

Guía de familias reconstituidas



Índice

Prólogo	5
Introducción	9
I ¿Qué es y cómo funciona una familia reconstituida?	11
II El punto de vista de hijas e hijos	19
III Fuentes de conflictos y estrés en las familias	27
IV Algunas pautas que puedes seguir	43
V ¿Lo estamos haciendo bien?	51
Para leer en familia. La historia de Lorena	57
Pequeño glosario	65

Autoría: Fernando de Yzaguirre García

Con la colaboración de:

Equipo de UNAF

Elena Simón Rodríguez, analista de género

Ilustraciones: Mónica Carretero Sáez

Diseño: Dándole vueltas Creatividad + Diseño

Impresión: Gráficas JMG

Depósito legal: M-23318-2017

Prólogo

En los últimos 50 años hemos asistido a una profunda transformación de las estructuras familiares y las formas de convivencia en España. Y es que la familia, como sistema social, es dinámica y está en continua evolución lo que ha dado lugar a una gran diversificación.

La Unión de Asociaciones Familiares (UNAF), como organización sin ánimo de lucro y de Utilidad Pública dedicada a la promoción de los derechos y el bienestar de las familias desde 1988, no ha sido un mero testigo de esta evolución sino que se ha convertido en portavoz de las familias en plural, defendiendo sus intereses, reclamando sus derechos y acompañando los cambios para la progresiva democratización de las diferentes formas de convivencia.

Un reflejo de esta diversidad familiar se encuentra en la propia composición de UNAF, conformada por 23 organizaciones dedicadas a campos específicos relacionados con las familias (salud, educación, discapacidad, igualdad, personas mayores, infancia...) y a representar los intereses de los diversos modelos familiares.

Esto, sumado a la experiencia de UNAF en la atención directa a familias a través de sus servicios de mediación, hizo que detectara la necesidad de atender de forma específica a un modelo familiar cada vez más presente en nuestra sociedad: la familia reconstituida.

Si bien esta estructura familiar, formada por una pareja en la que uno o ambos miembros aportan hijas o hijos de alguna relación anterior, se había venido dando en contextos de viudedad y nuevos emparejamientos, comienza a extenderse con más fuerza a raíz de las situaciones de divorcio que permitió la Ley de 1981, mostrando una tendencia creciente en los últimos años.

Por ello, UNAF inició en 2012 una línea de investigación para profundizar en la dinámica de las relaciones dentro de estas familias, concretamente a través de dos estudios desarrollados a instancias de UNAF por Alicia Garrido Luque, Profesora Titular de Psicología Social de la Universidad Complutense de Madrid, y su equipo, formado por Fernando de Yzaguirre García y Patricia Alonso Flores.

El primer estudio, titulado *Las familias reconstituidas en España* puso de manifiesto la enorme complejidad en la redefinición de las relaciones familiares en los procesos de reconstitución familiar. El segundo, *Las familias reconstituidas en España. La visión de las y los menores** (2013), sirvió para contrastar la perspectiva de las personas adultas con la visión de las y los menores a partir de una encuesta a más de 3.000 adolescentes de institutos de Educación Secundaria de la Comunidad de Madrid.

Tras estas investigaciones y en nuestro deseo de dar respuesta a las nuevas necesidades de las familias, UNAF decidió crear en 2015 un servicio pionero de *Atención a familias reconstituidas*, apoyado por la Dirección General de Familias del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, para ayudar a las familias a afrontar las dificultades y retos que plantea este modelo, abordando cuestiones como los roles de cada uno de los miembros, la parentalidad cooperativa o la construcción de las relaciones entre menores o con las nuevas parejas.

Además, hemos creado esta *Guía de Familias Reconstituidas*, un recurso de apoyo y orientación que, mediante un lenguaje cercano y directo, aborda los aspectos fundamentales a tener en cuenta en el proceso de reconstitución familiar, su funcionamiento y algunas claves

para afrontar de manera positiva los retos que plantea. Además, incorpora un capítulo especial para leer en familia, *La Historia de Lorena*, donde se reúnen las vivencias expresadas por las y los menores.

