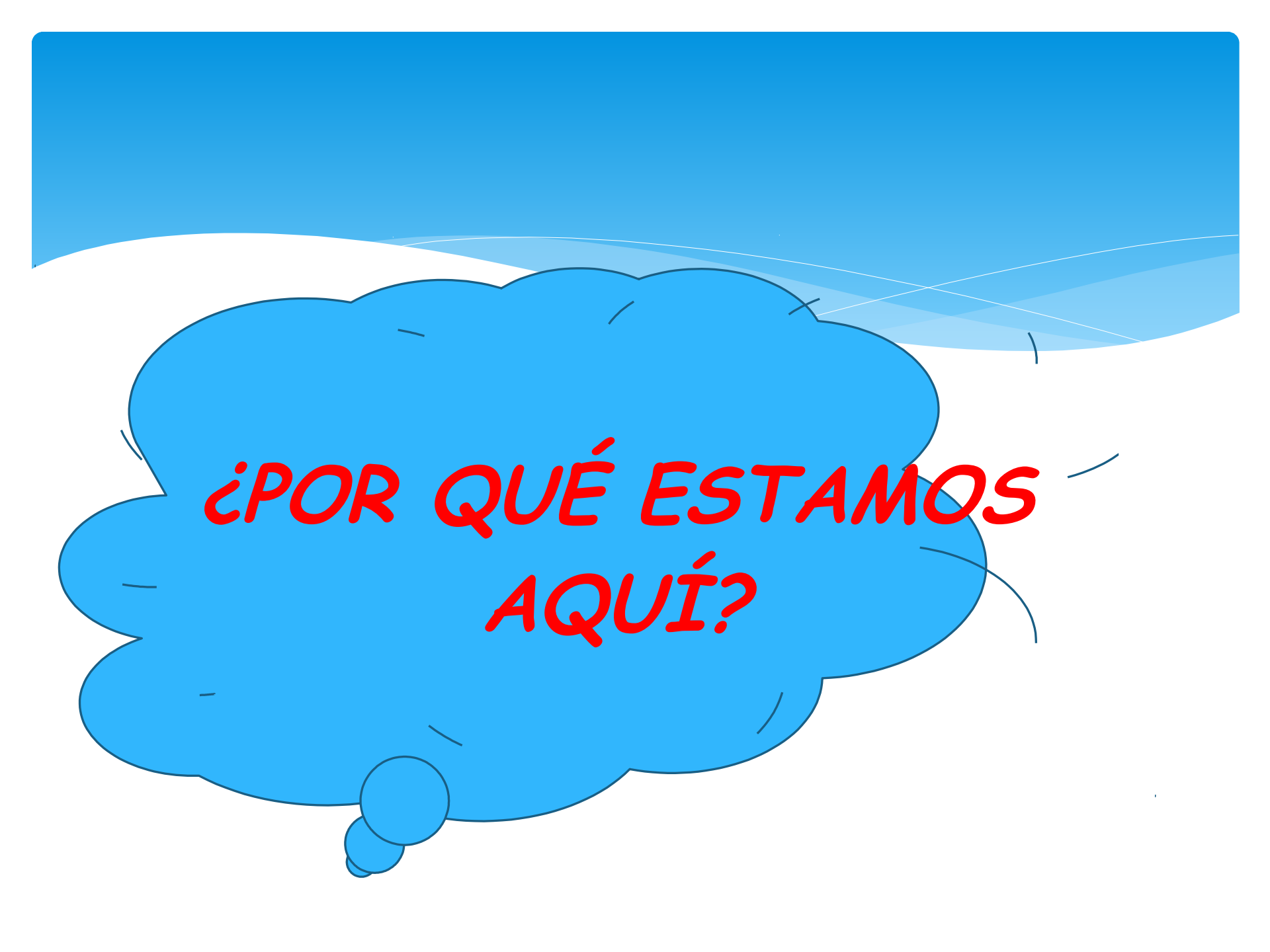


CÓMO COMUNICAR EL DIVORCIO A LOS HIJOS/AS Y GESTIONAR LAS EMOCIONES



MAR SÁNCHEZ MARCHORI



*¿POR QUÉ ESTAMOS
AQUÍ?*

1. Variables de interés

- a) Forma de ser de la madre/del padre.
- b) Forma de ser de los/as hijos/as.
- c) Forma de ser de la familia de origen.
- d) Economía familiar.
- e) Asesoramiento/lecturas de interés.
- f) Estilo educativo.
- g) Existencia de divorcios en las familias de origen.
- h) Cómo afrontan los conflictos las familias de origen.

