

# ANTE LA SEPARACIÓN...

## Guía para prevenir el daño psicológico en tus hijas e hijos

Instrumento elaborado a partir de la experiencia de personas que, como tú, se han separado y han utilizado estrategias que les han sido útiles.

flexibilidad

etapa

tristeza

INICIO

RABIA

dudas

crecer

escúchame

opinar

consciencia

dolor

ruptura

frustración

cambio

hijos

compromiso

mi verdad

RENCOR

desilusión

descubrimiento

conflicto

hijas

ayuda

diversidad

perdón

daño

PONTE EN MI LUGAR

tiempo

queja

familia

acuerdo

víctima

NEGOCIACIÓN

estrategias

enfrentamiento

juicio

*En la mayoría de las situaciones el conflicto es inevitable, la diferencia está en cómo lo afrontamos y en las decisiones que vamos tomando.*

## Esta guía es para ti si...

te has separado o estás en proceso y ves posible mantener una comunicación con tu expareja, al menos en relación a todo lo que afecta a tus hijas e hijos

## ... pero también si

te has separado y sientes que no es posible esa comunicación, que incluso estás en una situación conflictiva y te gustaría afrontar el proceso de una mejor forma aunque no sientas que tu expareja te acompaña.

No se puede negar que una separación es un proceso que genera, en la mayoría de los casos, un alto nivel de estrés. Está claro que hay cambios y dolor en muchos momentos. Hay que ayudar a reconocer y aceptar las emociones de las personas adultas, pero sobre todo en las niñas y niños.

Apostemos por una

## SEPARACIÓN CENTRADA EN NUESTROS HIJAS E HIJOS

*Quando una pareja decide separarse,  
tiene que tomar muchas decisiones...  
Es un momento importante y difícil*

El bienestar psicológico y emocional de tu hija o hijo depende de cómo seáis capaces de afrontar este duro proceso como madres y padres.

Los estudios demuestran que cuando ambos se involucran de manera conjunta en la educación, crianza y decisiones vitales de sus hijas e hijos, evitando su exposición a los conflictos, aumenta su bienestar y ajuste psicológico. Esto también mejora el ajuste de madres y padres a esta nueva situación.

Aunque la pareja se separe, la **FAMILIA** continúa, aunque con una forma diferente, pero con la misma importancia para el cuidado y la protección. No hay que olvidar que seguís siendo el modelo que tu hija e hijo utilizarán para afrontar sus futuras, e inevitables crisis vitales.

### El conflicto interparental: la clave de los desajustes

No es la separación en sí misma la que lleva a consecuencias negativas en las hijas e hijos, sino la gestión que las madres y padres hagan de ésta.

Si no se logra un contexto adecuado para que esto suceda, la familia puede convertirse en un entorno hostil para crecer y las consecuencias para las niñas y niños pueden llegar a mantenerse durante años

**¿Y tú qué puedes hacer para evitarlo?**

## Habilidades a través de EXPERIENCIAS COMPARTIDAS

Esta guía se ha elaborado con la participación de 31 personas, mujeres y hombres separados como tú, con hijos e hijas de todas las edades y sin historia de violencia en su relación, que te cuentan cómo están **actuando con flexibilidad** en su proceso de separación.

No les resulta fácil, pero nos demuestran que **ES POSIBLE** y que **MERECE LA PENA INTENTARLO**.

Se organizaron 6 grupos. Se les plantearon preguntas relacionadas con su proceso de separación y las estrategias que les han sido útiles para evitar mantener una relación conflictiva.

Esta guía surge del análisis de sus respuestas y en ella encontrarás todo lo que nos dijeron.





Habilidades para buscar una

## SEPARACIÓN QUE EVITE EL DAÑO PSICOLÓGICO EN LAS NIÑAS Y NIÑOS

A través de las experiencias que han compartido estas personas en los grupos de discusión, descubrimos que existen características comunes en las progenitoras y los progenitores que pueden llevar a una **gestión adecuada de la separación** y que actúan como **elemento de protección** en el desarrollo emocional de las hijas e hijos.