Con ello, UNAF pone una vez más a disposición de las familias una herramienta útil para ayudarlas en su vida cotidiana con el fin de promover el bienestar familiar y la mejora de la convivencia.

Ascensión Iglesias Redondo
Presidenta UNAF

*Agradecemos la colaboración en este estudio del IES Galileo Galilei (Alcorcón), IES Ítaca (Alcorcón), IES Jorge Guillén (Alcorcón), IES Rey Pastor (Madrid), IES Cardenal Cisneros (Madrid), IES Luis Buñuel (Alcorcón), IES Lope de Vega (Madrid), IES Juan de la Cierva (Madrid), IES Severo Ochoa (Alcobendas).



Introducción

La familia es una agrupación humana básica, que presenta una gran variedad de estructuras y está basada en muchos tipos de lazos como los biológicos, los afectivos y los de convivencia y apoyo mutuo. La realidad nos muestra que, aunque existe una imagen estereotipada de la familia, la formada por un padre, una madre y sus hijos o hijas, cada vez son más los núcleos familiares que se separan de este modelo. Familias monoparentales, homoparentales, adoptivas o de acogida, transnacionales... son solo algunos de los ejemplos de la diversificación de los modelos familiares, la cual es fruto de cambios socio-demográficos (disminución del número de matrimonios, aumento de la tasa de divorcio, descenso de la natalidad, procesos migratorios, etc), transformaciones en la legislación que regula el matrimonio, el divorcio y la adopción, y cambios en el sistema de valores de la población, que enfatiza más la tolerancia, la igualdad y la justicia social. De todas estas nuevas formas de convivencia, uno de los modelos que ha experimentado un mayor crecimiento en las últimas décadas es el de las denominadas **familias reconstituidas**.

Se denomina familia reconstituida a la formada por una **pareja en la que al menos uno de los miembros tiene hijos o hijas de relaciones anteriores**. En sentido estricto, este tipo de familias ha existido siempre, aunque nunca como ahora habían supuesto una ruptura con las reglas de funcionamiento de la familia tradicional. Las familias reconstituidas tenían su origen en el nuevo emparejamiento de personas viudas o solteras, por lo que se inscribían en una lógica de reemplazo del progenitor que había fallecido o que estaba ausente. El padrastro o la madrastra no sólo sustituían al antiguo progenitor en la relación conyugal sino también en sus funciones parentales, de tal modo que la

nueva familia suponía una continuidad con la familia nuclear tradicional. En las familias reconstituidas actuales, cuyo origen suele ser la ruptura de una pareja anterior, **la nueva pareja** del padre o de la madre ya no sustituye a un progenitor que ha fallecido o que está ausente, sino que **se integra en una estructura familiar en la que los dos progenitores biológicos siguen estando presentes**. Esto añade complejidad a la estructura de la familia, que ahora es más parecida a una red o a una constelación familiar que al hogar nuclear tradicional.

Las familias reconstituidas no son un todo homogéneo sino que **son un ejemplo de la diversidad que las ha hecho crecer**. Algunas parejas formalizan legalmente su relación mientras que otras no lo hacen, existiendo también la posibilidad de que la pareja no viva en el mismo hogar de forma permanente. En algunos casos es solo un miembro de la pareja quien aporta hijos o hijas, mientras que en otros casos los dos lo hacen. La nueva pareja puede tener además hijas e hijos en común. En algunos casos se da la convivencia de hijos e hijas comunes y no comunes, mientras que en otros casos viven en hogares diferentes.

Aunque a continuación veremos cómo son las familias reconstituidas tipo, debemos subrayar que su propia existencia y sus características no hacen sino confirmar que cada vez hay menos familias tipo y que es preciso que consideremos su estudio además de por su estructura, por sus dinámicas de apoyo mutuo y afecto, dando menos importancia a la forma, el nombre o la composición de un grupo familiar y, en cambio, fijándonos más en su funcionamiento interno y en los distintos puntos de vista de sus miembros, como haremos a lo largo de esta guía.