**DE ESTAS VARIABLES,
ALGUNAS SE PUEDEN
CAMBIAR/MEJORAR Y
OTRAS NO...**

1.1. Maneras de organizarse

1. Semanas alternas con flexibilidad.
2. Semana partida en tres.
3. Dos tardes y dos fines de semana con el padre.
4. Semanas alternas.
5. Aumentar frecuencia con el padre.
6. Agendas complicadas.
7. Quincenal en cada casa.
8. Padre/madre que trabaja lejos de casa y alternan en el domicilio familiar.

2. Emociones de los/as padres/madres en el proceso del divorcio

Etapas del divorcio propuesto por Florence Kaslow (1988):

- Pre-divorcio:

- Emociones: Desilusión, insatisfacción, alienación, ansiedad, descreimiento, desesperanza, ambivalencia, shock, vacío, enojo, caos, inadecuación, baja autoestima, pérdida, depresión.

2. Emociones de los/as padres/madres en el proceso del divorcio

- Divorcio propiamente dicho:
 - Kaslow menciona tres momentos:
 1. Divorcio legal: los sentimientos que prevalecen son los de preocupación, indecisión, desvalimiento, confusión, autocompasión, desamparo y desconfianza.

2. Emociones de los/as padres/madres en el proceso del divorcio

2.- Divorcio económico: este momento se caracteriza por la emergencia de sentimientos de confusión, furia, tristeza, soledad, alivio y venganza.

3.- Divorcio coparental: los sentimientos presentes son: ambivalencia, aturdimiento, incertidumbre, soledad, libertad, alivio, optimismo, curiosidad, tristeza.

2. Emociones en los/as padres/madres en el proceso del divorcio

- Post- divorcio:

- Emociones: surgen sentimientos de autoconfianza, autoestima y la energía comienza a estar disponible, tanto para la búsqueda de nuevos objetivos, como para ayudar a los hijos a aceptar el nuevo estado de sus padres.

3. Cómo facilitar el proceso de adaptación

- ✓ Tomarse un tiempo de tranquilidad.
- ✓ Dedicar tiempo a la reflexión.
- ✓ Buscar apoyo en familia y amigos/as.
- ✓ Desahogarse hablando.
- ✓ No tomar decisiones precipitadas.
- ✓ Consultar asesores.
- ✓ Centrarse en las necesidades personales y de los/as hijos/as.

3. Cómo facilitar el proceso de adaptación

Ayudarse a...

- Canalizar el enfado hasta convertirla en energía positiva.
- Concentrarse solo en los temas en los que se puede influir de manera directa.
- Desahogarse ayuda a aliviar tensiones.


3. Cómo facilitar el proceso de adaptación

Algunos consejos...

- a) Hacer una lista de aquello por lo que uno/a está agradecido/a a la vida (mejora la positividad).
- b) Buscar terapia profesional.
- c) Cuidar la alimentación y el ejercicio físico para tener energía.
- d) Hacer actividades alternativas

3. Cómo facilitar el proceso de adaptación

LA PREOCUPACIÓN CRÓNICA CONSUME EL ÁNIMO, DEBILITA Y HACE QUE NO SE PERCIBAN LAS NECESIDADES REALES.



4. ¿Cómo gestionar la separación con inteligencia emocional y educativa?

4.1. ¿Qué es la inteligencia educativa?

Supone que los padres y las madres realizan su labor de educación de los hijos y las hijas del mejor modo posible para que éstos vayan superando con éxito las diferentes tareas que exige su desarrollo evolutivo, esto es, su proceso de desarrollo hasta la edad adulta.

4.1. ¿Qué es la inteligencia educativa?

La importancia de la inteligencia educativa:

- a) Saber escuchar.
- b) Saber comunicar ideas de modo franco y claro.
- c) Saber transmitir seguridad emocional y apoyo.
- d) Saber transmitir necesidad de superación.

4.2. Psicología evolutiva

EDAD	CARACTERÍSTICA
1 a 5 años	APEGO
6 a 12 años	EMPIEZA COLEGIO
12 a 17 años	ADOLESCENCIA
Jóvenes	AUTONOMÍA

4.3. ¿Cómo contarlo a los/as hijos/as?

- **Directrices para hablar del divorcio:**
 1. Mejor estar presentes los dos.
 2. Hablad con vuestros/as hijos/as a la vez.
 3. Mostraos sinceros y facilitad la información apropiada.
 4. Decid claramente a los niños y las niñas que el divorcio no es culpa suya.

4.3. ¿Cómo contarlo a los/as hijos/as?

- **Directrices para hablar del divorcio:**
- 5. Reafirmadles vuestro amor hacia ellos/as.
- 6. Hablad del plan de vida concreto/sencillo.
- 7. Preguntad a vuestros/as hijos/as qué desean saber.
- 8. Escuchar y observar evitando culpabilizar.
- 9. Respetar silencios.

4.3. ¿Cómo contarlo a los/as hijos/as?

