tener a mis hijos e hijas bajo mi cuidado?

La realidad es que no hay una fórmula fija para poder apreciar esa cantidad. Depende del dinero que gane el progenitor no custodio, de las necesidades de los hijos e hijas y de un sin fin de variantes. Hay un sistema de tablas orientadoras, pero solo sirven como eso, como orientación, sin que el juez tenga la obligación de regirse por las mismas. En general, la referida pensión suele oscilar entre un 20% y un 35% de los ingresos del progenitor obligado al pago.

Cómo separarse o divorciarse de forma inteligente

Con esa pensión hay que satisfacer los gastos necesarios para cubrir las necesidades de los hijos e hijas, dependiendo de los medios económicos de quien abona la pensión, comidas, educación, ocio, gastos extraordinarios. En unos casos será de 200 euros y en otros de 1.500 euros o más por cada uno de los hijos e hijas. Hay que reseñar que se suele imponer siempre un mínimo vital por el interés general del menor, que suele establecerse en 150 euros, aunque el progenitor no custodio no tenga dinero o esté en el paro.

La pensión se abona normalmente dentro de los cinco o siete primeros días de cada mes. Para que no haya dudas, el mes de vacaciones que suele pasar los menores con el progenitor no custodio, también se satisface dicha pensión, salvo que expresamente se pacte o lo diga el convenio regulador.

Cuando ésta no se satisface, se puede acudir al Juzgado para que se reclame o para que se embargue la nómina del obligado al pago o incluso para denunciarlo por vía penal, si deja de satisfacer dicha pensión más de dos meses seguidos o cuatro alternativos.

Se tiene que entregar al cónyuge que tiene a su cargo a los menores. Nunca se debe ingresar directamente a los hijos e hijas, aunque sean mayores. A veces se piensa que a quien se le entrega la pensión, se la gasta en sus propios caprichos y deja atender las necesidades de sus hijos e hijas menores. Esto no suele ser cierto en la mayoría de los casos. La pensión sirve tan solo para afrontar el día a día de uno o varios menores que se encuentran al cuidado de uno solo de los progenitores. Una separación o divorcio inteligente piensa que el dinero va destinado al cuidado y beneficio de sus hijos e hijas.

5. La educación y el ocio

Sigue los mismos caminos y pautas que el anterior apartado. Si tenemos dinero, queremos y podemos, los menores se educarán con los medios más adecuados y con los recursos más que suficientes para tener una educación de calidad. Y respecto al ocio, más de lo mismo. Si tienen paga o no, el manejo del dinero, los sitios a los que pueden acceder, dependerá también de esa pensión.

6. Gastos extraordinarios

Por último, los gastos extraordinarios suelen dar muchos quebraderos de cabeza a los profesionales que trabajan en estos temas. Junto a la pensión alimenticia, se suele fijar en la mayoría de las sentencias los gastos extraordinarios que ambos progenitores abonarán, normalmente por mitades. Estos gastos son aquellos que por no producirse regularmente, no pueden ser incluidos en la pensión alimenticia, ya que solo deberán abonarse si realmente se producen.

Aunque no hay lista cerrada de cuáles pueden ser estos gastos, los más normales suelen ser los gastos médicos que no están cubiertos por la seguridad social (dentista, óptico) o los educativos no previstos, como clases particulares o viajes de fin de curso. Las partes pueden concretarlos, y luego el juez acordará la forma de pago, que a veces puede variar y no ser al 50% entre los progenitores.

Muchas veces se confunden como gastos extraordinarios los gastos de libros, matrícula y de material escolar, cuando en realidad ya se deberían haber tenido en cuenta al establecer la pensión alimenticia. Son gastos que se producen regularmente y en consecuencia no se consideran como extraordinarios, a no ser como se ha dicho que entre las partes acuerden otra cosa. Sin embargo, se deberá pactar expresamente sobre lo que pasa con los gastos de matrícula universitaria, en su caso, o incluso de transporte para ir a la misma.

Un tema fundamental es que el gasto tiene que ser con el consentimiento del otro progenitor. No se puede decidir unilateralmente que el hijo o hija se va a una excursión a los Alpes Franceses, que cuesta 600 euros, si no se ha comentado a la otra parte y obtenido su consentimiento. Si no, se tiene el riesgo de que se asuma todo el gasto. Si las partes no se ponen de acuerdo, habrá que acudir como siempre al juez para que sea el que decida si el gasto se considera extraordinario y en la proporción que tiene que satisfacerlo los progenitores.

7. Incumplimiento de los acuerdos

La mayoría de las veces se acude los Juzgados porque alguna de las medidas que han sido dictadas por el juez no se cumplen. Un ejemplo puede ser el impago de las pensiones fijadas para alimentos o compensatorias o el no cumplimiento del régimen de visitas por parte del progenitor no custodio. Como se ha comentado, el tema más flagrante es el del impago de las pensiones. Sólo se podrán reclamar las pensiones adeudadas en los últimos cinco años, para lo cual se puede pedir la retención de las nóminas del obligado al pago o el embargo de sus bienes si los tuviere. Como es de esperar, hay personas que pueden pagar y no quieren, otras que no pueden pagar y no quieren, otras que quieren pagar y no pueden, y otras que pueden y quieren. Estos dos últimos casos se acercan a una separación o divorcio inteligente. Por último, se puede denunciar ante la justicia penal cuando el impago al menos sea de dos mensualidades seguidas o de cuatro alternas. Esta opción solo es aconsejable como caso extremo, debido al deterioro que produce en las relaciones entre los ex cónyuges.