¿Qué es y cómo funciona una familia reconstituida?

De manera general, llamamos familia reconstituida a la formada por una pareja en la que al menos uno de los miembros tiene hijos o hijas de una relación anterior.

Pueden tener su origen en el fallecimiento de uno de los progenitores, en su ausencia o en la ruptura o el divorcio.

Pero no todas las familias reconstituidas son iguales. Puede que solo la madre haya formado una nueva pareja, o puede que solo lo haya hecho el padre, existiendo también la posibilidad de que ambos progenitores tengan una nueva relación. En algunos casos, los hijos o hijas conviven con la nueva pareja de su madre o de su padre, mientras que otras veces no se da esta convivencia. Además, los progenitores y sus nuevas parejas pueden tener descendencia en común.

A continuación, vamos a ver algunos de los cambios más importantes que se producen en torno a estas familias.

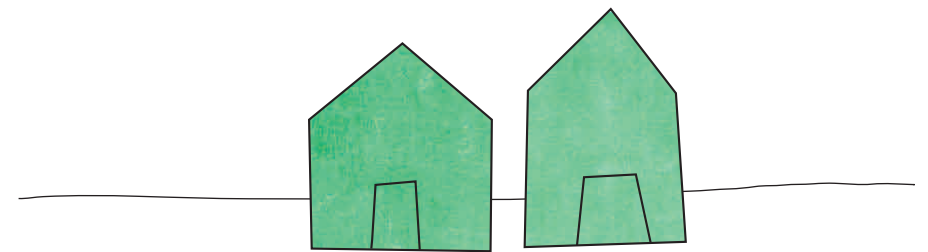
Ser padre o madre después del divorcio o la ruptura

Es importante reflexionar sobre cómo va a afectar la ruptura o el divorcio al rol como padre o madre. Sea cual sea la forma en que se haya organizado la convivencia después de la separación, habrá que ajustar las tareas y responsabilidades a la nueva situación.

Si eres tú quien convive de forma permanente con tus hijas e hijos, tendrás que asumir en solitario algunas tareas que antes se compartían. Anticipa las dificultades que pueden presentarse y piensa en cómo vas a organizarte. Si es posible, contempla la posibilidad de que tu expareja asuma algunas tareas cotidianas. Esto favorecerá su relación con los hijos e hijas y facilitará tu tarea.

Si no vas a vivir de forma permanente con tus hijos e hijas, es importante que sigáis manteniendo un vínculo fuerte. Tendrás que buscar nuevas reglas y hábitos para redefinir la relación en un espacio diferente. Si te es posible, implícate en alguna tarea cotidiana en la que puedas seguir participando aunque residas en otro lugar. Si vuestros hijos o hijas pasan la mitad del tiempo con cada progenitor, es especialmente importante que haya una redefinición de los roles que cada cual va a desempeñar.

Planificar conjuntamente la forma en que vais a repartir las tareas y responsabilidades es un paso importante para lograr el equilibrio. De igual manera, mantener un trato lo más fluido y amistoso posible con tu expareja no solo facilitará dicha planificación, sino que redundará en una mayor confianza y estabilidad emocional para las y los menores.



Una familia, dos hogares

Para las personas adultas, es fácil identificar la familia con su hogar incluso después de una ruptura. Pero la situación es diferente para hijas e hijos, que en caso de separación de los progenitores tendrán que repartir su tiempo entre dos hogares. La cantidad de tiempo que pasan en cada uno de ellos no es

el mismo en todas las familias: quizás pasen la mayor parte del tiempo con la madre y visiten periódicamente al padre; o al revés; también es posible que pasen la mitad del tiempo en cada hogar; incluso puede ocurrir que la familia haya encontrado una fórmula propia para organizar la convivencia después de la ruptura. Pero sea cual sea esta fórmula, ambos progenitores siguen formando parte de la familia de hijos e hijas aunque ya no convivan.