Ha sido **llamativo** encontrarnos con mujeres y hombres, sin habilidades excepcionales antes de la separación, pero que se han ido haciendo conscientes de la necesidad de adquirir un equipaje suficiente de estrategias para poder alcanzar una separación ajustada a las necesidades de sus hijas e hijos, **evitando enredarse en el conflicto**.

Tenían claro que aunque se separaran como pareja seguían siendo madres y padres. Esto les ha permitido ir desarrollando un abanico de **CONDUCTAS FLEXIBLES** que les está facilitando afrontar con eficacia el proceso de separación, ayudando así a sus hijas e hijos.

**Esto nos han dicho**

## RECONOCE TUS SENTIMIENTOS HAZLE HUECO AL MALESTAR

Reconoce lo que está pasando dentro de ti, amablemente, con tranquilidad, sin juzgar tus pensamientos, sentimientos, emociones, recuerdos, impulsos... tan sólo **OBSERVA CON CURIOSIDAD** lo que está sucediendo.

A veces resulta útil ponerle palabras y decirte en silencio *“Estoy notando ansiedad”*; *“Aquí está el dolor”*; *“Estoy teniendo un sentimiento de tristeza”*; *“Estoy sintiendo ira”*.

---

*“Yo durante un tiempo me mantenía como si estuviera bien, como si no hubiera pasado nada y una vez me eché abajo y mi hijo me dijo que llorara todas las veces que lo necesitara, igual que él lloraba cuando sentía que quería estar con su padre y estaba conmigo o cuando estando con él quería estar conmigo. Y eso como que nos unió, todos pasamos ese proceso de duelo.”*

---

*“A mi me generó mucho conflicto personal el que no me pidiera perdón, el que no reconociera que no había hecho bien conmigo, al final me trabajé esto, porque entendí que era un problema mío, mi exigencia, mi verdad... realmente ya he pasado página y lo he hecho por mí y por mi hijo, por supuesto, que ha salido beneficiado. Si yo estoy bien, él está bien.”*



## ATIENDE A LAS EMOCIONES Y CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES CONTROLAR

Cuando nos enfrentamos a una separación, es normal que aparezcan el miedo y la ansiedad. También la rabia y la ira. Es demasiado fácil perderse en las emociones de dolor y rumiar sobre las intenciones de la otra parte, lo que debería ser, lo injusto de la situación... y así sucesivamente. Sin darnos cuenta podemos caer en una relación de conflicto con nuestra expareja. Y aunque es completamente natural que nos perdamos en tales preocupaciones, en realidad no te ayuda ni a ti ni a tus hijas e hijos.

### ¿Qué podemos hacer?

Centrarnos en lo que está bajo nuestro control personal siempre es una buena guía. No podemos mágicamente controlar los sentimientos eliminando todo ese miedo o enfado. Pero **SI** podemos controlar lo que hacemos aquí y ahora. Y eso es lo que importa. Puedes controlar tu comportamiento.

Si tienes claro cuál es la **META**, puedes dirigir tu conducta a ese **FIN**.

---

*“Es fácil transitar en la senda del conflicto cuando te estás separando, pero la clave para mí está en no sumergirme en él, yo intentaba tomar distancia.”*

---

*“Querer controlar al otro, intentar que las cosas sean como tú quieres sin escuchar a la otra persona, el pensar que el otro hace las cosas para fastidiar..”*

---

***“El conflicto es lógico que surja.”***

---

***“Hay que intentar asumir que en un conflicto del tipo que sea, cada uno tiene su parte de responsabilidad, así que si tú te centras en la tuya y mueves ficha para facilitar el entendimiento, es probable que tu ex también cambie cosas... yo lo he comprobado y me ha funcionado. Mírate tú primero y luego en todo caso solicita cambios en el otro desde el respeto.”***

---

***“Yo creo que lo que no se puede utilizar es la ira. Si tú descargas toda tu ira en la otra persona, la otra persona no va a responder bien indudablemente. Va a responder todavía peor.”***



## TEN EN CUENTA

Uno de los comportamientos que se ha comprobado que caracterizan a una **SEPARACIÓN PROBLEMÁTICA**, es utilizar a las hijas o hijos como armas en el conflicto, actuando no en base a su interés superior, sino con el objetivo de perjudicar a tu expareja.