8. Modificación de las medidas

Las medidas dictadas en estos procesos no suelen ser definitivas, ya que siempre cabe la posibilidad de revisarlas si se dan una serie de alteraciones de las circunstancias que concurrían en el momento de dictarse la sentencia de divorcio. Es necesario que esa alteración sea importante, que tenga una cierta permanencia en el tiempo y que no haya sido provocada voluntariamente por quien la alega. Por ejemplo, en los casos de pensión por alimentos, ésta se podrá suprimir si los hijos e hijas trabajan de manera más o menos asidua o cuando el hijo o hija ya mayor de edad ni estudia ni trabaja o prolonga excesivamente sus estudios, o se produce una reducción de ingresos del progenitor obligado al pago, por desempleo, por jubilación, por accidente que le impida realizar su trabajo, etc.

2.3. Otras claves a tener en cuenta

Es de vital importancia contar con un abogado/a experto en estos temas, ya sea la separación o divorcio contencioso o de mutuo acuerdo. Hay que pensar que el tema en sí va a durar varios años, hasta que los hijos e hijas sean mayores de edad e independientes económicamente. Por mucho que lo parezca, no es un proceso sencillo. Hay muchos pequeños matices que hay que regular si no se quiere tener problemas con el cumplimiento de los pactos a los que se ha llegado o ha impuesto el juez.

Otro punto a tener en cuenta es que los hijos e hijas no son los responsables de la situación. Son la parte más débil, por tanto, se deberá asumir las obligaciones para con ellos sin tratar de pensar en cómo hacer más daño a la otra parte. Estos pleitos pueden durar hasta quince años, lo cual es un verdadero desgaste para todas las partes involucradas, si no se pone un poco de inteligencia y eficiencia en la manera de afrontarlo. Quince años cruzando un puente es mucho tiempo.

Por último, a partir de ciertas edades, en general 14 o 15 años, van a ser los hijos e hijas quienes pueden decidir por sí mismos. Por ejemplo, si quieren vivir con alguno de los dos progenitores o si no admiten el régimen de visitas impuesto por el juez. En estos casos es muy difícil imponer forzosamente a un menor una convivencia no querida por lo que los jueces suelen respetar su voluntad.

3

Claves psicológicas
para una separación
o divorcio inteligente



Ya se ha visto que divorciarse es como cruzar un puente. A un lado, se evita (o se escapa) una situación que ya se ha vivenciado como conflictiva. Al otro lado, se pretende llegar a un nuevo territorio no exento también de posibles conflictos. Y, además, se añade lo que va ocurriendo mientras tanto en el puente. En todo este proceso entran en juego las competencias personales, las habilidades emocionales, las decisiones, las estrategias de afrontamiento, es decir, las claves psicológicas para una separación o divorcio inteligente.

Tras una separación o divorcio, los hijos e hijas deben seguir siendo niños y niñas o adolescentes. Deben estar fuera de las discusiones, adversidades y dificultades relacionadas con la separación o divorcio. El mundo adulto debe saber estructurar la realidad para que sus hijos e hijas puedan asimilarla. Mientras cruzan ese puente, tienen que seguir disfrutando de la vida, deben obtener o recuperar la amabilidad, la coherencia, la confianza, el respeto, la credibilidad. **Deben percibir que se respetan sus tiempos de aceptación de lo que se van encontrando, que el camino por recorrer está estructurado de tal forma que aporta seguridad y estabilidad.**

3.1. Impacto de la separación o divorcio: respuestas habituales en los hijos e hijas

Según dicen algunos estudios, sólo uno de cada cuatro menores puede presentar problemas de adaptación graves tras un proceso de separación o divorcio. La separación o divorcio si se hace de forma inteligente, no perjudica a los hijos e hijas. Es más, tras un periodo, en la nueva situación, la mitad de los padres y madres alude que la relación con sus hijos e hijas ha mejorado.

Las personas, cuando se decide sin contar con ellas, suelen interpretarlo como algo que se ha perdido, una injusticia, una oportunidad desaprovechada para ser protagonista. Con los hijos e hijas ocurre algo similar. Para un niño o niña es difícil asumir que las mismas

Cómo separarse o divorciarse de forma inteligente

personas que decidieron iniciar un proyecto vital, ahora lo quieren romper; que las mismas personas que se supone que le tienen que proteger y que le deben aportar la dosis de seguridad necesaria para crecer, le llevan a una situación incierta, repleta de preocupación y de incertidumbre.

Los hijos e hijas tienen que asumir varias pérdidas, y necesitan sus espacios y tiempos. Pierden su situación pasada, el control de sus vidas sobre lo conocido, las realidades ya estructuradas. Y pierden la presencia de su padre y de su madre, juntos. En principio, su vida será a partir de ahora solo con uno de los dos, o con su padre o con su madre, pero no con los dos. Esto no es sencillo de asimilar. Por eso, la tristeza es una emoción que llama a la puerta.

A continuación, se reseñan ciertos aspectos evolutivos asociados a la separación o divorcio:

- **2 años**

A esta edad puede ser habitual volver a buscar la seguridad, buscando de nuevo el apego donde ya había cierto desapego, dependencia donde ya había cierta autonomía. Pueden tener conductas regresivas para comprobar que sus necesidades vitales, lo básico, siguen estando cubiertas. Retroceden como una forma de coger carrerilla, para darse impulso. Por eso pueden volver a llorar de forma exagerada e inconsolable, aislarse, inquietud motora o apatía...

- **De 3 a 5 años**

Pueden aparecer pensamientos de culpa, de que sus padres se han divorciado por portarse mal, por no haber sido un buen hijo o hija. El procesamiento de la información es distorsionado, confuso. Se mezcla la realidad, con la interpretación de esa realidad, con su fantasía e imaginación. Piensan que pueden ser también ellos abandonados o divorciados de sus padres. Que si su padre y su madre han dejado de quererse, también pueden dejar de quererles a ellos en cualquier momento.

