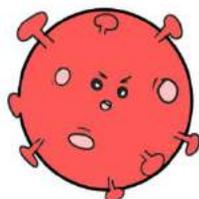
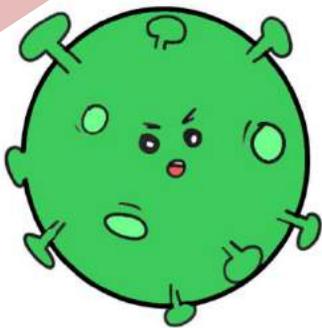


# Guía para progenitores separados o divorciados

Sugerencias a padres separados o divorciados que están con sus hijos e hijas y para aquellos cuyos hijos e hijas hayan quedado en uno de los domicilios como consecuencia de las limitaciones vigentes en relación a la libertad de circulación originada por la alarma sanitaria ante el Covid-19.



**1** Estamos ante una situación excepcional que exige un esfuerzo especial de **responsabilidad** con nuestros hijos e hijas.



**2** Utilicemos el **sentido común** para tomar las decisiones, siempre pensando en qué es lo mejor para nuestros hijos e hijas.

**3** Al decidir, cuando no estemos de acuerdo con nuestro ex en relación a las visitas o estancias de nuestros hijos e hijas, hay que hacerse la siguiente pregunta: ¿los pongo en situación de riesgo? ¿pongo en riesgo a algún familiar cercano?

**4**

Si se han tomado decisiones que alteran las estancias y el régimen de visitas habitual, se recomienda que ambos, padre y madre, las expliquen a los hijos e hijas, ello les dará seguridad y confianza.

**Pregúntales cómo se sienten y si les preocupa algo.**

**5**



**3**



**6** No expresar desavenencias o discrepancias en presencia de nuestros hijos e hijas. No añadamos más tensión y preocupación a la situación que vivimos, no debemos olvidar que ellos también oyen las noticias y son conscientes de la alarma social existente.

**7** Si durante el período de confinamiento se han visto reducidos los contactos con uno de los progenitores, veremos como compensar los tiempos de estancias cuando se retomen los contactos habituales. Seremos flexibles.

# 8

Necesitan que les expliquemos que esta situación es temporal y que dentro de poco volveremos a las rutinas habituales y estarán con mamá y/o con papá.

Los más pequeños requieren explicaciones adicionales, pueden no entender la ausencia del progenitor y necesitan saber porqué no van a ver a papá o a mamá.

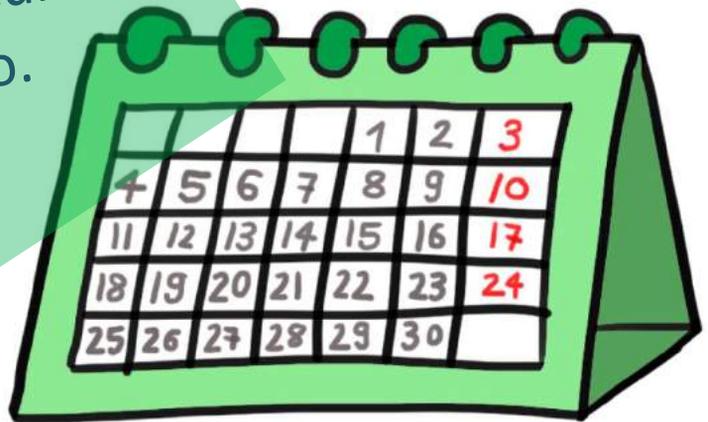


# 9

Favorecer la comunicación de nuestros hijos e hijas con su padre o madre a través de las distintas vías telemáticas.

Esto ayudará a normalizar la situación sobre todo con los más pequeños. Las nuevas tecnologías nos permiten incluso hacer tareas o jugar a distancia, por lo que se pueden aprovechar estas oportunidades para estar con nuestros hijos e hijas, aunque estemos lejos, ellos nos van a sentir muy cerca.

Además, facilitará un poco de descanso al otro progenitor en el cuidado diario y le daremos un tiempo de respiro.



