

# SEPARACIÓN



Para acudir a los **Servicios Sociales** es necesario pedir cita a través del teléfono 91 885 90 02 o vía e-mail: [asuntos.sociales@ayto-villalbilla.org](mailto:asuntos.sociales@ayto-villalbilla.org)



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES, FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD



AYUNTAMIENTO DE  
**Villalbilla**

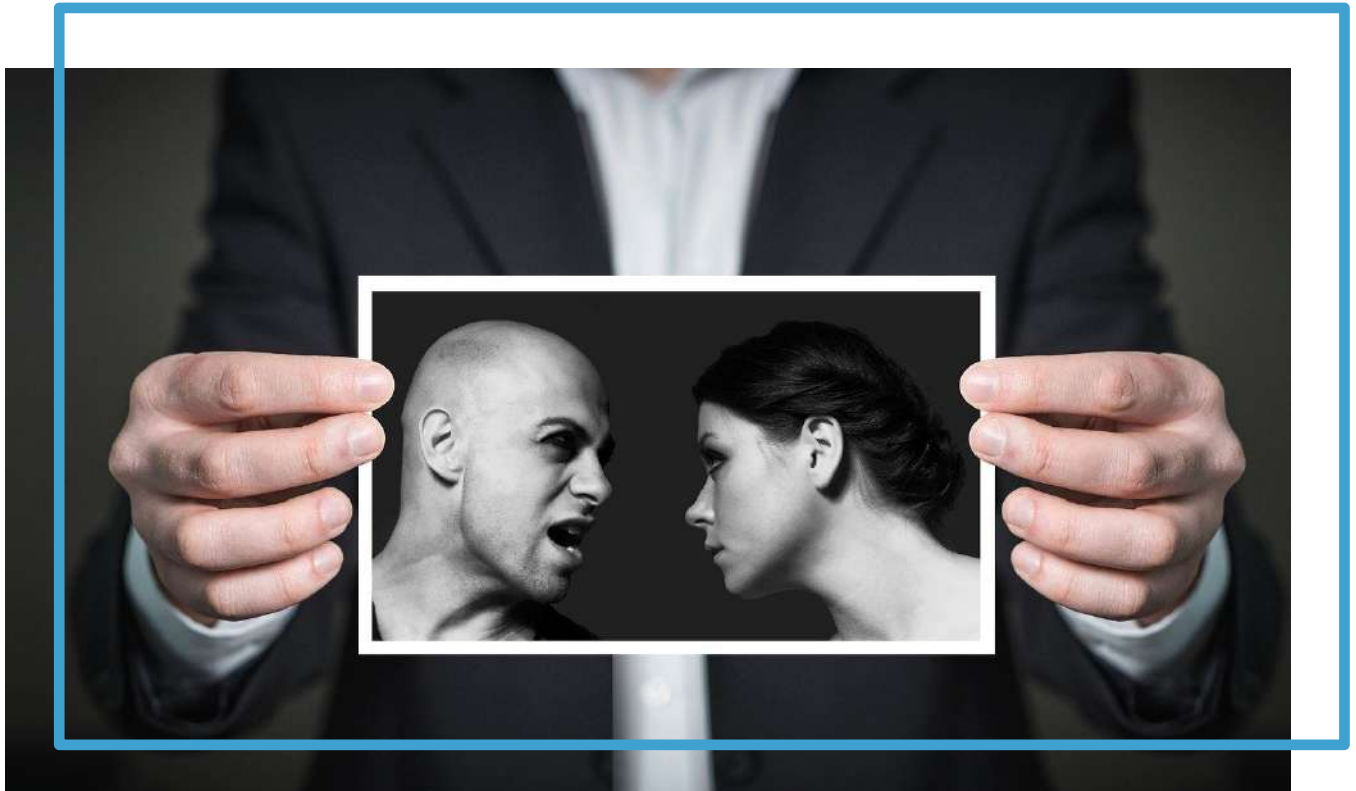
## 1. Introducción

Una relación de pareja puede perdurar durante más o menos tiempo, ser más o menos intensa, y producir más o menos felicidad a sus miembros. Generalmente los intereses con los que empieza y continúa o termina no siempre son iguales o tan siquiera parecidos.