Por eso les cuesta en ocasiones avanzar. Cuanta más incertidumbre, más se tambalee el puente, más miedos, más bloqueos, mayor número de conductas regresivas, ya que buscan la protección y la seguridad que sienten que se ha quedado atrás.

Y afloran las primeras semillas de la ira. Es normal que les parezca injusto casi todo. Y con ello, la rabia, a veces mezclada con agresividad, hacia sí mismo o su entorno.

- **De 6 a 8 años**

Empiezan a tener más necesidad de saber lo que ocurre, de tener más sensación de control de lo que le rodea. Su capacidad de anticipación sigue siendo casi nula, por lo que viven el presente. Por eso, se recomienda presencia frecuente y regular de ambos progenitores, por lo que los plazos y el régimen de visitas empiezan a tener más importancia, si son plazos cortos o largos. Según se planteen, pueden costar aceptarse.

Se abre la puerta a las fantasías de reconciliación, es decir, el pensamiento de que sus padres van a volver, que todo ha sido un sueño. Aunque existan nuevas parejas, o sus padres le comuniquen de forma reiterada que no vuelven.

El plano emocional, a estas edades, necesita ser trabajado con mayor tacto. Cabe destacar:

- ✓ La **ira** sigue teniendo su protagonismo. Las injusticias son más ajustadas, y las provocaciones pueden hacer más daño. Pueden aparecer preguntas incómodas, silencios, evitaciones. Son más hábiles para detectar las contradicciones, los desacuerdos, y las provocaciones son las señales que ponen en marcha para recuperar la seguridad y la estabilidad en el puente.

- ✓ Más conscientes de la pérdida, por lo que la **tristeza y la pena** pueden aflorar con más frecuencia e intensidad.

Cómo separarse o divorciarse de forma inteligente

✓ Los **miedos** superados pueden reaparecer, al igual que ciertas **conductas regresivas y dependientes**.

- **De 9 a 12 años**

Esta edad empieza a ser más complicada de afrontar, ya que aparentan más madurez de la que realmente tienen, y es fácil dar más información de la que se precisa, o se exigen más habilidades de aceptación de las que disponen. Por eso:

✓ Surgen **mecanismos de defensa** que intentan disimular su malestar, y que dan apariencia de bienestar. Dicen lo que quieren oír los demás, no lo que realmente sienten. El plano emocional se oculta, se distancia, se evita.

✓ **Sobrecarga de responsabilidades** que antes no tenían. Al verlos más mayores, y encima los padres al doblar sus responsabilidades, las delegan. Si no se tiene en cuenta sus ritmos evolutivos pueden alterar su desarrollo.

En esta etapa preadolescente, para el desarrollo de su identidad, se buscan vínculos más sólidos de pertenencia, tanto a nivel horizontal (grupo de iguales) como verticales (mundo adulto). Si no lo encuentran, puede aparecer distanciamiento emocional, indiferencia (me da igual), ira, alianzas en contra de su padre o de su madre. Por eso, en esta edad aumenta la provocación cuando se produce la incorporación de nuevas parejas, o de nuevos miembros familiares. Es un síntoma "sano", ya que pretenden poner a prueba su solidez educativa.

- **De 13 a 18 años**

Más habilidades de anticipación, el lóbulo frontal crece y aparece la preocupación acerca de su futuro. Su cerebro está más preparado para predecir. La gestión de la incertidumbre y el manejo del control sobre la realidad son habilidades que están en desarrollo, por lo que es normal que elaboren sus propios relatos.

Al aparecer la metacognición (el poder pensar sobre lo que piensan mis padres) se producen cambios de la percepción de lo que era mi padre y es, y sobre lo que era mi madre y es. Los pensamientos de injusticia se multiplican, ya que son más capaces de discriminar las incoherencias educativas adultas.

En el terreno del proceso de aceptación de su nueva realidad, son más sensibles a los comentarios externos. Necesitan obtener varias fuentes de información, tener más control sobre las diferentes realidades que le cuentan. Son antenas que están en constante funcionamiento, ya que quieren profundizar en el conocimiento de sus raíces, los encuentros y desencuentros familiares, la necesidad de indagar más sobre los porqués.

Aunque den señales de madurez en muchos aspectos de sus vidas, es importante seguir manteniéndoles al margen de los conflictos adultos, para prevenir los conflictos de lealtad. Se puede hacer una excepción, siempre y cuando sean los mismos hijos e hijas los que soliciten posicionarse o involucrarse. Una separación o divorcio inteligente implica la colaboración y participación de los hijos e hijas en la construcción de un nuevo semáforo.

3.2. La técnica del semáforo inteligente: adaptación a los procesos de separación o divorcio

En anteriores publicaciones de CEAPA, se ha presentado una técnica para ayudar a las familias a gestionar los conflictos cotidianos de una manera positiva: la técnica del semáforo inteligente. ¿En qué consiste? Repasemos brevemente.

Lo primero que hay que hacer es concretar al máximo, desde que se decide abandonar un territorio y cruzar el puente, todas aquellas decisiones que generan conflicto (o que

Cómo separarse o divorciarse de forma inteligente

pueden generar) en el entorno familiar en ambas direcciones. Se realiza un listado, lo más concreto y claro posible, sobre aquellas conductas y decisiones que generan malestar emocional en el ámbito familiar *¿Qué decisiones toma nuestro hijo o hija que no nos gustan? O ¿qué decisiones tomamos que no les gustan?*

Está claro que la mayoría de las decisiones de una separación o divorcio, a los hijos e hijas no les gustan. *¿Por qué tengo que ir a casa de papá ahora si no quiero? ¿Por qué ahora que quiero ir a casa de papá no puedo? ¿Por qué no me puedo llevar esta cazadora a casa de papá?* Y los hijos e hijas, cuanto más perciban como injustas esas decisiones, más probabilidades de aparición de provocaciones desajustadas. *“¡Pues ahora no quiero!”, “¡quiero vivir con mamá!, ¡pues papá me quiere más!*

Las decisiones a abordar son diferentes, dependiendo en qué proceso del viaje se esté. Antes de cruzar el puente, cuantas más decisiones se cierren con sus alternativas y consecuencias, mejor. Si se cruza el puente sin saber dónde se va, ni que víveres se llevan, va a generar más inseguridades y miedos en los hijos e hijas.

