

GUÍA DE PARENTALIDADE POSITIVA NA RUPTURA DE PARELLA

XUNTA DE GALICIA

Autores:
Francisca Fariña
Ramón Arce
Mercedes Novo
Dolores Seijo
Mª José Vazquez

Colaboradores:
Raquel Gallego
Andrea Abilleira

Tradución:
Ana Acuña

Ilustración e deseño:
Natalie Cole Galicia
Imprime:
Andavira

Por que debo ler esta guía?



✓Porque o benestar do meu fillo e/ou da miña filla me interesa.
✓Para preservar valores positivos na educación do meu fillo e/ou da miña filla.
✓Para que o meu fillo e/ou a miña filla non teña preocupacións innecesarias.
✓Para promover no meu fillo e/ou na miña filla o interese por aprender e mellorar.
✓Para facilitar que o meu fillo e/ou a miña filla poida ser feliz.
✓Para ser capaz de axudar o meu fillo e/ou a miña filla que chegue a ser unha persoa responsable e realizada.
✓Para que o meu fillo e/ou a miña filla o día de mañá sexa quen de construír vínculos saudables.
✓Para que o meu fillo e/ou a miña filla o día de mañá poida contribuír a mellorar a sociedade.
✓**Porque, en definitiva, quero o meu fillo e/ou a miña filla.**



Introdución

Na actualidade a forma de concibir o exercicio da parentalidade mudou con respecto ás décadas pasadas, motivada polos cambios sociais e tecnolóxicos, así como polo xurdimento de novos tipos de familias, Este cambio na forma de comprender e exercer a parentalidade supón un maior compromiso dos proxenitores co seu rol parental, cada vez máis complexo e demandante de recursos ante novas necesidades na función de coidado e educación das crianzas. Ademais, os proxenitores han de ser capaces de cumprir co resto das obrigas e compromisos laborais, persoais e sociais. Sen dúbida, para as persoas que teñen fillos e/ou fillas levar a cabo unha parentalidade positiva convértese no maior reto da vida adulta.

Esta guía deseñouse para sensiblizarnos sobre a importancia da coparentalidade positiva para o logro dun desenvolvemento axeitado dos fillos e/ou fillas e do seu benestar e felicidade.

Principios da Parentalidade Positiva



A Parentalidade Positiva refírese a que o comportamento dos proxenitores debe ser respectuoso cos dereitos das crianzas, debe potenciar o pleno desenvolvemento destas en tódolos eidos e satisfacer as súas necesidades. Pais e as nais deben asumir esta responsabilidade.



Cales son as necesidades das crianzas e adolescentes que, como proxenitores, debemos cubrir?

Necesidades Físicas e Biolóxicas





Necesidades Cognitivas e Intelectuais



Necesidades Sociais e Emocionais



Satisfacción das necesidades das crianzas e adolescentes

Físicas e biolóxicas

- Coidados básicos.
- Saúde.
- Protección.

Cognitivas e intelectuais

- Estimulación sensorial.
- Adquisición de coñecementos sobre a realidade que as rodea.
- Adquisición de habilidades de vida.
- Adquisición dun sistema de valores e normas.
- Formación académica e profesional.

Sociais e emocionais

- Seguridade emocional.
- Rede de relacións sociais.
- Desenvolvemento psicoafectivo.

Así como outras **necesidades de carácter socio-emocional e cognitivo:** de comunicación e participación, **de convivencia familiar positiva**, de xestión e resolución de conflitos de xeito construtivo, de recoñecemento, ou de adquisición de autonomía responsable.

Xestión da ruptura de parella e coparentalidade positiva



O exercicio da parentalidade pode resultar, en ocasións, estresante. Esta situación de estrés pode verse máis acentuada nos procesos de ruptura de parella, o que conforma unha situación de risco para a parentalidade positiva.