- Asegurar a los/as niños/as:

Sus necesidades siempre estarán cubiertas: cuidado, atención y cariño.

4.3. ¿Cómo contarlo a los/as hijos/as?

Algunas pautas:

- Utilizar un lenguaje sencillo.
- No comentar acerca del dinero si son pequeños/as.
- Mantener la sinceridad y realidad.
- No prometer sin saber, no manipular con regalos...

4.3. ¿Cómo contarlo a los/as hijos/as?

- Hablar de las relaciones que cambiarán y cuáles no.
- Satisfacer la curiosidad de los/as niños/as en su medida.
- Tranquilizarles cuando se preocupen del futuro. Solo explicar el futuro inmediato.
- Si el divorcio es por temas complicados (adulterio, etc...) elegir las palabras cuidadosamente y según la edad.

4.3. ¿Cómo contarlo a los/as hijos/as?

Los/as niños/as de guardería y preescolar:

Situación cognitiva	Respuesta emocional (0-2 años tras divorcio)
<p>(4-5 años de edad)</p> <ul style="list-style-type: none">• Entienden divorcio como separación física.• Perciben divorcio como temporal.• Confusión en intercambios afectivos, confunden positivo y negativo de cada figura parental.• Entienden divorcio en términos diádicos, pensando que su conducta puede ser la causa del divorcio.	<p>(3-5 años de edad)</p> <ul style="list-style-type: none">• Miedos.• Regresión.• Fantasmas amenazantes.• Aturdimiento, perplejidad.• Suplencias afectivas.• Fantasías negativas.• Juego alterado/inhibido.• Incremento conductas agresivas.• Culpabilidad.• Mayores necesidades emocionales.

4.3. ¿Cómo contarlo a los/as hijos/as?

Etapa escolar (6-8 años):

Situación cognitiva

- Comprende finalidad del divorcio.
- Aprecia aspectos físicos y psíquicos de los conflictos parentales.
- Percibe dificultad para captar intercambios afectivos ambivalentes hacia los otros.
- Puede interpretar el divorcio, pero puede pensar que su conducta tiene impacto en decisiones parentales.

Respuesta emocional (0-2 años tras divorcio)

- Apenado/a.
- Temor de desorganización.
- Añoranza por la figura parental ausente.
- Intercambios afectivos por privación.
- Inhibición o agresión hacia la figura materna/paterna.
- Angustia en hogar materno/paterno (custodia).
- Fantasías de responsabilidad y reconciliación.

4.3. ¿Cómo contarle a los/as hijos/as?

Etapa escolar (9-12 años):

Situación cognitiva

- Comprenden psicológicamente los motivos para el divorcio.
- Aprecian la perspectiva de cada figura parental hacia el divorcio).
- No se autoculpabilizan.
- Piensan que con el divorcio pueden beneficiarse por el fin de los conflictos.

Respuesta emocional (0-2 años tras divorcio)

- Inicialmente bien defendidos.
- Intentan dominarse por juego y actividad.
- Ansiedad.
- Alteraciones de identidad.
- Somatizaciones.
- Tienden a alinearse con una de las figuras parentales.

4.3. ¿Cómo contarlo a los/as hijos/as?

Adolescencia precoz (12-14 años):

Situación cognitiva

- Aprecian la complejidad de la comunicación y pueden reconocer las contradicciones entre lenguaje verbal y gestual.
- Entienden estabilidad de las características de personalidad.
- Expresan lo que creen sobre "intención parental" y aceptan que las respuestas negativas no se deben a malas intenciones.

Respuesta emocional (0-2 años tras divorcio)

(13-18 años de edad)

- Cambios en las relaciones padres/madres hijos/as.
- Preocupados sobre la sexualidad y el matrimonio.
- Tristes y decaídos.
- Angustia y ansiedad.
- Percepciones cambiantes.
- Conflictos de lealtades.
- Retirada estratégica.
- Hipermadurez moral de tipo

4.3. ¿Cómo contarle a los/as hijos/as?

Adolescencia tardía:

Situación cognitiva

- Explican el divorcio como incompatibilidad parental y perciben la posible madurez de la decisión.
- Separa conflictos parentales de características personales.

Respuesta emocional (0-2 años tras divorcio)

- Cambios en la participación familiar.