Una vez descritos de una manera más específica el listado de decisiones a tomar, se agrupan en tres bloques. El criterio es fácil: *¿Quién debe ser el protagonista para la resolución del conflicto? ¿A quién le debe preocupar? ¿Quién tiene el control de la situación? ¿Quién debe asumir la responsabilidad?* La competencia parental consiste en delimitar los tres colores del semáforo, de la siguiente manera:

A. Semáforo ROJO: son los campos de decisión donde el control de la situación lo posee el mundo adulto. En el proceso de separación o divorcio, hay bastantes decisiones que incumben al mundo adulto, y que los hijos e hijas no pueden tomar, porque todavía no tienen los recursos para afrontar el conflicto y los adultos han de protegerlos.

B. Semáforo AMARILLO: el control de la situación se puede y debe compartir. Son situaciones donde los hijos e hijas empiezan a poner en marcha los recursos para

tomar decisiones, pero necesitan nuestro apoyo. Los adultos estructuran la realidad, intentando equilibrar sus deseos con sus responsabilidades.

C. Semáforo VERDE: el control de la situación y la responsabilidad es totalmente de los hijos e hijas. Éstos toman decisiones que afectan a su proyecto de vida. Y la separación o divorcio, afecta a su vida, así que ciertos aspectos han de decidirlos los hijos e hijas. Los padres aprenden a acompañar, a estar disponibles cuando los hijos e hijas (no los padres) lo crean conveniente, a mostrar confianza cuando tienen que decidir y, muy importante, los hijos e hijas deben y tienen que percibir que se respetan esas decisiones.

Cuando los padres vivían juntos, y compartían un proyecto de vida, tenían cada uno su semáforo particular que intentaban compatibilizar. Las creencias sobre cómo educar, lo que se considera deseable para los hijos e hijas, no suele coincidir al cien por cien. Por ejemplo, una madre cree deseable que su hija juegue al baloncesto, pero el padre prefiere voleibol. Otra cosa es que una madre quiera que su hija juegue al baloncesto, y el padre odie el deporte. Está claro que cuanto más distancia exista entre cada semáforo, más discrepancias a la hora de repartir las áreas de control y, con ello, asumir las responsabilidades, más "daltonismo" en el planteamiento de los colores del semáforo, más sufren los hijos e hijas.

Al cruzar el puente, va diseñándose el semáforo futuro. Mejor dicho, los semáforos futuros. *Cuando estemos en nuestra casa, podrás... Esto lo tendremos que hablar... Bajo ningún concepto...* El distanciamiento entre los semáforos y el aumento de las discrepancias entre papá y mamá, son inevitables en la separación o divorcio. De una casa con dos semáforos, se pasa a dos casas con dos semáforos (o más, si hay nuevas parejas o personas relevantes) más diferenciados que los que había en el primer hogar. Por lo que los hijos e hijas, como no quieren sufrir, provocan más, sobre todo si hay nuevas figuras que pretenden ser significativas. Es su estrategia para recuperar estabilidad y encontrar credibilidad.

Cómo separarse o divorciarse de forma inteligente

Separarse o divorciarse puede ser una buena oportunidad para reconstruir un semáforo inteligente, sobre todo, si entre los motivos para separarse estaba que papá y mamá no hacían equipo educativo, es decir, cada uno ejercía su competencia parental sin tener en cuenta al otro, incluso deslegitimando su papel. Al ir a un nuevo escenario donde el control de la situación ya no se comparte o no se compite, permite el diseño de un nuevo semáforo, donde se reparten las responsabilidades con total control, estructurando el nuevo contexto familiar para facilitar el proceso de adaptación.

Ya se ha cruzado el puente. Nuevos contextos educativos, nuevos semáforos. ¿Qué puede ocurrir? Pues que los semáforos se lleven bien y se complementen (consensuados), que se respeten sin coordinarse (semáforos en paralelo), o que se deslegitime continuamente (semáforos bélicos).

- **Semáforo consensuado**

Es la situación ideal, la separación o divorcio inteligente. Se busca el mutuo acuerdo de forma transparente. A pesar de estar en dos escenarios, la visión educativa está compartida, el canal de comunicación entre adultos es sostenible, priman las estrategias cooperativas que buscan la ganancia colectiva, y los colores del semáforo coinciden en lo esencial. Ambos escenarios se complementan, suman. El uso de las tecnologías, hacer los deberes, poner la mesa, o la toma de una medicación, por poner varios ejemplos, son abordados de forma similar en cada casa.

Qué duda cabe que cuanto más consenso educativo previo haya existido, cuanta más memoria de equipo persista, más facilidad para consensuar los futuros semáforos. Pero lo facilita, no lo asegura. Mantener en el tiempo un semáforo consensuado es una tarea compleja, que en la mayoría de las ocasiones requiere la ayuda de profesionales. La separación o divorcio conlleva mucha diversidad de emociones, de sorpresas, de sesgos interpretativos, que, si no se tienen los recursos adecuados, en cualquier momento se puede pasar a un semáforo en paralelo, o bélico.

- **Semáforo en paralelo**

Suele ser más habitual que el anterior. Aunque aparentemente hay un clima de comunicación adecuado, la realidad lo que dice es que cada progenitor hace en su escenario lo que cree conveniente, aun sabiendo que en la otra casa se hace otra cosa diferente. Eso sí, respetando y legitimando el otro escenario. Es un mutuo acuerdo muy básico.