En ocasiones, debido a nuestro malestar, les hacemos que tomen partido por uno o por otro, criticamos sus decisiones, hacemos que decidan aspectos que no les corresponden o hablamos mal de la otra persona en su presencia.

---

*“No quería que pasara más rato con su padre y entonces reaccionaba a la defensiva y decía de malos modos, no te voy a dejar porque te toca conmigo... al final me di cuenta que eran celos y no un interés real en mi hijo.”*

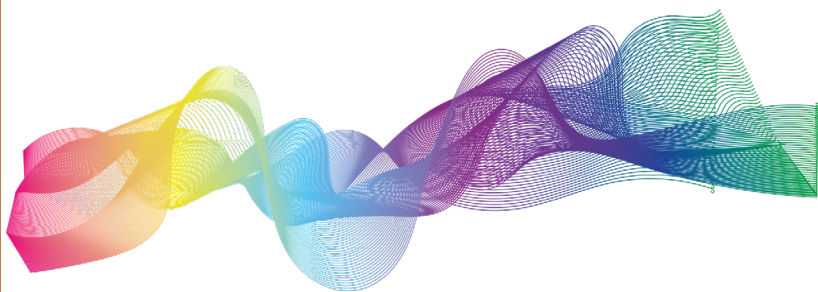
---

*“Hace dos semanas tuve que ceder un fin de semana porque la madre quería hacer un viaje con los niños, (...) sopesé y pensé en lo mejor para ellos...si yo ahí me hubiera empeñado en mantener la periodicidad, pues ya habríamos tenido una situación potencialmente conflictiva. Confundir interés propios con interés de la pareja o los hijos puede desembocar en conflicto. Si tú estás predispuesto y asumes que el interés de ellos está por encima del tuyo propio y tu agenda personal, entonces la posibilidad de conflicto se va a reducir mucho.”*

*“...el miedo puede generar conflictos que se alarguen años. Por ahí creo que hemos pasado casi todas: no va a ver a mi hijo, y ¿si se lo dejo más noches de la cuenta y se encariña más con él que conmigo?... tonterías, tú luego las ves una tontería, pero en el momento es horrible.”*

---

*“Cuando una persona está con dolor, no es capaz de separar ese dolor de sus actos, y eso tiene consecuencias. Estas consecuencias siempre van a afectar a los más pequeños. Todos tenemos que ceder un poco, porque si me empeño en quedarme en el sitio y no doy un paso atrás, y el otro tampoco, estará la guerra declarada.”*



## OBSERVA LAS CONDUCTAS Y SEÑALES QUE TE ALEJAN DE TU OBJETIVO CUANDO TE RELACIONAS CON TU EXPAREJA

### Te puedes preguntar...

Si hago... ¿qué gano con ello?, ¿qué efecto puede ocasionar en la otra persona?

Si dejo que estos pensamientos o emociones me guíen... ¿eso me ayudará a ser la persona que quiero ser?; Si me dejo atrapar y enganchar por todos esos pensamientos y emociones...¿eso me ayudará a hacer las cosas que quiero como madre/padre?

---

*“Yo creo que una alarma tiene que saltar cuando se falta el respeto a la otra persona o se está pensando en el perjuicio del otro (...) o porque simplemente vayas enfocado en que quieres que esa persona tenga algún tipo de mal. Creo que eso significa que algo hay ahí, y que es fácil que pueda desembocar en una situación problemática.”*

---

*“Otra señal es cuando piensas “oye, ojalá se muera” en vez de “pues mira, que le vaya genial”. Es decir, empezar a pensar cosas negativas, incluso un deseo de desaparición.”*

---

*“Yo reconocía señales en mí de otras personas que habían terminado muy mal, precisamente por el despecho.”*