A xestión do proceso de ruptura e a redefinición das relacións entre os proxenitores tras a separación é determinante para o benestar das crianzas. Deste modo, cando a separación se realiza dunha maneira axeitada (centrada na satisfaccións das necesidades que presentan os fillos e/ou fillas, garantíndolles o dereito a seguir mantendo relacións sas e satisfactorias con ambos proxenitores), a separación non lles deixa afectación. Pola contra, cando as persoas adultas están máis implicadas en atender as súas propias necesidades e centradas no conflito, poden relegar a un segundo plano as necesidades dos fillos e/ou das fillas e incluso derivar en situacións de risco e vulnerabilidade para as crianzas. Ademais, non é infrecuente que as persoas que estean en situación de ruptura de parella presenten pensamentos ou sentimentos negativos, e que a mala xestión do proceso os transforme en odio ou rancor. Desta maneira é inviable o exercicio da coparentalidade positiva. En cambio, a boa xestión da ruptura de parella e a actitude colaboradora das persoas proxenitoras fana posible.

A coparentalidade positiva está directamente relacionada coa adaptación de todos os membros da familia á nova situación familiar, en especial a dos fillos e/ou fillas.

A ruptura de parella, consecuencias nas crianzas

.

Normalmente, a ruptura de parella adoita ir acompañada de múltiples cambios para todos os membros da familia e require unha adaptación á nova situación. Esta vese imposibilitada cando os conflitos e controversias entre os proxenitores non se resolven e se manteñen no tempo, o que fai que se converta en estrés tóxico para todos, en especial para as crianzas, por carecer dos suficientes recursos cognitivos de afrontamento. Deste modo, as crianzas poden experimentar elevados niveis de ansiedade ou estrés que poden desencadear, en función da intensidade, alteracións físicas, psicoemocionais ou de conduta.

Ademais, con independencia da idade que teñan as crianzas, a decisión de separarse que toman as persoas proxenitoras resulta dolorosa para elas. Xórdenlles incertezas, dúbidas ou temores que non sempre saben expresar, inda que teñan a idade e a capacidade suficiente para facelo.

Coñecer as principais consecuencias asociadas ós procesos de ruptura e acudir ós servizos de apoio especializados proporcionaralles ferramentas, ás persoas proxenitoras, para a adecuada xestión da ruptura e para garantir os dereitos das crianzas. Desta maneira exercerase, tras a ruptura, a parentalidade dun modo responsable.



10 consecuencias negativas para as crianzas

1

SENTIMENTO DE CULPA

Con frecuencia as crianzas séntense responsables da separación dos proxenitores.



2

SENTIMENTOS DE ABANDONO E REXEITAMENTO

As crianzas, especialmente as máis pequenas, non entenden por que un proxenitor ten que irse do fogar e poden interpretar este feito como un abandono ou rexeitamento cara a elas.

3

SENTIMENTOS DE FRUSTRACIÓN

En xeral, as crianzas rexeitan que os seus proxenitores se separen e séntense frustradas cando se rompe a parella.



4

SENTIMENTOS DE IMPOTENCIA E INDEFENSIÓN

Adoitan producirse como consecuencia de que nada poden facer para evitar a ruptura de parella dos seus proxenitores.

5



INSEGURIDADE

Os sentimentos de rexeitamento, abandono e impotencia poden derivar en inseguridade.



ANSIEDADE E DEPRESIÓN

Cando as crianzas non reciben o apoio axeitado e a comprensión necesaria por parte dos seus proxenitores, poden manifestar ansiedade e depresión, que poden ir acompañados de síntomas de somatización.

6

7

CONDUTAS REGRESIVAS

Retroceso no desenvolvemento, que as leva a emitir comportamentos propios de etapas evolutivas anteriores. Con frecuencia: enurese nocturna, chupar o dedo, trastornos do sono etc.

8



COMPORTAMENTO DISRUPTIVO

Con frecuencia poden aparecer comportamentos agresivos, violentos e incluso antisociais ligados á separación dos proxenitores

9

CONDUTAS REPETITIVAS

Algunhas crianzas presentan reiteracións no seu comportamento verbal e motriz (tics etc).

10



PROBLEMAS ESCOLARES

Cando as crianzas se atopan ante a separación dos seus proxenitores, o seu interese polas actividades da vida cotiá pode minguar. Igualmente, as súas capacidades de atención e concentración poden verse alteradas. Derivado disto poden aparecer problemas escolares e fracaso académico.