Aquí, las provocaciones de los hijos e hijas aumentan. No entienden que se tenga que comer pescado en una casa, si en la otra no se lo ponen, o porque el sábado se tiene que acostar a las 11, si en la otra casa se puede dormir mucho más tarde, o porque en un sitio puede jugar a un videojuego y en el otro no.

Es decir, lo que está en rojo en una casa, puede estar en verde en la otra, o en amarillo. No es la situación idónea, pero tampoco es perjudicial para los hijos e hijas, siempre y cuando se sea coherente con su semáforo, y respetuoso con el otro semáforo. Aunque no exista coordinación entre papá y mamá, al menos hay coordinación individual, es decir, coherencia entre lo que uno piensa, dice y hace.

- **Semáforo bélico**

Es el menos inteligente de las separaciones o divorcios. El desgaste emocional que produce en toda la familia repercute negativamente en la educación de los hijos e hijas. Es donde la gestión de conflictos es inadecuada, donde hay más necesidad de provocación de los hijos e hijas, y donde aumenta la probabilidad de aparición de problemas psicológicos.

Cuando las cosas no funcionan, cuando los conflictos no se prevén ni se gestionan adecuadamente, a veces la tendencia es fijar la atención en el otro escenario y delimitar lo mal que lo hace el otro. La responsabilidad, la inútil culpa, es del otro. O del juez. Lo contencioso encuentra su lugar en este semáforo. Lejos de

Cómo separarse o divorciarse de forma inteligente

centrarse en lo que se controla, en lo que se puede hacer personalmente para mejorar la situación, se invade el otro terreno, y se especula sobre su nefasto semáforo, o sobre las medidas impuestas por el juez. Y da igual que lo escuchen los hijos e hijas.

No sé porque le haces caso, si sabes que no lo va a hacer. Díselo al juez. Eres igual de agresivo que tu padre/madre. ¡Por fin te llama! ¡Pero no te das cuenta que te está comprando! Son frases muy dañinas. Pretende ganarse al hijo o hija compitiendo, marcando diferencias, deslegitimando al otro. No se percibe lo positivo del otro escenario, es más, se atiende selectivamente a lo negativo e incluso se distorsiona, exagerándolo.

El semáforo bélico, puede ser bidireccional o unidireccional. En el primero, ambos padres se deslegitiman, se atacan. Uno ataca y otro se defiende atacando, por lo que se entra en una espiral de falta de respeto y posible violencia. A veces está desequilibrado (uno hace más daño que otro). En el semáforo bélico unidireccional, solo un progenitor es el que intenta desvincular a sus hijos e hijas, el que señala al otro adulto como culpable único de la situación. En este caso, un adulto pretende construir su semáforo inteligente teniendo la sensación que desde fuera quieren demolerlo en todo momento.

Nuestra experiencia en trabajo con familias es que si un adulto quiere construir su semáforo, puede hacerlo a pesar de las embestidas del otro escenario. Cuesta más, requiere más eficiencia, ya que los hijos e hijas no entienden nada y provocan mucho más. Por eso son muy importantes las atribuciones que se dan a estas nuevas provocaciones y problemas de conducta. Centrarse en la propia zona de control es lo inteligente. Quizá se necesita más ayuda profesional, pero el mensaje a transmitir es claro: un hijo o hija sale adelante si al menos un semáforo es creíble, disponible y coherente, es decir, inteligente.

3.3. Competencias parentales para cruzar el puente

El semáforo inteligente es una técnica que se puede aplicar a cualquier situación familiar: separaciones, divorcios, acogimientos, adopciones... Cada escenario familiar tiene sus peculiaridades, pero en todo momento no hay que olvidar que el objetivo educativo es fomentar su responsabilidad y su felicidad, independientemente de en qué zona del puente se encuentre la familia. Así, tenemos unas competencias parentales genéricas que se van a llevar a cabo en todo momento, y competencias parentales específicas de cada zona.

1. Competencias parentales genéricas

En la técnica de semáforo inteligente, cada color del semáforo tiene su habilidad concreta. Decir NO, negociación y traspaso de responsabilidades.

A. DECIR NO: en el semáforo rojo, donde el control de la situación debe estar en el campo del adulto, la habilidad tiene que ver con cómo se ejerce la autoridad a la hora de decir NO. Se dice NO para que ellos aprendan a decirse NO a sí mismos en el futuro. En todo el proceso de separación o divorcio, hay aspectos que no pueden decidir los hijos e hijas, y si lo quieren hacer debe aparecer un NO amable con las emociones, pero firme con el comportamiento.

B. NEGOCIACIÓN: para el semáforo amarillo. La negociación es clave en el proceso educativo, ya que mantiene el equilibrio entre lo que gusta y no gusta y esto nos hace ser más felices. La negociación sólo es válida en situaciones donde el control está repartido, es decir, los padres tienen el control de los parámetros, de los límites, de la estructuración de la realidad, y los hijos e hijas tienen el control de la decisión.

Cómo separarse o divorciarse de forma inteligente

C. TRASPASO DE RESPONSABILIDADES: en el semáforo verde. Decisiones que los padres toman, tarde o temprano, deben dejar de tomarlas. Esto que ha preocupado durante este tiempo, ahora es el momento de que el hijo o hija lo asuma. Con confianza y con respeto.

Una separación o divorcio inteligente equilibra estos tres colores adaptándose al ritmo evolutivo de los hijos e hijas. Y sin olvidar que el puente debe estar sostenido por dos pilares que son la base de cualquier competencia parental: el amor incondicional y el control respetuoso. Los hijos e hijas deben sentir que estamos disponibles, y que somos creíbles, coherentes, empáticos y confiables en este nuevo viaje.