---

*“Cuando te veas que estás diciendo cosas que no te representan, pero te dejas llevar por el rencor, ¡Para!... da un paso atrás y luego actúa.”*



---

*“Si tu eres la dejada o el dejado, es importante darte cuenta de las cosas que haces por despecho, porque a veces haces chantaje emocional a tu hijos y se debe a eso...”*

---

*“Alguien puede decir que no es posible no tener conflicto si tu ex no está en el mismo punto que tú. Pero por mi experiencia, es cierto que se tiene bastante desgaste, pero merece la pena. La desigualdad con guerra es mucho peor.”*

---

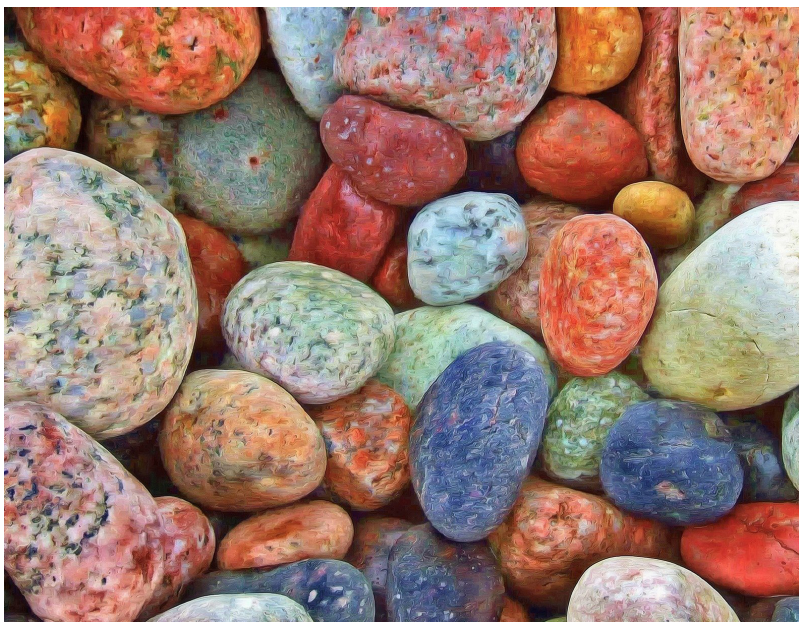
*“Si intentas no entrar en el conflicto tienes más probabilidad de que la otra parte en un momento dado pueda reflexionar y cambiar hacia una comunicación algo más armoniosa, de la otra manera te aseguro que hubiera sido desgarrante. Mis hijos se lo merecían y, la verdad, yo también.”*

---

*“Yo el otro día le pregunté a mi hijo, ¿oye, a ti qué es lo que más te ha ayudado? Y me dijo: Que nunca hablaste mal de mi padre.”*

---

*“Uno de los conflictos más frecuentes y destructivos es cuando hay problemas no resueltos y utilizas a tu hijo como arma arrojadiza...¡OJO! esto es muy grave. Yo en más de una ocasión me he visto en una de estas, y al analizarlo con el tiempo no me ha gustado nada su efecto, ni en mi hijo, ni en mi, ni en mi expareja.”*



**ANTE LA SEPARACIÓN...**

## OBSERVA TU CONDUCTA TAMBIÉN EN RELACIÓN A TUS HIJAS E HIJOS

Mantener la comunicación entre progenitores, apoyarse en las decisiones de la otra persona, informarse de las noticias relativas a sus hijas e hijos, son habilidades que redundarán en su bienestar. Sin embargo, si ahora no es posible este entendimiento, tu actitud y lo que haces, sigue siendo muy importante **CENTRARSE EN LO PRIORITARIO**: el bienestar de tus hijas e hijos.