Cuando la familia está compuesta por dos hogares es muy importante que estos se comuniquen y cooperen para establecer principios y normas coherentes. La disparidad excesiva puede crear confusión y conflictos. Esto no quiere decir que el funcionamiento de los dos hogares tenga que ser necesariamente el mismo, ya que cada familia es diferente y ambos progenitores deben tener un margen de libertad para estructurar el funcionamiento de su hogar. Sin embargo, es importante que se definan unas normas mínimas en las que haya acuerdo y sean asumidas por ambos.

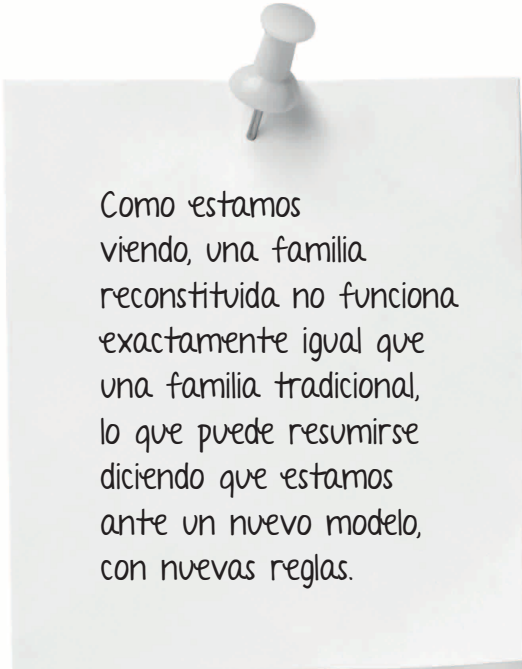
La ruptura de una pareja es un proceso complicado y suele ser doloroso. Es posible que la relación sea difícil incluso después de la ruptura, o que no se desee mantener ningún vínculo personal con la expareja. Pero incluso en estos casos, debe procurarse que esto no interfiera en la relación que debería seguirse manteniendo en favor de hijos e hijas, y no debe olvidarse que ambos progenitores siguen siendo un elemento fundamental para su bienestar y para su buen desarrollo.

Aunque la ruptura de una pareja sea un proceso complicado, debe procurarse que esto no interfiera en el bienestar de los hijos e hijas.

Las nuevas parejas de los progenitores se integran en la estructura familiar como figuras adultas añadidas que acompañan al padre o a la madre y que, sin tener vínculos biológicos con las y los menores, asumen funciones relacionadas con su educación y crianza.

En las familias reconstituidas tradicionales, la madrastra y el padrastro sustituyen a un progenitor fallecido o ausente. En cambio, hoy en día es mucho más habitual que la reconstitución familiar se haya producido después de una ruptura o un divorcio. En estos casos, la nueva pareja del padre o de la madre se integra en una estructura familiar en la que los dos progenitores biológicos siguen estando presentes. Esto hace que sus funciones estén menos definidas y que la estructura familiar sea más compleja.

Aunque no existen normas sociales sobre el papel que deben desempeñar las parejas de los progenitores, **se recomienda que den prioridad a la relación afectiva con los hijos e hijas no comunes y se mantengan en un segundo plano en lo que se refiere a la disciplina y el control.**



Como estamos viendo, una familia reconstituida no funciona exactamente igual que una familia tradicional, lo que puede resumirse diciendo que estamos ante un nuevo modelo, con nuevas reglas.

Nuevas relaciones de fraternidad

En ocasiones, la nueva pareja del padre o de la madre también tiene hijos o hijas de una relación anterior. En este caso, entran a formar parte de la familia hermanastros o hermanastras con los que se puede convivir o no. Además, es bastante frecuente que los progenitores tengan descendencia con su nueva pareja. Cada vez son más los niños y las niñas que tienen hermanos o hermanas de diferente padre o madre, es decir, medio hermanos y medio hermanas.