2. Competencias parentales específicas

Ya se ha visto que para llevar a cabo una separación o divorcio inteligente la familia debe aprender a tomar decisiones en todo momento. Se parte de la base que ambos progenitores son competentes y, en principio, no tienen necesidad de demostrarlo. Esas competencias parentales pueden variar según la zona donde se encuentre: en la zona previa, en el puente y en la zona nueva.

- **Zona previa**

La decisión de separarse o divorciarse proviene del mundo adulto. Es semáforo rojo. Esa decisión ha llevado un recorrido individual. Se inicia en un cerebro la idea de separarse o divorciarse, se transmite a la pareja, pasado un tiempo, largo o corto, se intentan introducir cambios o no, se tramita rápidamente o se mantiene un situación de separación o divorcio en la misma casa... Todo son variables a tener en cuenta.

Pero llega un momento que hay que contarlo a los hijos e hijas. Y en la zona previa, no en el puente. ¿Cómo transmitir la información? Es más importante el cómo se dice que el qué se dice. Si es posible, juntos papá y mamá. Respetando sus tiempos y edad, sin forzar, escuchando, centrándose en el futuro más que en el pasado, ofertando disponibilidad y credibilidad, reduciendo incertidumbres, dando la bienvenida a los cambios. Fuera victimismos, búsqueda de culpabilidades, charlas excesivas y complejas, o la ausencia de información, ya que alimenta la fantasía y la distorsión. Y si hay nuevas parejas, es fundamental comunicarlo desde el principio, sin dar excesivos detalles.

La decisión debe plantearse de manera firme y creíble. No puede dejar paso a fomentar la idea fantasiosa de un niño de que a lo mejor vuelven a estar juntos sus padres si se porta mejor, por ejemplo.

Y lo más importante, amabilidad con las emociones, dejar sentir. Todo sentimiento es válido en los hijos e hijas. La indiferencia, el miedo, la ira, la tristeza, la risa... No se trata de minimizarlos, de intentar convencer de no sentirse así, de cambiar de tema para que se les pase, de distraerles y cambiar el canal cuanto antes. Las emociones hay que entenderlas y atenderlas.

- **En el puente**

Si se ha decidido separarse o divorciarse, cuanto antes se esté en el puente mejor. Y cuanto menos tiempo se esté y más corto sea, mejor.

En el puente cada uno lleva velocidades distintas. Algunos están deseando llegar a la otra orilla, otros añoran y quieren volver a la anterior. Saber parar y esperar, o moverse, teniendo siempre en primer plano a los hijos e hijas, buscando el consenso que le beneficia, es lo más inteligente.

Cómo separarse o divorciarse de forma inteligente

La familia extensa va a hablar, va a posicionarse. Si perciben consenso en la pareja, aumenta la probabilidad de respetar las decisiones. Si la pareja cruza bajo la luz de lo contencioso, aumenta la probabilidad de deslegitimar a alguno de los padres, o señalarle como el culpable de la situación. Se suele seleccionar las orejas que escuchan, las personas que van a decir lo que se quiere oír. Esto puede avivar más el conflicto. Se puede buscar personas que apoyen a toda la familia, o buscar un enemigo común a la expareja. Lo malo no es solo separarse o divorciarse, sino hacerlo de manera poco inteligente y eficaz.

En algún momento del puente, incluso en la etapa anterior, ya se delimita si la separación o divorcio va por el camino del consenso o de lo contencioso. Lo contencioso es impuesto, es un gana-pierde, por lo que alimenta la ira de una o de ambas partes. Se imponen nuevos derechos y deberes. Cambian las decisiones, obligan a reajustar, a reorganizar la vida. Se produce un choque de expectativas, lo que dificulta la anticipación y predicción.

- **Zona nueva**

El paso a la zona nueva va a depender de cómo se ha cruzado el puente. Si ambos progenitores ganan, el menor también ganará. Si pierden, el menor sufrirá.

En general, los menores suelen tener gran capacidad de adaptación a nuevas situaciones. Si perciben que están acompañados en ese viaje, su proceso será más fácil. El puente y el suelo del nuevo escenario han de ser firmes, estables, equilibrados y coherentes. Así, aportan la dosis de seguridad necesaria para caminar y afrontar la vida. Los padres son ese suelo, que no se olvide, debe estar regado con el cariño constantemente.

También es cierto, que cuantos menos cambios mejor. Sobre todo a nivel social. Seguir manteniendo el acceso a las personas significativas, a sus amistades, es muy importante.

Pautas para afrontarlo de forma positiva y eficaz desde la familia

En la zona nueva es el momento de poner a prueba a las nuevas parejas. Los menores necesitan provocarlos, como estrategia para la búsqueda de significación, de posicionamiento. Es muy complicado excluir a la nueva pareja de su función educativa, ya que también tiene su semáforo. Por eso es recomendable incorporarlo, buscando la complementación, no la sustitución.

Las sorpresas se llevan mal, en general, sobre todo cuando se esperaban otras circunstancias. Una separación o divorcio inteligente ha sabido ajustar las expectativas desde el inicio, además de buscar apoyo cuando se precisa, huyendo de la autosuficiencia.

Y, por último, recordar que los hijos e hijas:

- ✓ No están para solucionar los problemas adultos. No es bueno compartirlos. Para eso están las amistades.
- ✓ No deben ser el canal de comunicación adulto, el “correvedile” familiar.
- ✓ Aunque les guste jugar a detectives, no se puede utilizar como antena, como testigo, como instrumento de vigilancia o de búsqueda de información del otro escenario.

Hasta aquí, esta publicación. Si se quiere profundizar en el tema, consultar la bibliografía. Esperemos que haya contribuido para que los hijos e hijas y la familia en general, crucen el puente disfrutando del paisaje, y no pendientes de que si el suelo se agrieta.

Bibliografía

Guía básica para un buen divorcio UTRERA, Jose Luis EDICIONES B 2009.