---

*“Lo que ha hecho que seamos armoniosos es pensar todo el rato en mi hijo.”*

---

*“Intentar evitar el conflicto en base a que lo más importante en mi vida era mi hijo.”*

---

*“No existen recetas mágicas, la separación es un proceso y como tal se puede ir para adelante y para atrás, pero es importante tener una meta: EL BIENESTAR DE TUS HIJOS, eso te ayudará.”*

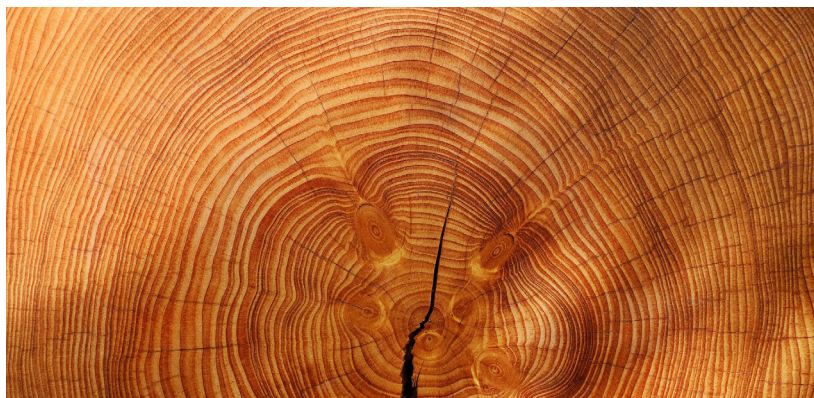
---

*“Desde mi punto de vista yo creo que la base de que ahora mismo yo no esté de juicios, disputando los pocos bienes materiales que hemos tenido, que hemos compartido, está en que siempre tenemos en cuenta el bienestar de las personas, en este caso de la persona más importante para nosotros era nuestro hijo. Yo siempre he valorado qué pesaba más (...) el tema de la razón, o el bienestar del conjunto madre-padre-hijo. Entonces siempre ha ganado el bienestar del conjunto, (...) pesaba más.”*



---

***“Porque tampoco quieres que tus hijos tengan un modelo de pareja que no sea respetuoso, ¿cómo quieres que sea su vida? Que la respeten, que tengan amor, que sea una persona feliz, entonces tú no vas a hacer lo contrario.”***



---

***“En mi caso, lo que provocaba el conflicto, era lo relativo a los niños, a lo de los horarios, porque a mi eso al principio me pasaba mucho. Tú tienes unos horarios, él tenía que traerlo a las ocho, a las ocho no venía, ya lo estaba llamando, ya teníamos una discusión porque no lo ha traído, y no has hecho esto, y no has hecho lo otro, y has venido a tal hora, y te has retrasado, etc. Y cuando te paras un momento y dices, bueno ¿qué más da media hora más que menos? y ¿qué más da si hoy se acuesta más tarde o mas pronto?, y ¿qué más da si la ropa viene sucia o limpia? Si mi hija está feliz... Entonces priorizar un poco y decir ¿es tan necesario, es tan urgente, tiene que ser así, o puede ser de otra manera?”***

## SÉ CONSCIENTE...

*“Yo, como muy indicativo, tengo el cómo tratas a tu hijo después de un conflicto con tu expareja (...) el verme no tratándolo de una manera adecuada, aunque sea en la distancia, por teléfono... Es muy indicativo, si tú estás a solas con tu hijo, por ejemplo, que notes que no lo estás tratando bien, como se merece, por culpa de otra persona...*

*Yo eso lo veo muy importante, porque para mi es un factor de lo más incómodo, de lo que más me ha ayudado a decir yo tengo que calmarme, tranquilizarme y sentirme bien porque no estoy siendo justo con esta persona que tiene 7 años, y que no se merece un trato injusto por culpa de cosas con las que él no tiene que ver.”*

## NO OLVIDES...

*“El niño es quien lo percibe todo y lo transmite. Para nosotros siempre era la alarma... si el niño llevaba una época rara, nosotros buscábamos qué era lo que estábamos haciendo mal, ver qué necesitaba. Y siempre cuando cambiábamos algo de nosotros, el niño de repente estaba otra vez bien.”*