4.4. Frases empáticas para utilizar...

- ✓ *Entiendo que pienses eso....*
- ✓ *Veo que ese tema te preocupa mucho...*
- ✓ *Comprendo tus sentimientos.*
- ✓ *Me gustaría mucho ayudarte con eso..*
- ✓ *Me encanta que confíes en mí para contarme esto...*
- ✓ *Podemos buscar una solución entre los dos...*
- ✓ *¿te parece que lo piense más tarde?, creo que así te contestaré mejor.*
- ✓ *Pareces preocupado, ¿puedo ayudarte?*
- ✓ *Entiendo que este tema te preocupe...*

4.4. Frases empáticas para utilizar...

- ✓ *Continúa, por favor.*
- ✓ *Veo que ahora no quieres hablar. Me gustaría retomar este tema más adelante, porque creo que es importante para ti.*
- ✓ *No estoy del todo de acuerdo, pero te entiendo y me gustaría ayudarte.*
- ✓ *Sé que estás pasando un mal momento, y quizá podamos hablar de ello.*
- ✓ *Estas enfadado. Entiendo tus sentimientos, si te parece podemos hablar de eso.*

4.4. Frases empáticas para utilizar...

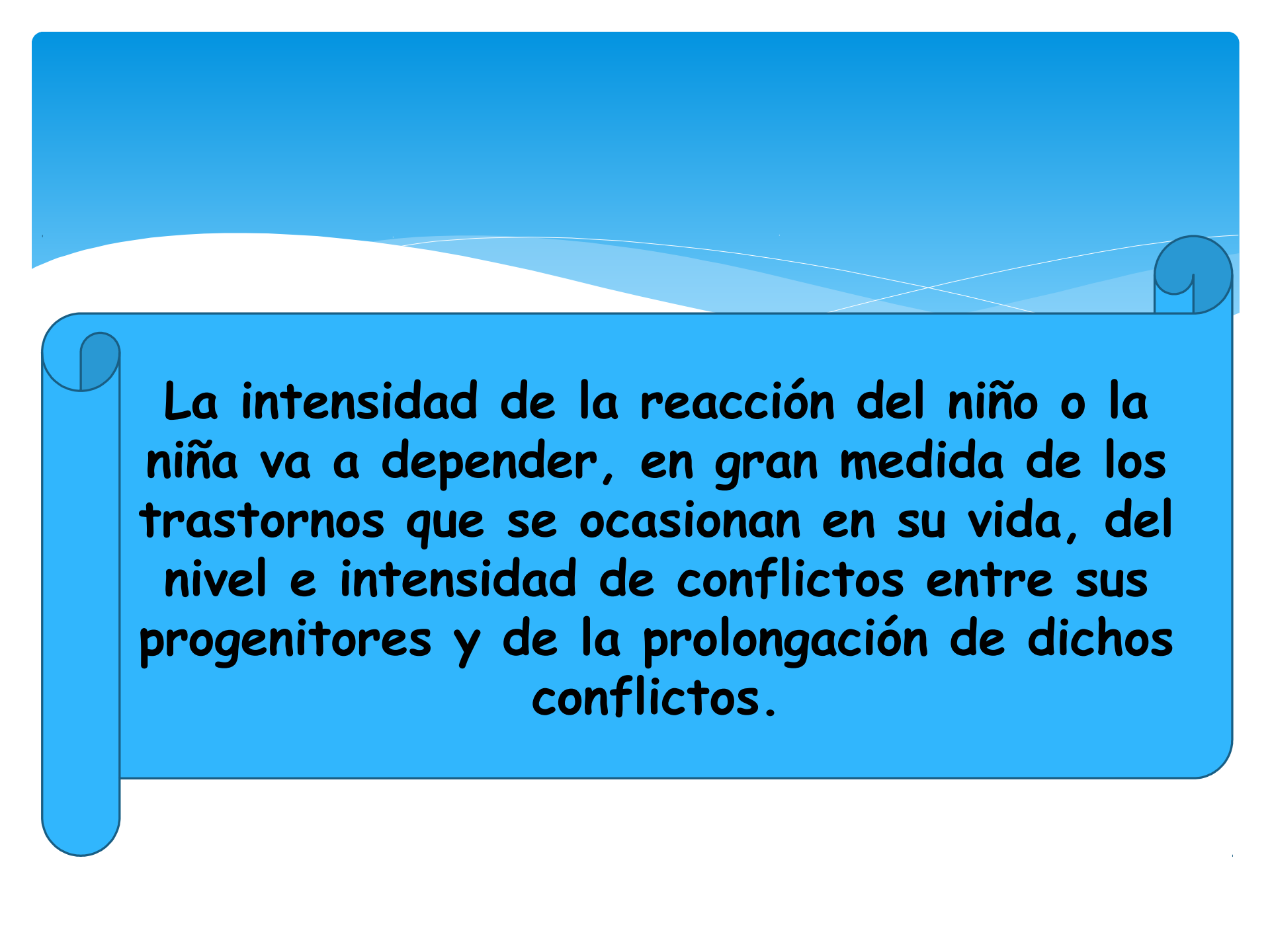
Algunas frases tipo:

- “Papá y mamá hemos decidido que ya no vamos a vivir juntos”
- “A partir de ahora vais a tener dos casas, la casa de papá y la casa de mamá”.
- “Vais a seguir teniéndonos a los dos”.
- “Os queremos mucho y seguiremos queriéndoos”.