… Outros problemas asociados á separación das persoas proxenitoras

Alteracións no vínculo paterno ou materno filial

Prodúcese cando unha das persoas proxenitoras proxecta unha imaxe negativa da outra, co obxecto de que a crianza rexeite relacionarse con ela e coa súa familia

Ilusión de reconciliación

Para a meirande parte das crianzas, trala ruptura, a reconciliación das persoas proxenitoras convértese nunha situación desexada ou esperada

Sobrecarga

As crianzas asumen responsabilidades que non corresponden coa súa idade nin madurez



Os efectos poden ser puntuais ou crónicos. Isto dependerá, fundamentalmente, da forma en que as persoas proxenitoras afronten a ruptura e resolvan a situación

CONSECUENCIAS NAS PERSOAS

PROXENITORAS

A ruptura de parella provoca unha serie de consecuencias entre as que se atopan....

EFECTOS PSICOEMOCIONAIS

É COMÚN QUE AS PERSOAS PROXENITORAS EXPERIMENTEN...



ANSIEDADE



ESTRÉS

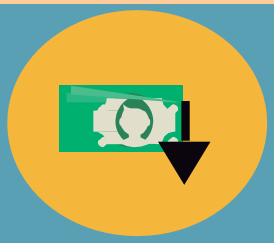


DEPRESIÓN



Lembra que é preciso buscar ATENCIÓN PSICOLÓXICA ESPECIALIZADA cando sexa necesario

CAMBIOS NA SITUACIÓN ECONÓMICA



diminución dos ingresos



aumento dos gastos



detrimento das posibilidades educativas



Lembra que é preciso chegar a **acordos** sobre como asumir as responsabilidades económicas

AUMENTO DAS RESPONSABILIDADES



Facerse cargo axeitadamente das responsabilidades



Corresponsabilidade



Coidado das crianzas



Lembra que é preciso a corresponsabilidade na educación das crianzas

É preciso lembrar tamén ...

O nivel de conflito parental (antes, durante e tras a separación) compromete a satisfacción das necesidades das crianzas. Pode relacionarse coa presenza de maiores niveis de estrés nas crianzas e consecuentemente, un maior desaxuste.

LEMBRA que é preciso minimizar o conflito, e nunca inmiscir as crianzas nel.

LEMBRA que é importante buscar axuda psicolóxica especializada cando sexa necesario

As crianzas atópanse máis predispostas a sufrir consecuencias negativas cando as súas persoas proxenitoras carecen de estabilidade psicolóxica.

A ausencia dunha explicación adaptada á idade da crianza, por parte das persoas proxenitoras, sobre o que está a acontecer ao redor pode xerar angustia, confusión, incerteza e inseguridade.

LEMBRA que é importante ofrecer unha explicación adaptada a capacidade de comprensión das crianzas

LEMBRA que non pode existir discrepancia educativa entre as persoas proxenitoras

Ter distintas pautas educativas, dependendo da persoa proxenitora coa que está a crianza en cada momento, pode resultarlle altamente nocivo.

A Parentalidade Positiva na ruptura de parella

Finalizada a relación de parella, é preciso que as persoas proxenitoras se conciencien da necesidade de continuar a súa relación parental, o cal require...

- Que se respecten e que recoñezan a importancia da outra persoa proxenitora na crianza dos seus fillos e/ou das fillas.
- Que saiban comunicarse eficazmente e de maneira fluída.
- Que as persoas proxenitoras interaccionen de xeito construtivo.
- Que manteñan unha relación de apoio mutuo, centrada na crianza dos fillos e/ou das fillas.
- Que ambas persoas asuman responsablemente a súa parentalidade en igualdade de condicións.
- Que teñan vontade de acordos.
- Que se esforcen polo benestar dos fillos e/ou das fillas.



No ámbito da ruptura existen diferentes programas de apoio ás familias para facilitar a adaptación á nova situación familiar.



Servizos de mediación

Programas psicoeducativos

Coordinación de parentalidade

Beneficios de exercer a Parentalidade Positiva



...para as crianzas

- Promove vínculos de apego seguros e positivos
- Potencia as capacidades dos nenos e das nenas:



- ✓ Confianza
- ✓ Autoestima
- ✓ Autoeficacia
- ✓ Tolerancia á frustración
- ✓ Resiliencia
- ✓ Empoderamento
- ✓ Superación das propias limitacións
- ✓ Respecto

- **F**acilita a asunción de responsabilidades por parte dos nenos e das nenas.
- **F**avorece a autonomía dos nenos e nenas xa que permite o seu desenvolvemento óptimo e responsable.