---

*“Es importante en este sentido, más que tus hijos estén en una casa u otra, que eso va a depender de las circunstancias de cada familia, que los cambios sean previsibles, que tu hija o hijo sepa dónde y cuándo va a cambiar.”*

*“Se puede ceder, no pasa nada, no quiere decir que seas una persona sumisa, que te resignes, puede ser un cambio de estrategia para poder reducir tensión en un momento dado.”*

## **A VECES TAN SOLO SON PEQUEÑAS COSAS...**

*“A mi me pasa también que mi hija de vez en cuando me dice que echa de menos a su padre, le llamo y se lo digo e igual se queda un día más con él, osea que vamos viendo, pero sobre todo teniéndolos a ellos en cuenta.”*

---

*“Yo suelo preguntarles, ¿te lo has pasado bien?, a veces ¿qué tal está papá?, ¿qué tal tu hermano?...”*

---

*“Yo un día me vi super enfadada porque mi hija no traía la ropa como a mí me gusta, y alguien me dijo ¿por qué no pruebas a que tenga una muda en los dos lados?... joye! qué cosa tan tonta y qué bien nos vino (...) Pero también te digo que es importante hacerlo con sutileza, para no dejar mal al otro, eso sí...”*

---

*“En mi caso tengo que estar alerta conmigo misma para intentar evitar situaciones así o gestionarlas de la mejor forma posible: no reaccionando impulsivamente en el momento, ni por WhatsApp ni por teléfono; consultarlo por ejemplo con mi pareja actual, comentarlo, desahogarme y ya después tomar la decisión mejor para mi hija; y siempre sin ofender, sin insultar, simplemente explicando lo que ha pasado y ver cómo lo solucionamos.”*

---

*“Hablar con los niños dependiendo de su edad (...) ¿qué te parece? ¿vosotros cómo lo veis?”*

# BUSCAR AYUDA TE PUEDE VENIR MUY BIEN:

## A VECES A NIVEL PROFESIONAL

---

*“Para mí fue muy importante la ayuda profesional y tener una familia que te apoye, que no te cuestione. Porque no me sentí juzgado en ningún momento.”*

---

*“A mi me dio seguridad, me ayudó a afrontar aquello, porque el terreno que tenía era difícil, me estabilizó, fue una ayuda, te dan una mano y te dicen: venga, yo te acompaño.”*

---

*“Los niños no van a estar fenomenal y a ti te van a faltar estrategias y vas a estar jodida. Es muy diferente si alguien te lo dice y te acompaña en eso.”*

---

*“... creo que es útil pedir ayuda. Hacer terapia para elaborar el proceso de duelo. La terapia te puede ayudar a entrar en una fase de aceptación y comprensión. Ir a un psicólogo puede ser adecuado te ayuda en un momento de dificultad en que tú solo no puedes.”*



## Y CONTAR CON LA GENTE DE TU ALREDEDOR

Busca el apoyo de tu familia y amistades... pero sé firme en pedirles que respeten tus tiempos y dolor. La separación es tu proceso, evita que tomen decisiones por ti.

---

*“Proporcionando cariño y no juzgándote, sin hablar mal del padre ni pinchándole, no diciendo cosas en contra del padre, diciendo “hala pues que te den, éste mal nacido, lo que te ha hecho...” la manera de ayudarme no es esa precisamente, la manera de ayudarme es estar a mi lado y acompañarme y entender que estoy sufriendo.”*

---

*“Al principio a todas nos ha costado y es muy difícil, y la familia también necesita el tiempo...”*

---

*“Mis padres siempre me han dicho que él es el padre de su nieta y lo quieren por ello. Mis padres son super tradicionales, pero se han adaptado muy bien.”*

---

*“La familia, los amigos, opinan desde otra perspectiva. También les duele porque te quieren a ti. Pero claro, la que estoy rota soy yo, y lo que necesito es apoyo, no que echéis leña al fuego.”*

---

*“Yo tengo la experiencia de una hermana que vivió su separación de una forma más traumática y ahí yo reconozco muchas cosas de las que yo no he querido vivir, y me acompañó desde el cariño, desde el silencio.”*