La separación conyugal está considerada como un proceso estresante que afecta a diversas áreas de la vida de un sujeto, como la familiar, la emocional, la económica, la social, la laboral y la legal. La separación supone también la pérdida de la principal fuente de refuerzo y apoyo social; además, genera inestabilidad, inseguridad, desprotección y nerviosismo en todos los miembros de la familia.

## 2. Factores de riesgo

- › Aumento de la comunicación negativa.
- › Factores externos: situación socio-laboral de ambos, escasa red de apoyo familiar y social, nivel económico, enfermedad física o psíquica de algún miembro de la familia.
- › Edad de los hijos: no hacer una gestión adecuada de la información sobre la separación acorde a la edad de los menores.
- › Diferentes estilos educativos de madre y padre.
- › Reparto de los bienes comunes.
- › Custodia y régimen de visitas de los hijos menores.



## 3. ¿Qué problemas pueden surgir en una separación

- › Conflictos derivados de la custodia, régimen de visitas y manutención, si la hubiera. En una separación se pueden dar varios focos de conflicto, como pueden ser el desacuerdo sobre la custodia, el incumplimiento del régimen de visitas, el impago de la manutención, denuncias, etc.
- › Consecuencias psicológicas de la separación en función de la edad de los hijos:
  - **De 0 a 6 años:** temor a ser abandonados, rabietas y conductas agresivas. Alteraciones de sueño y aparición de conductas regresivas.
  - **De 6 a 9 años:** sentimientos de rechazo, fantasías de reconciliación y problemas de lealtad. Tristeza, miedos, bajo rendimiento escolar.
  - **De 9 a 12 años:** sentimientos de vergüenza por el comportamiento de sus padres y rabia hacia aquel que tomó la decisión de separarse. Intentos de reconciliación. Descontrol de los hábitos y problemas somáticos (dolor de cabeza, de estómago, etc.).
  - **De 13 a 18 años:** adopción del papel de progenitor ausente, sentirse abrumados por las responsabilidades, sentimientos depresivos y de infravaloración, enfados. Conductas antisociales, incumplimiento de normas, robos, excesivo consumo de alcohol y drogas.

## 4. ¿Qué podemos hacer?

- › Intenta mostrar sensibilidad y expresar tus dudas.
- › Temporalmente despréndete de todos los recuerdos dolorosos.
- › Haz pública tu separación.
- › Haz algo que simbolice el nuevo comienzo.
- › Deslígate de tu pareja y evita todo contacto innecesario, salvo en lo relacionado al rol de padre/madre de tus hijos.
- › Establece unos horarios firmes de trato con los/las niños/as.
- › Resuelve los problemas y toma las decisiones en las reuniones acordadas.
- › Evita las expectativas sobre la reconversión de la situación.
- › Sé consciente de la sensación de enfado y acéptalo.
- › Analiza la historia de la pareja desde un punto de vista equilibrado, entendiendo tu papel en la situación actual.
- › Busca apoyo social.
- › Empieza a desarrollar los recursos necesarios para vivir independientemente.
- › Reconstruye tu autoestima.
- › Realiza tus propias actividades, no esperes a encontrarte mejor.

## 5. ¿Dónde puedo ir a pedir ayuda?

- › Ilustre Colegio de Abogados de Alcalá de Henares
  - C/ Colegios, 1 [28801 Alcalá de Henares]
  - 91 882 92 68
  - [www.icaah.com](http://www.icaah.com)
  - Petición de cita previa: 900 105 181
- › Institución de Mediación del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid
  - C/ Cuesta de San Vicente, 4 [28008 Madrid]
  - 91 541 99 99
  - [instituciondemediacion@cop.es](mailto:instituciondemediacion@cop.es)
- › Servicios Sociales

## 6. Recuerda

- Llevar a cabo un proceso de separación con comunicación permite a los cónyuges aprender habilidades para resolver problemas y llevar el proceso de separación de una forma más saludable. Favorecer el diálogo nos ayuda a mantener un respeto mutuo y centrar la atención en el objetivo principal, el bienestar de los/las hijos/as.
- La separación de mutuo acuerdo evita que después de la sentencia aparezcan problemas sobre las/los hijas/os, su educación, los gastos, las nuevas relaciones de cada cónyuge, etc.