EGOKITZEN Programa de intervención post-divorcio 2015 Martínez-Pampliega, A. Iriarte Elejalde, L. Sanz Vázquez, M.

Familias Inteligentes: claves prácticas para la educación Ortuño, A. Madrid 2012 Autoedición.

Divorcios Inteligentes Ortuño A. y Lafuente A. Madrid 2015 (en maquetación).

Federaciones y confederaciones de CEAPA

FAPA "BENJAMÍN PALENCIA" ALBACETE

<http://albfapa.webnode.es>
fapaalbacete@gmail.com

FAPA "GABRIEL MIRÓ" DE ALICANTE

C/ Redován, 6 | 03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
www.fapagabrielmiro.es
fapa@fapagabrielmiro.es

FAPACE ALMERIA

C/ Arcipreste de Hita, 26 | 04006 Almería
Tel: 950 22 09 71 | Fax: 950 22 28 31
www.fapacealmeria.org
fapace@fapacealmeria.org

FAPA ÁVILA

Apdo. de Correos, 60 | 05080 Ávila
Tel: 920 25 27 10 | Fax: 920 25 45 35
www.fampa.org
secretaria@fampa.org

FAPA ARAGÓN (FAPAR)

San Antonio Abad, 38 (Antiguo C.P. Rosa Arjó)
50010 Zaragoza
Tel: 976 32 14 30 - 976 46 04 16
www.fapar.org
fapar@fapar.org

FAPA ASTURIAS

Plaza del Riego, 1, 1º E | 33003 Oviedo
Tel: 98 522 04 86 | Fax: 98 522 90 97
www.fapaasturias.es
fapa@fapamv.com

COAPA BALEARS

Gremio Tintoreros, 2 | 07009 Palma de Mallorca
Tel: 971 20 84 84 | Fax: 971 75 18 63
<http://www.coapabalears.org>
coapabalears@gmail.com

FAPA BURGOS

C/ Severo Ochoa Nº 55-1º C | 09007 Burgos
Tel: 947 22 28 58 | Fax: 947 22 78 99
fapabur@wanadoo.es

FEDAPA CÁDIZ

Colegio Adolfo de Castro
C/ Guadalmesi, s/n | 11012 Cádiz
Tel: 956 28 59 85 | Fax: 956 28 59 89
www.fedapacadiz.org
info@fedapacadiz.org

FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74, desp. 3 | 39007 Santander
Tel: 942 23 94 63 | Fax: 942 23 99 00
www.fapa-cantabria.es/
fapacantabria@yahoo.es

Cómo separarse o divorciarse de forma inteligente

FAPA CASTELLÓN

Carrer Mestre Caballero, 2 | 12004 Castellón

Tel: 964 25 42 16 | Fax: 964 25 03 60

www.fapacastello.com

info@fapacastello.com

FAPAES CATALUÑA

Pere Verges, 1 8-14 | 08020 Barcelona

Tel: 93 278 21 43 | Fax: 93 278 12 97

www.fapaes.net

fapaes@fapaes.net

FAPA CEUTA

Plaza Rafael Gibert, 27

Residencia de la Juventud, 2ª planta |
11701 Ceuta

Tel: 956 51 88 50 | Fax: 956 51 24 79

www.fampaceuta.es

fampaceuta@hotmail.com

FAPA CIUDAD REAL

C/ Pozo Concejo, 8 | 13004 Ciudad Real

Tel: 926 22 67 29 | Fax: 926 22 67 29

www.fapaciudadreal.com

alfonsoxelsabio1@gmail.com

FAPA CÓRDOBA "Ágora"

C/ Doña Berenguela, 2 | 14006 Córdoba

Tel: 957 40 06 42 | Fax: 957 40 06 42

www.fapacordoba.org

fapacordoba@fapacordoba.org

FAPA CUENCA

Avda. República Argentina, 10, 2º dcha.

16004 Cuenca

Tel: 969 21 31 50 | Fax: 969 21 31 50

www.fapacuenca.com

fapa1cuenca@hotmail.com

FREAPA EXTREMADURA

Apdo. de Correos, 508 | 06080 Badajoz

Tel: 924 24 04 53 | Fax: 924 24 02 01

www.freapa.com

freapa@freapa.com

FIMAPA FUERTEVENTURA

C/ Pino, s/n | Barrio Majada Marcial Centro
de Educación Ocupacional 35600 Puerto del
Rosario (Fuerteventura)

Tel: 928 85 02 45 | Fax: 928 94 79 80

fimapafuer@gmail.com

CONFAPA GALICIA

Apdo. de Correos, 620 | 15080 La Coruña

Tel: 981 20 20 02 | Fax: 981 20 19 62

www.confapagalicia.org

confapagalicia@confapagalicia.org

FAPA GRANADA "Alhambra"

Camino de Santa Juliana, s/n | 18007 Granada

Tel: 958 13 83 09 | Fax: 958 13 17 64

www.fapagranada.org

info@fapagranada.org

FAPA GUADALAJARA

Edificio IES Aguas Vivas.