# ANTE LA SEPARACIÓN...



---

*“Todo el mundo opina por ti y están diciendo un poco “deja de llorar” (...) pero el apoyo principal no es que ellos lideren, sino que respeten tus tiempos y tu dolor.”*

---

*“Yo una cosa que veo muy importante es que cuando he ido a pedir consejos a mi familia, muchas veces los consejos que me han dado han sido nefastos, de “ataca”, “al cuello”, “hazle esto o lo otro”, “se merece nosequé” y yo he tenido que no oírlos, no hacerles caso y mantenerles al margen porque no estaban viviendo la situación en primera persona.*

*Sí que es verdad que muchas veces te duele más lo que le hacen a alguien que quieres que si te lo hacen a ti mismo y ellos sí reaccionaban más visceralmente y tenía que mantenerlos al margen.”*

---

*“El entorno inmediato no siempre ayuda. En mi caso, mi familia me acusaba de ser demasiado paciente, de aguantar demasiado para evitar conflictos y me incitaban a ser más incisivo, más agresivo, más borde. Mi mujer podía tener una actitud agresiva conmigo, pero no necesariamente yo con ella. Entendía que después de 14 años de relación no era de recibo tener una relación de este tipo con ella.”*

---

*“A mi me ha ayudado mucho la alabanza de cómo estábamos llevando el proceso. La gente de alrededor te decía “yo no podría hacerlo así”, “ojalá yo...”, “lo estáis haciendo muy bien”... Incluso la opinión de los niños cuando te dicen “los padres de fulano se están separando y están a la gresca, pero no como vosotros”. Ese elemento te refuerza constantemente.*

*Dices, lo estoy haciendo bien y es que además es como lo quería hacer, porque tienes el plan, los dos miembros de la pareja teníamos el plan. Queríamos que fuera así, y está siendo así. Incluso, el reconocimiento a posteriori. Yo tengo amigos que me han dicho “no entendía cómo hacías las cosas, y ahora sí entiendo los frutos” o “cuántas veces te he criticado eso que hacías y tal, y ahora me doy cuenta de que lo hacías por un motivo”. Ese sentimiento de que se está más o menos en el camino, se agradece.”*



## AFRONTANDO UNA NUEVA ETAPA

Una separación es un proceso doloroso y de múltiples pérdidas. Pero también es una etapa de cambios y oportunidades, para ti y para tus hijas e hijos. Otras personas que han pasado por este proceso lo han conseguido.

---

*“Vuelves a retomarte a ti misma, eres mas tú, (...) y tus hijos te ven florecer de pronto o de otra manera (...) y pueden crecer contigo en ese sentido.”*

---

*“Empecé a hacer más deporte, o ir al teatro que antes no lo hacía, o leer más, tener más contacto con amigas y amigos que había perdido...entonces mis hijos vivieron ese renacer mío y yo creo que les aporta a ellos cosas.”*

---

*“En mi caso el número de personas de afecto se multiplicaron, porque tanto su padre como yo tenemos parejas estables con las que convivimos, hemos creado nuevas familias y ahora nuestra hija tiene cuatro abuelas y un montón de gente que les quiere, protege y mimas...”*

---

*“Mi hijo se ha hecho más reflexivo, ha profundizado, y ahora ya podemos hablar de cosas mucho más profundas y a mí eso me ha ayudado.”*



**Estrategias que  
parecen eficaces**

Las personas que han participado en esta guía señalan que les ha sido útil en su proceso de separación:

- Saber que aunque sus hijas e hijos no estén delante de las peleas no quiere decir que no perciban el conflicto y que no les afecte. Les afectan los gestos, miradas, tono de voz, conversaciones con amistades, familiares...

- Aceptar que el proceso no será fácil, que van a existir dificultades y desencuentros, pero que estos no tienen por qué ser permanentes. Es importante ser consciente de que existirán altibajos en el camino.

- Atreverse a hacer cambios, tratar de ser flexibles, ya que cada momento puede requerir acuerdos diferentes para mejorar el bienestar de las hijas e hijos.