4.4. Frases empáticas para utilizar...

Algunas frases tipo:

- “Esta decisión no tiene nada que ver con cosas que hayas hecho o dicho”.
- “Siempre te ayudaremos y te protegeremos”.
- “Trataremos de ocuparnos juntos de todo aquello que tenga que ver contigo”.
- “Podrás visitar a tus abuelos y a tus tíos siempre que lo desees”.
- “Te comunicaremos los cambios que vayan a ocurrir”.



La intensidad de la reacción del niño o la niña va a depender, en gran medida de los trastornos que se ocasionan en su vida, del nivel e intensidad de conflictos entre sus progenitores y de la prolongación de dichos conflictos.

4.5. Orientaciones desde las perspectivas de los/as niños/as

1. No chantajearnos ni mimarnos en exceso para herir al otro padre/madre.
2. No insultaros.
3. No discutir airadamente.
4. No heriros mutuamente.
5. No discutir por nosotros/as delante nuestro.

6. No llamar por teléfono para decirnos cuánto nos echáis de menos.
7. No enviar mensajes a través nuestro.
8. Estableced vuestra propia comunicación mediante notas, cartas o llamadas telefónicas.

4.5. Orientaciones desde las perspectivas de los/as niños/as

9. No involucrarnos en las cuestiones personales, tales como el dinero y los problemas.

10. No echarnos la culpa de vuestros problemas.

11. No hablar mal a otros/as del otro padre/madre.

12. No enojarse con nosotros/as hijos/as a causa de vuestros problemas económicos.

4.5. Orientaciones desde las perspectivas de los/as niños/as

Cuestiones que los/as niños/as han planteado:

1. Perder el contacto con mamá o papá.
2. Rendir menos en el colegio y portarme mal.
3. Sentir que papá o mamá me caen mal.
4. Sentir inestabilidad emocional.
5. Ir lejos a vivir.
6. Permanecer menos tiempo del que quiero con papá o mamá.
7. Tener menos comida, ropa...

4.6. Orientaciones prácticas ante emociones de los/as niños/as

Delante de los/as hijos/as:

- ✓ Omitir los sentimientos negativos hacia la expareja.
- ✓ Encontrar maneras de comunicarse con la expareja: e-mail, notas, teléfono...No improvisar.
- ✓ Evitar que el/la hijo/a sea mensajero.
- ✓ No hacer interrogaciones exhaustivas cuando está con el padre/la madre.
- ✓ No delegar en el/la niño/a más de lo que puede realizar con su edad, por ejemplo, su consuelo.

4.6. Orientaciones prácticas ante emociones de los/as niños/as

Cosas que SÍ hacer con sus hijos/as:

- Reiterar que la separación no es culpa de ellos/as.
- Asegurar que sus padres le quieren y se preocupan por él/ella.
- Mantener la consistencia y la disciplina para asegurar la estabilidad.
- Dejar que los/as niños/as tengan derecho a expresar sus propias emociones.

4.6. Orientaciones prácticas ante emociones de los/as niños/as

Cosas que **SÍ** hacer con sus hijos/as:

- Ayudar a que consiga la independencia en todas las áreas: cocinar, cuidados...
- Pedirles que hagan tareas del hogar apropiadas para su edad, sentido de utilidad.
- Proteger su infancia. No consultar asuntos económicos.
- Aunque la expareja haya fracasado como esposo/a, puede ser un buen padre/madre.

4.6. Orientaciones prácticas ante emociones de los/as niños/as

Cosas que es mejor NO debe hacer con sus hijos/as:

- “Hacer gala” de las nuevas relaciones, ni de hijastros potenciales delante de ellos/as.
- Amenazar con enviarlos con su padre/madre.
- No compensar excesivamente si se portan mal, comprándoles cosas y dejándoles hacer lo que ellos quieran.

4.6. Orientaciones prácticas ante emociones de los/as niños/as

¿Qué suele ocurrir con la noticia?

- ✓ Impacto en cada área del desarrollo del niño/a, afectando a:
 - a) Habilidades sociales
 - b) Habilidades emocionales
 - c) Aprendizaje

4.6. Orientaciones prácticas ante emociones de los/as niños/as

Establecer reglas para el enfado:

- Ayudar a canalizar y a dirigir el enfado.
- Ira y enfado pueden ser defensa para evitar sentimientos dolorosos.
- Identificar el motivo del enfado o ira.
- Enseñar maneras de enfrentarse a la ira.