La construcción de las relaciones de fraternidad encierra mayor complejidad que en la familia tradicional, en la que la consanguinidad se une a la convivencia. En las constelaciones familiares propias de las familias reconstituidas, niños y niñas pueden vivir con hermanastros o hermanastras, y no con hermanos o hermanas a los que les unen lazos biológicos. Es bastante frecuente, además, que la posición que se ocupa dentro del grupo de hermanas y hermanos varíe en función del hogar en el que se está, de tal forma que se puede ser el hermano o la hermana mayor en un hogar, y ocupar una posición diferente en el otro.

Esta situación requiere una mayor intervención de las personas adultas de la familia para favorecer las relaciones fraternales.



Un nuevo modelo, con nuevas reglas



En el modelo culturalmente aprendido en nuestra sociedad, el núcleo familiar se constituye tras un noviazgo y a él se va incorporando lentamente la descendencia por un proceso biológico. La consanguinidad y la convivencia son, según dicho modelo, rasgos definitorios de la familia.

Las familias reconstituidas, cada vez más presentes en nuestro país, no siguen este patrón, sino que se caracterizan por la rápida incorporación de nuevos miembros a partir del establecimiento de nuevas relaciones afectivas de los progenitores. Éstos ya no viven juntos, cada uno está en un hogar diferente, y alguno de ellos, o ambos, tiene una nueva pareja y quizás nuevos hijos o hijas.

La reconstitución familiar no es una mera sustitución de un hogar por otro, sino que se produce una importante transformación.

Es bastante frecuente que quienes llevan a cabo una reconstitución familiar lo hagan desde el referente de la familia nuclear y pretendan reproducir nuevamente sus reglas de funcionamiento. Sin embargo, la reconstitución familiar no es una mera sustitución de un hogar por otro, sino que se produce una importante transformación. Cuando hay hijos o hijas de relaciones anteriores, la familia se parece más a una red o constelación de hogares que al hogar nuclear.

La coexistencia de dos hogares dentro de la estructura familiar hace que el funcionamiento de la familia no dependa únicamente de la dinámica del hogar propio, sino también de la forma en que se definen las relaciones con el otro hogar. El deseo de reproducir el modelo de la familia nuclear, motivado por el peso que este sigue teniendo en el imaginario colectivo, puede llevar a ignorar

este hecho. Es muy importante que tanto los progenitores como sus nuevas parejas sean conscientes de los cambios que la reconstitución familiar conlleva tanto en la estructura de la familia como en sus reglas de funcionamiento.

La gran diferencia que merece la pena subrayar es que, en la familia tradicional, el funcionamiento es fruto de un lento proceso de convivencia que, además, suele apoyarse en el ejemplo de los familiares que nos rodean, que suelen pertenecer también a familias tradicionales. En cambio, el funcionamiento de la familia reconstituida responde a un ajuste más rápido entre sus miembros, que no suelen tener modelos cercanos de los que servirse para ir regulando la convivencia. Dicho de otra manera, si yo soy varón y acabo de tener una hija, tengo mucho tiempo para ajustar mi rol de padre y me puedo inspirar en mi propio padre, pero si diez años después me separo y me voy a vivir con mi nueva compañera y su hijo, de repente me encuentro en una situación nueva para mí y no sé muy bien cuál es mi papel con mi hijastro. Además, las palabras “padraastro” e “hijastro” no ayudan mucho, debido a su connotación negativa, quedando pendiente que los hablantes encuentren expresiones más adecuadas a partir del uso cotidiano de la lengua.



Una familia reconstituida no es una familia nuclear

Si tú o tu pareja tenéis hijas o hijos de una relación anterior, debéis tener presente que una familia reconstituida no es ni funciona igual que una familia nuclear.