# Es interesante tener en cuenta algunas consideraciones, dependiendo de la edad de nuestros hijos e hijas.

## 10

- **0 a 3 años:** los niños de esta edad no son capaces de comprender esta situación ni dominan los parámetros de espacio y tiempo. Se recomienda que los contactos con el progenitor con el que no se convive, sean breves y frecuentes (si es posible todos los días, jugando, o contando cuentos, más que tratando de tener una conversación).
- **De 4 a 8 años:** tienen mayor capacidad de comprensión y de expresión oral, pudiendo ser mayor la duración de la comunicación con el progenitor que no está presente. Sigue siendo recomendable la comunicación frecuente (si es posible todos los días), pero puede existir más flexibilidad.
- **De los 9 a 12 años:** son capaces de comprender la situación y de expresar sus preocupaciones y opiniones. La comunicación con el progenitor que no está presente puede no limitarse a llamadas, pueden enviarse mensajes, vídeos, bromas, etc.
- **Adolescentes:** existe más autonomía y capacidad de organización de las propias rutinas, y en general, pueden ser ellos mismos los que tomen la iniciativa en la comunicación con el otro progenitor. Los contactos pueden ser menos frecuentes y que sea el padre o madre el que tome la iniciativa enviando mensajes, vídeos, memes ... En todo caso, es labor de los adultos, motivar para que el adolescente comparta tiempo con el que no convive.



# 11

**Facilitar el contacto telemático con el progenitor ausente, e intentar no limitar el contacto a llamadas telefónicas, para ello se proponen:**

La distancia no tiene que ser un problema para contar cuentos a tus hijos e hijas, os podéis conectar a través de internet y contar cuentos cortos en tiempo real. Puedes encontrarlos en este enlace:

[Cuentos Cortos](#)

Si tus hijos, son pequeños o tienen necesidades educativas especiales puedes recurrir a:

[Pictocuentos :: Comunicación sencilla con pictogramas](#)

Si os gustan los deportes podéis disfrutar del deporte a la carta, completamente gratis en:

[LaLiga Sports TV](#)

Podéis practicar la cocina juntos aunque estéis a distancia:

[Cocina para niños](#)

Podéis visitar museos virtualmente:

[Explore the collection](#)

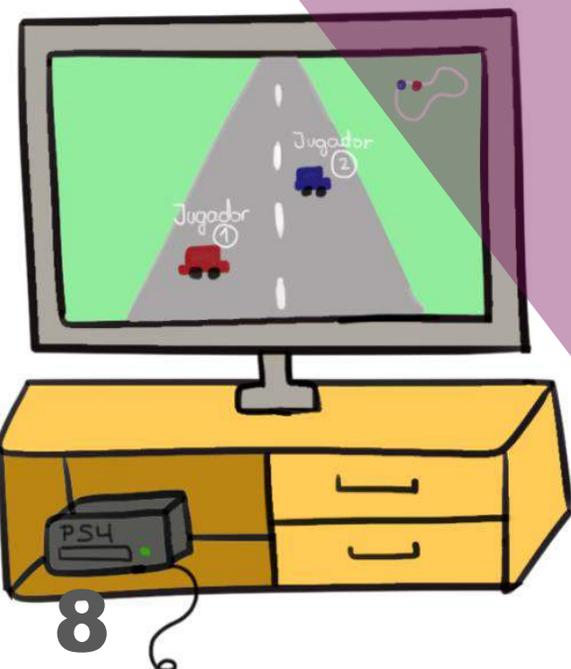
[Online Tours](#)

Conocer la biblioteca de la UNESCO:

[Inicio Biblioteca Digital Mundial](#)

Hacer manualidades

[Art Attack](#)



# 12

El contacto no debería limitarse al progenitor no conviviente, sino también fomentar la comunicación con la familia extensa de ambos progenitores (abuelos, primos, tíos...).



# 13

Con el incremento de uso que tus hijos e hijas están haciendo de las nuevas tecnologías, es aconsejable guiarse por algunas recomendaciones sobre Internet, redes sociales y menores:

Los riesgos de Internet y las redes sociales para los niños  
Las mejores apps gratuitas de control parental para proteger a los hijos

**Colegio Oficial de Psicólogos  
de la Región de Murcia**