4.6. Orientaciones prácticas ante emociones de los/as niños/as

Establecer reglas para el enfado:

- Enseñarles a expresar la ira, escribiendo lo que siente o hablándolo.
- Ignorar palabras hirientes motivo de la frustración: “me iré a vivir con papá/mamá”.
- Mostrar alegría y orgullo cuando realicen cosas positivas.
- Proporcionar oportunidades para que realicen ejercicio.

4.6. Orientaciones prácticas ante emociones de los/as niños/as

Establecer reglas para el enfado:

- Utilizar el afecto.
- Difuminar la tensión por medio del humor.
- Ayudar a desarrollar una imagen positiva de uno mismo.

5. Plan de parentalidad

Satisfacer las necesidades de los/as niños/as:

- Facilitar la estructura de la normalidad, rutina diaria.
- Seguir con los patrones de vida lo más parecidos posibles.
- Reservar tiempo para actividades familiares y atención individual.
- Demostrarles que sigue existiendo unidad familiar (uso de fotos).

5. Plan de parentalidad

Satisfacer las necesidades de los/as niños/as:

- Solicitar asesoramiento orientador escolar y otros agentes educativos.
- Dar más afecto a los/as hijos/as de lo habitual en situaciones adecuadas.
- Contactar con un terapeuta si sigue observando ansiedad en el/la niño/a.

5. Plan de parentalidad

Consejos para facilitar las transiciones:

1. Llevar en coche o acompañar a los niños a las niñas hasta la casa del otro padre/madre.
2. Las transiciones pueden ser más fáciles si se producen en días de escuela.
3. Dejar que las palabras y actitud demuestren que el tiempo pasado con el otro padre/madre es un factor positivo.

5. Plan de parentalidad

Consejos para facilitar las transiciones:

4. Di a tus hijos/as que los quieres y hazles saber cuándo volverán a tener noticias tuyas.
5. Cuando se hayan marchado tus hijos/as, intenta hacer algo agradable.
6. Cuando los niños y las niñas regresen a tu casa, concédeles un período de "adaptación".

5. Plan de parentalidad

Directrices para que la vida de idas y venidas resulte más fácil:

- ❑ Acuerda un pacto de tiempo compartido que no implique demasiadas transacciones.
- ❑ Asegúrate de que tus hijos/as juegan.
- ❑ Haz hincapié tan a menudo como sea posible en los aspectos divertidos de vivir en dos casas.

5. Plan de parentalidad

Directrices para que la vida de idas y venidas resulte más fácil:

- ❑ Ayuda a tus hijos/as a llevar su propio calendario con la programación de visitas.
- ❑ Entrega las maletas y las mochilas en la casa del otro padre/madre los días de transición o busca alternativas.
- ❑ Comunícate con el otro padre/madre en relación con las cuestiones escolares.
- ❑ Pide a los maestros que envíen copias de los comunicados escolares a las dos direcciones.

5. Plan de parentalidad

Directrices para que la vida de idas y venidas resulte más fácil:

- Muéstrate predispuesto a cambiar el programa de tiempo compartido de tu hijo/a si parece tener problemas con él/ella.
- No llegues tarde a la hora de recoger a tus hijos/as en la escuela.
- Prepara a tus hijos/as para el viaje si van a recorrer una larga distancia para ver al otro padre/madre.

5. Plan de parentalidad

La importancia de un/a asesor/a familiar:

- No está de parte de nadie, solo ayuda a una pareja a definir los conflictos y soluciones.
- Ocorre en un lugar "emocionalmente seguro".
- Ofrece asesoramiento y pautas educativas.
- Asesoramiento menos costoso que los trámites judiciales.
- Proporciona estabilidad a la familia.

Actividades todos juntos:

Quedan los tres a veces para cenar o comer o ir al teatro o al cine, sobre todo en días festivos.

No quedan mucho. Desayunan los tres a veces cuando hacen el intercambio y se ven en las actividades del colegio.

A veces comen o cenan juntos.

Celebran los cumpleaños y algunas fiestas del colegio todos juntos. Solo quedan si están de buen rollo.

Quedan poco, pero algunas veces van a cenar o al cine o a la piscina.

A veces. En los cumpleaños por ejemplo o van al circo o comen todos juntos alguna vez.

No quedan nunca. Una vez lo intentaron y salió mal.

Hacen pocas cosas juntos pero coinciden mucho los cuatro porque la casa en la que vive la madre es el espacio de trabajo de los dos.

Ahora nunca. Antes de que se fuera a Estados Unidos vivían al lado y se veían más.

A veces van a conciertos o a comer juntos.

La ropa:

Compra: entre los 3 revisan y deciden lo que necesita cada temporada.

La ropa va de una casa a otra sin problemas.

Compra: cada uno según se necesita. Solo hace traspasos de casa a casa en casos especiales.

Compra: entre los 2, pero deciden los niños, que son ya mayores.

Los niños transportan según les apetece.

Compra: entre los 2. Las niñas transportan según les apetece.