- No hay un hogar sino dos
- Las parejas del padre o de la madre se integran en la estructura familiar como figuras adultas añadidas cuya función es necesario definir
- Puede haber hermanos y hermanas de diferente padre o de diferente madre
- Puede haber hermanos y hermanas con quienes no se convive
- Puede haber hermanastros o hermanastras
- La red familiar en la que no existen lazos de consanguinidad se amplía

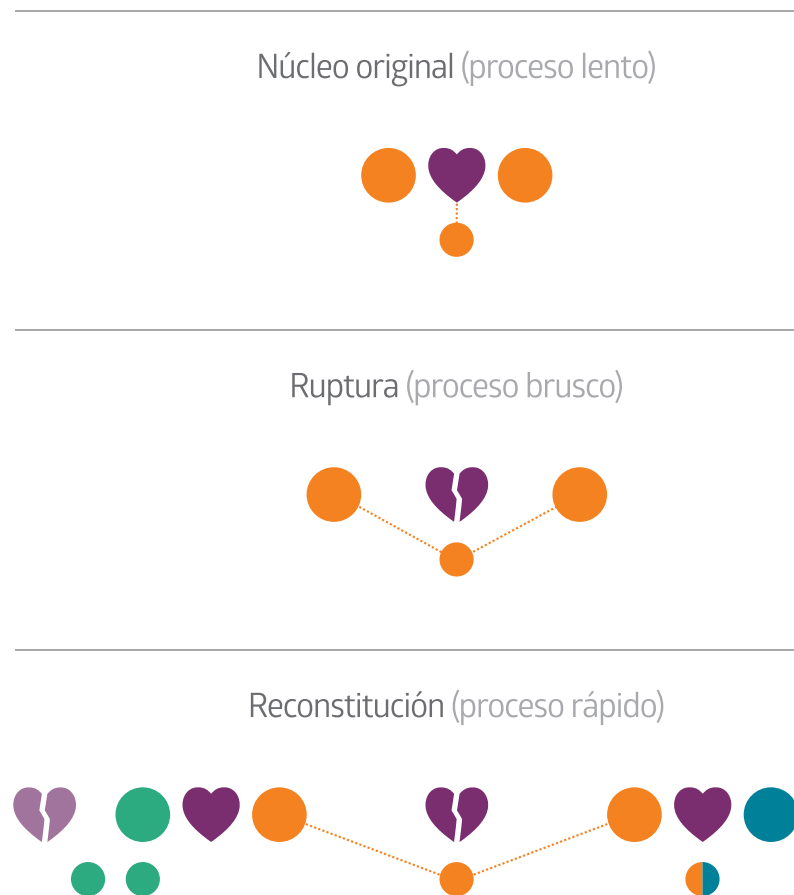


El punto de vista
de hijas e hijos

Una visión muy diferente

La vivencia de vuestros hijos e hijas es muy distinta a la vuestra. Tras la ruptura, los progenitores “sustituís” vuestra pareja por otra, no así ellos y ellas, que mantienen para siempre a su madre y a su padre.

La evolución de la familia reconstituida, desde el punto de vista de las y los menores, se puede representar esquemáticamente de la siguiente manera :



LEYENDA:

- Hija o hijo (sobre quien volcamos nuestra atención)
- Progenitores
- Nuevas parejas
- Hijos anteriores de la nueva pareja
- Hijos nuevos con la nueva pareja
- Nudo afectivo entre adultos
- Ruptura afectiva entre adultos
- Vínculo rótula o puzzle que representa la unión que ejerce el hijo entre sus progenitores tras su ruptura

Si te das cuenta, allí donde tú, como madre o padre, sustituyes un nudo afectivo () por otro (), en cambio tus hijos e hijas se encuentran con que a su alrededor el nudo afectivo de sus progenitores da lugar a dos nudos afectivos nuevos con sus respectivas nuevas parejas. Pero además, aparece un nuevo tipo de vínculo que podríamos denominar “rótula” o “puzzle”, y es el hecho de que hijas e hijos se convierten en la pieza de unión entre sus progenitores que, de no ser por ellos, perderían del todo su vínculo.