- Observar su propio comportamiento y actitud ante las situaciones difíciles, para conseguir “parar” y no dejarse arrastrar por las emociones e impulsos.

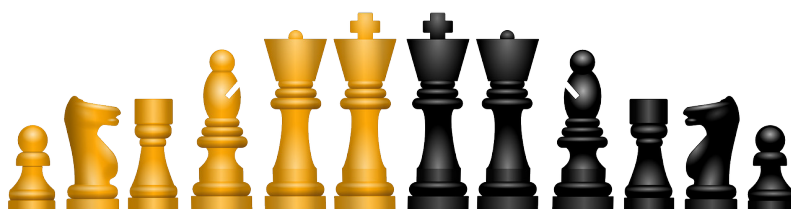
- Tener en cuenta que aunque haya momentos en los que sientan que su expareja no le acompaña, pueden intentar no enredarse en el conflicto.

- Construir y aceptar la idea de que no hay una única forma de separarse, y que la verdaderamente útil es la que cumple el fin que se ha propuesto.

- Adaptarse a las nuevas situaciones, aceptando la incertidumbre. A veces les ha ayudado ponerse en el lugar de la otra persona.



- Valorar los aspectos positivos que les ha supuesto este cambio en su vida.
- Buscar ayuda psicológica cuando les ha sido necesario.
- Dejarse acompañar por su familia y amistades, en función de su necesidad tomando en cada momento lo que les es útil.



ANTE LA SEPARACIÓN....

*“...Hay tantas separaciones como personas en el mundo.”*

La Psicología nos aporta el concepto de **Flexibilidad Psicológica**, que se define como *“la capacidad de sentir y pensar con apertura mental, de asistir voluntariamente a la experiencia del momento presente y de avanzar en las direcciones que son importantes para nosotros, al tiempo que forjamos hábitos que nos permiten vivir de un modo congruente con nuestros valores y aspiraciones”* (Hayes, 2020).

Este concepto es de gran utilidad en los procesos de separación para conseguir evitar la escalada en los conflictos.

Las personas que han participado en este proyecto, parece que han podido desarrollar un nivel de flexibilidad suficiente para permitirles adaptarse a los múltiples cambios que suponen los procesos de separación.

Al analizar sus experiencias y vivencias se detecta que han seguido un proceso de crecimiento orientado por unos valores firmes: **procurar el máximo de bienestar posible a sus hijas e hijos.**



## Tú también puedes conseguirlo.

No hay dos separaciones idénticas, cada persona, cada familia hace su separación “a su manera”, intentando buscar la mejor forma de adaptarse a esta situación y evitando el daño en sus hijas e hijos. Esta nueva situación va a exigir de las y los progenitores una actitud de *apertura mental en la forma de sentir y pensar, haciéndole hueco al dolor y a otras emociones sin que esto frene la posibilidad de seguir viviendo de un modo congruente con sus valores y aspiraciones: ser el tipo de madre o padre que quiere ser.*

*Por tanto, no es necesario tener unas habilidades previas para poder alcanzar una separación ajustada a las necesidades de tus hijas e hijos. El reto es grande, pero merece la pena, porque los niños y las niñas sufren, y mucho, con el conflicto de sus padres y madres.*

***Es difícil, pero es posible.***

**Si crees que necesitas un poco más de ayuda,  
puedes acudir a tu Centro Municipal de Servicios Sociales  
del Ayuntamiento de Granada.**

**CMSS ALBAICÍN: 958 180 015**

**CMSS BEIRO: 958 180 028**

**CMSS CENTRO: 958 180 097**

**CMSS CHANA: 958 180 064**

**CMSS GENIL: 958 180 055**

**CMSS NORTE: 958 180 094**

**CMSS RONDA: 958 180 059**

**CMSS ZAIDÍN: 958 130 985**

**Esta guía ha sido elaborada por las y los profesionales  
de la Psicología del Área de Derechos Sociales.**



Derechos Sociales



AYUNTAMIENTO  
DE GRANADA