Compra: entre los 2.

Hay más ropa en casa de la madre, donde pasa más tiempo.

Compra: cada uno la ropa para su casa. No se traspasa de una a otra casa.

Compra: la madre, con quien están casi siempre.

Toda está en casa de la madre.

(Transición cuando vivían en dos casas: la ropa no estaba duplicada, iba y volvía)

Compra: la madre casi todo, porque vive mucho más tiempo con ella.

En casa del padre, donde la hija pasa pocos días, hay un poco de ropa.

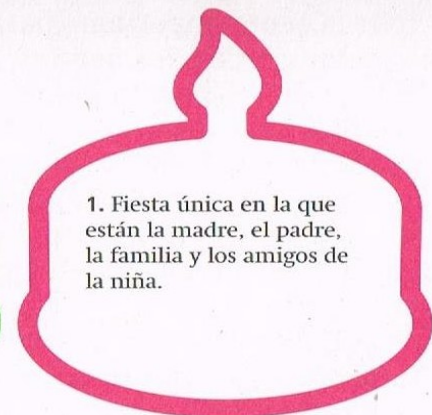
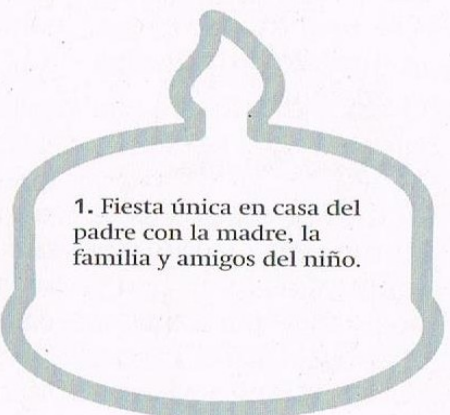
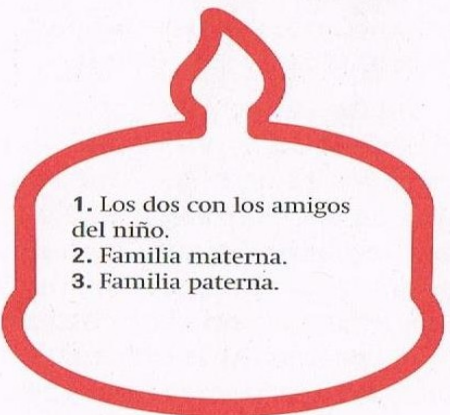
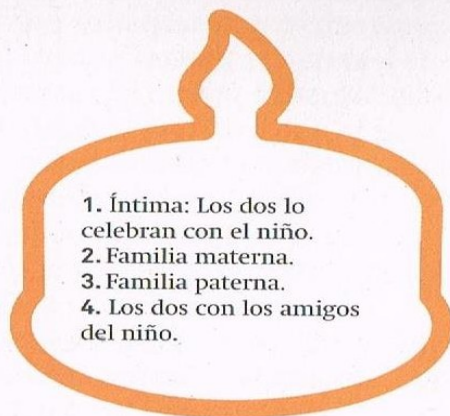
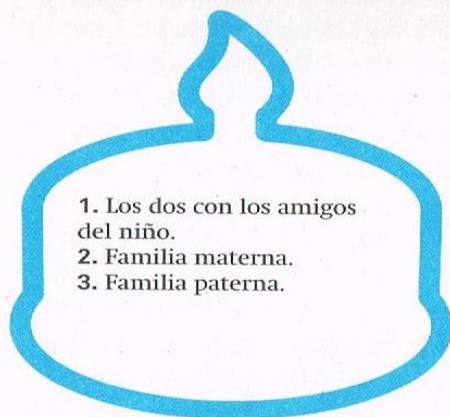
Compra: lo hablan entre los 2.

Las niñas llevan lo que quieren de una casa a otra.

Compra: cada uno lo que considera.

No se traspasa de una a otra casa.

Los cumpleaños:



6. Preguntas más frecuentes

Algunas cuestiones que se les debe preguntar con delicadeza:

- ¿Esperabas esta noticia?
- ¿Cómo te sientes por esta decisión?
- ¿Quieres hablar de las cosas que te preocupen?
- ¿Quieres hablar de lo que piensas y sientes?

6. Preguntas más frecuentes

- Si os habéis dejado de amar, ¿qué debería hacerme pensar que no dejaréis de quererme a mí también?
- Si papá/mamá se marcha, ¿tú también te marcharás, mamá/papá?
- Si mamá/papá me quiere, ¿por qué se marchó sin decirme adiós? ¿Por qué no puedo verla/lo o hablar con ella/él? ¿Por qué no me llama?