Avda. de Beleña, 9 | 19005 Guadalajara

Tel: 949 88 11 06 | Fax: 949 88 11 12

fapaguadalajara@hotmail.es

FAPA GOMERA

Colegio Público Ruiz de Padrón

38800 San Sebastián de la Gomera

Tel: 922 14 61 08 | Fax: 922 14 61 08

fapagarajonay@telefonica.net

FAPA GALDÓS

Álamo, 54 | 35014 Las Palmas de Gran Canaria

Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03

www.fapagaldos.com

secretaria@fapagaldos.org

FAPA HIERRO

Apdo. de Correos, 36 | 38911 Frontera |

El Hierro

Tel: 922 55 00 10 | Fax: 922 55 14 70

fapahierro@yahoo.com

FAPA JAÉN "Los Olivos"

Apdo. de Correos 129 | 23700 Linares

Tel: 953 65 06 25 | Fax: 953 69 71 99

www.fapajaen.org

info@fapajaen.org

FAPA LANZAROTE

CEP de Profesores Calle El Antonio, s/n

35500 Arrecife de Lanzarote |

Tel: 690 011 502

www.fapalanzarote.webcindario.com

fapalanzarote@yahoo.es

FELAMPA LEÓN "Sierra Pambley"

CEIP Lope de Vega

Francisco Fernández Díez, 28 | 24009 León

Tel: 987 21 23 20 | Fax: 987 21 23 20

www.felampa.org

felampa@felampa.org

FAPA MADRID

"Francisco Giner de los Ríos"

C/ Pilar de Zaragoza, 22-bajo jardín |

28028 Madrid

Tel: 91 534 58 95 | 91 553 97 73 |

Fax: 91 535 05 95

www.fapaginerdelosrios.es

info@fapaginerdelosrios.es

Cómo separarse o divorciarse de forma inteligente

FDAPA MÁLAGA

C/ Hoyo Higuerón, 3
CEIP Félix Rodríguez de la Fuente
29009 Málaga
Tel: 952 042 623 | Fax: 952 042 671
www.fdapamalaga.org
fdapa@fdapamalaga.org

FAPA REGIÓN DE MURCIA "Juan González"

C/ Puente Tocinos 1ª travesía
Bajos comerciales | 30006 Murcia
Tel: 968 23 91 13 | Fax: 968 24 15 16
www.faparm.com
faparm@ono.com

FAPA NAVARRA "Herrikoa"

Juan M.ª Guelbenzu, 38 bajo |
31005 Pamplona
Tel: 948 24 50 41 | Fax: 948 24 50 41
www.herrikoa.net
herrikoa@herrikoa.net

FAPA PALENCIA

Avda. Casado del Alisal nº 2 Oficina 7 | 34001
Palencia
Tel. y Fax: 979 741 528 | Movil: 670 971 207
fapalencia@yahoo.es

FAPA BENAHOARE (Isla de La Palma)

Doctor Santos Abreu, 48
38700 Santa Cruz de La Palma
Tel: 922 42 06 90 | Fax: 922 41 36 00
<http://fapabenahoare.org>
faipalma@hotmail.com

FAPA RIOJA

Magisterio, 1, bajo
Residencia Universitaria de La Rioja |
26004 Logroño
Tel: 941 24 84 80 | Fax: 941 24 84 80
www.faparioja.org
faparioja@faparioja.org

FAPA SEGOVIA

Apdo. de Correos 581 | 40080 Segovia
Tel: 921 44 45 87 | Fax: 921 44 45 87
www.fedampa-segovia.blogspot.com
fedampasegovia@hotmail.com

FAPA SEVILLA

Ronda Tamarguillo, s/n
Edif. Deleg. Prov. Educación | 41005 Sevilla
Tel: 95 493 45 68 | Fax: 95 466 22 07
www.fampasevilla.org
info@fampasevilla.org

FAPA TENERIFE (FITAPA)

Col. E.E. Hno. Pedro Carretera del Rosario, km. 4 |
38010 Santa Cruz de Tenerife

Tel: 922 66 25 25 | Fax: 922 65 12 12

www.fitapa.org

fitapa@fitapa.org

FAPA VALLADOLID

C/ Eusebio Gonzáles Suarez, 43
(IES "Julián Marías") | 47014 Valladolid

Tel: 983 343 519 | Fax: 983 343 519

<http://fapava.org/>

fapavaescuelapublica@gmail.com

FAPA TOLEDO

Centro Social Puerta de Cuadros nº 10
45600 Talavera de la Reina

Tel: 925 82 14 79 | Fax: 925 82 14 79

fapatoledo@yahoo.es

FAPA ZAMORA

Arapiles, s/n | 49012 Zamora

Tel: 980 52 47 01 | Fax: 980 52 47 01

fapazamora@telefonica.net

FAPA VALENCIA

C/ Denia, 6, puertas 1 y 2

46006 Valencia

Tel: 96 373 98 11 | Fax: 96 333 00 77

www.fapa-valencia.org

fapa-valencia@fapa-valencia.org

Cómo separarse o divorciarse de forma inteligente

Otras Confederaciones de Federaciones de CEAPA

CODAPA (Andalucía)

Avda. de Madrid, 5, 3º | 18012 Granada

Tel: 958 20 46 52 | Fax: 958 20 99 78

www.codapa.org

secretaria@codapa.org

CONFAPA "Miguel de Cervantes" (Castilla-La Mancha)

C/ Zarza, 6, 1ªA | 45003 Toledo

Tel: 925 28 40 52 | 925 28 45 47

Fax: 925 28 45 46

confapa.clm@terra.es

CONFAPACAL (Castilla y León)

C/ Eusebio Gonzáles Suarez, 43

(IES "Julián Marías") | 47014 Valladolid

Tel: 983 337 058 | Fax: 983 337 058

confapacal@telefonica.net

CONFAPACANARIAS

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º dcha

35002 Las Palmas de Gran Canaria

Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03

www.confapacanarias.net

confapacanarias@confapacanarias.net

CONFEDERACIÓN DE APAS "GONZALO ANAYA" (Comunidad Valenciana)

Pasaje de la Sangre, 5, puerta 2,

despacho 11 | 46002 Valencia

Tel: 96 352 96 07 | Fax: 6 394 37 97

www.gonzaloanaya.com

gonzaloanaya@gonzaloanaya.com

COVAPA (Comunidad Valenciana)

C/ Redován, 6 | 03014 Alicante

Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36

www.covapa.es

covapa_alicante@hotmail.com

Financiado por:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es