Beneficios de exercer a Parentalidade Positiva



...para as persoas proxenitoras

Permítelles o desenvolvemento de comportamentos positivos na crianza, xa que diminúe o estrés ante o exercicio do rol parental e contribúe ao seu benestar psicoemocional, así como ao dos seus fillos e/ou das súas fillas.

Concretamente, o exercicio da parentalidade posibilita que as persoas proxenitoras:

- Coñezan mellor os seus fillos e/ou as súas fillas.
- Axuden máis e mellor os seus fillos e/ou as súas fillas.
- Xestionen positivamente o estrés e as crises na familia.
- Poñan en valor a faceta de proxenitor/a.
- Asuman as responsabilidades parentais sen sobrecargas.
- Dean seguridade no exercicio da parentalidade.

Ademais, as crianzas serán mellores cando as persoas proxenitoras...

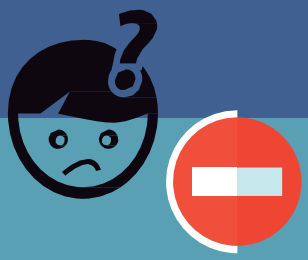


- **Proporcionen cariño e apoio.**
- **Dediquen tempo de calidade no seu día a día.**
- **Escoiten as crianzas e se comuniquen con elas.**
- **Traten de comprender as vivencias e comportamentos das crianzas.**
- **Expliquen as normas dun xeito construtivo e positivo.**
- **Corrixan sen xulgar as crianzas.**
- **Recoñezan os logros e méritos acadados, contribúan a fomentar a autoestima nas crianzas e proporcionen confianza.**
- **Non dubiden da súa capacidade nin requiran que as crianzas acaden aquilo que non poden.**
- **Potencien a súa valía persoal**



A Parentalidade Positiva pode aprenderse e adestrarse. Ademais, o seu exercicio facilita a conciliación da vida familiar coa vida laboral e persoal dos proxenitores, e prevén situacións de risco

Non se exerce a Parentalidade Positiva cando...



- O afecto non ten un lugar nas prácticas parentais.
- Se educa con violencia.
- Se malcría e se consente.
- Se desconfia das capacidades dos fillos e/ou das fillas só polo feito de ser menores.
- Se esixe, pero non se actúa como modelo.
- Se utiliza castigos físicos, ameazas, agresións, insultos ou calquera outro tipo de violencia.
- Se expón os fillos e/ou as fillas a información e contidos impropios para a súa idade.
- Se consente que os fillos e/ou as fillas fagan o que queren e non o que deben.
- Se exerce a parentalidade de forma improvisada.

Cómpre recalcar a importancia de...

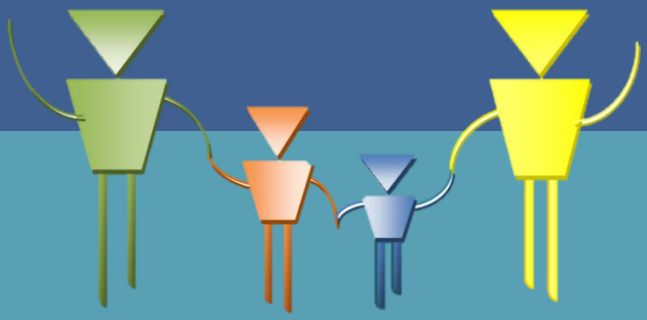


- ✓ Educar en positivo.
- ✓ Educar e orientar con cariño e firmeza.
- ✓ Establecer límites e normas, e facelos cumprir.
- ✓ Ensinar a ser persoas responsables, autónomas e felices.
- ✓ Reforzar os comportamentos positivos.
- ✓ Non mercar o cariño.
- ✓ Corrixir axeitadamente os comportamentos inadecuados.
- ✓ Ser respectuosos coas súas necesidades.
- ✓ Facer que, como fillos e/ou fillas, se sintan aceptados de xeito incondicional.

Lembra ...

Para educar os teus fillos e/ou as túas fillas e axudarlles a medrar ben como persoas non busques as súas debilidades, encontra as súas capacidades e fortalezas.





Para máis información sobre a Parentalidade Positiva pode dirixirse á páxina web:

www.parentalidadpositiva.com

Pode contactar co equipo de Parentalidade Positiva a través do correo electrónico:

informacion@parentalidadpositiva.com

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL

Universidade de Vigo

USC
UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE COMPOSTELA