6. Preguntas más frecuentes

- ¿Dónde voy a vivir? ¿Quién cuidará de mí?
- ¿Por qué no podéis estar juntos?
- Si no es culpa mía, ¿Por qué os peleabais por mí?
- ¿Es culpa de mamá/papá el divorcio?
- ¿Por qué no intentáis llevaros bien tal y como nos decís que hagamos nosotros?

6. Preguntas más frecuentes

- Los padres de mi amigo/a estuvieron a punto de divorciarse, pero al final no lo hicieron. Tal vez eso ocurra en nuestra familia, ¿verdad?
- Si me porto bien, ¿vais a reconciliaros?
- Papá/mamá dice que si hubiera sido por él/ella aún estaríais casados. ¿Por qué no dejáis que regrese a casa?

6. Preguntas más frecuentes

- ¿Es malo estar furioso/a con papá/mamá?
- ¿Por qué no puedo ver hoy a mamá/papá?
- ¿Por qué me siento siempre tan mal?
- ¿Cómo habéis podido hacer esto mamá/papá y tú?
- ¿Cómo veré a mis amigos/as cuando esté en casa?
- ¿Por qué tienes que marcharte tan lejos?

6. Preguntas más frecuentes

- ¿Cómo veré a mis amigos/as cuando esté en casa de mamá/papá?
- ¿Por qué tienes que marcharte tan lejos?
- ¿Qué haré cuando vaya a visitarte? ¿Cómo voy a hacer amigos/as?
- ¿Por qué tengo que irme? ¿Por qué no puedo quedarme aquí?
- ¿Te sentirás mal si me divierto en casa de mamá/papá?

6. Preguntas más frecuentes

- ¿Por qué son diferentes las reglas?
- ¿Por qué eres tan estricto? Mamá no lo es.
- Si una regla no funciona, ¿podemos cambiarla?
- ¿Hierde tus sentimientos que siga queriendo a papá/mamá?
- ¿Prefieres que no te cuente lo bien que me lo he pasado en casa de mamá/papá?
- ¿Tuvo otra relación mamá? ¿tuvo una novia papá antes de que os divorciarais?

6. Preguntas más frecuentes

- ¿Por qué no tenemos tanto dinero como antes?
- ¿Por qué no podemos comprar cosas como antes?
- ¿Por qué mamá/papá tiene que trabajar ahora?
- ¿Nos vamos a arruinar?

6. Preguntas más frecuentes

- ¿Por qué no me prestas atención cuando me quejo de papá/mamá?
- ¿Qué puedo hacer si quiero que algo sea diferente en casa de mamá/papá?
- ¿Tengo que elegir un bando?
- ¿Podrías hablar papá y tú? No quiere ser vuestro/a mensajero/a.

6. Preguntas más frecuentes

- ¿Seguiré viendo a mis tíos/tías y a mis abuelos/as?
- ¿Por qué está disgustado/a la abuela o el abuelo con papá/mamá?
- Mamá/papá, ¿ese hombre/mujer es tu novio/a? ¿vais a casaros?
- Papá/mamá, ¿cuándo te cases tendré dos mamás/papás?
- ¿Qué ocurrirá si no me gusta vivir en esta nueva familia?

7. Actividades prácticas

A) COGNITIVO: ¿QUÉ PIENSO?

B) FISIOLÓGICO: ¿QUÉ SIENTO?

C) CONDUCTUAL: ¿QUÉ HAGO?



7. Actividades prácticas

1 Errores frecuentes que cometen los/as padres/madres para comunicar el divorcio con los/as hijos/as.

2 ¿Cómo comunicarías el divorcio a niños/as de...?
¿Juntos los/as hermanos/as o separados?

- 3 a 6

- 7 a 12

- 13 a 18

3 Lectura libro: *Cuándo papá y mamá se separan.*
Conclusiones prácticas.

8. Bibliografía

- **Benedek, E. y Brown, C. (1999).** *Cómo ayudar a sus hijos a superar el divorcio.* Barcelona: Ediciones Médici.
- **Bird, L. (1983).** *Los hijos frente al divorcio. Sus reacciones según la edad.* México: Diana.
- **Cantón Duarte, J., Cortés Arboleda, M. R. y Justicia Díaz, M.D. (2000).** *Conflictos matrimoniales, divorcio y desarrollo de los hijos.* Madrid: Pirámide.
- **Dolto, F. (1989).** *Cuando los padres se separan.* Barcelona: Paidós.

8. Bibliografía

- **Francescato, D. (1995). Hijos felices de parejas rotas. Barcelona: Ariel.**
- **Liberman, R. (1980). Los hijos ante el divorcio. Barcelona: Hogar del Libro.**
- **Vallejo Nágera, A. (1993). Los hijos de padres separados. Madrid: Temas de hoy.**
- **Garrido, V. (2013). Cómo sobrevivir a una ruptura. Madrid: Ariel.**