La vivencia de los cambios

Si tú o tu pareja tenéis hijas e hijos de relaciones anteriores, es importante que tengáis en cuenta que su posición no es la misma que la vuestra y que, por tanto, no viven de igual modo la situación. Sois las personas adultas y no las y los menores quienes habéis decidido separaros y formar una nueva pareja. Probablemente os hayáis tomado vuestro tiempo antes de decidir romper. Y seguramente habéis esperado a conocer mejor a vuestra nueva pareja antes de consolidar la relación con ella. Habéis experimentado estos cambios y transiciones de forma gradual.

Sin embargo, las hijas y los hijos no tienen el mismo tiempo para adaptarse a la nueva situación: ni la han decidido, ni suelen llegar a ella de forma gradual. A veces, se les hace vivir muchos cambios en muy poco tiempo. No solo se espera que acepten a las nuevas parejas de sus progenitores sin apenas conocerlas, sino que en ocasiones también tienen que convivir con hermanastras y hermanastros y con nuevos hermanos y hermanas, rehacer la relación con alguno de los progenitores, experimentar cambios de casa, etc. Estos cambios no tienen por qué ser negativos, pero es importante que os preguntéis si les estáis ayudando a vivirlos.



Qué sienten las niñas y niños ante la ruptura y la reconstitución familiar

Niños y niñas pueden reaccionar de forma diferente ante la ruptura y ante el hecho de que su padre o su madre tengan una nueva pareja. Las reacciones pueden variar según la edad, la personalidad o las circunstancias específicas de cada familia. Pero hay sentimientos y reacciones que son bastante habituales. Es importante que las conozcas para saber interpretarlas:

- **Rechazo, inseguridad y frustración ante las peleas** (abiertas o disimuladas) **de los progenitores.**
- **Resistencia al cambio.** En general, los niños y las niñas quieren conservar intacta su familia y no desean la separación.
- **Deseos de que sus progenitores se reconcilien.** Muchas veces se mantiene la esperanza de que haya una reconciliación incluso años después de la ruptura. La aparición de una nueva pareja frustra esta expectativa.
- **Miedo a la pérdida.** Tanto la ruptura como la aparición de nuevas parejas puede hacerles pensar que el afecto materno o paterno va a perderse.
- **Enfado.** A veces sienten que se les ha traicionado cuando sus progenitores se separan o forman nuevas parejas, y pueden reaccionar con enfado.
- **Temor a parecer desleal.** Algunas veces pueden sentir que el aceptar a la nueva pareja del padre o de la madre es una deslealtad hacia el otro progenitor.

Todas estas emociones pueden hacer que no se reaccione bien ante la aparición de una nueva pareja.

Lo que las niñas y niños necesitan

Tanto en la ruptura como en la reconstitución familiar se ponen en juego muchas emociones, negativas y positivas. Debéis procurar no perder de vista en ningún momento las necesidades de las y los menores:

- **Confianza y seguridad.** Hijas e hijos necesitan saber que estás ahí, que los vas a proteger y que pueden contar contigo.
- **Afecto, contacto y cercanía.** Necesitan sentir tu afecto y tener facilidad para acercarse a ti.
- **Valoración y autoestima.** Necesitan sentirse valorados. Es importante que los elogies y les muestres reconocimiento cuando hacen las cosas bien.
- **Respeto e integración.** Es importante que sientan que no están al margen, que se les hable y sobre todo que se les escuche.
- **Orientación.** Aunque puede parecer que a los niños y niñas no les gusta que se les pongan normas, necesitan que les orientemos sobre cómo deben comportarse.

Con independencia de cuál sea vuestra situación familiar y de cómo sea la relación con vuestra expareja o con vuestra pareja actual, es muy importante procurar que vuestros hijos e hijas tengan cubiertas estas necesidades.

Todos queremos la felicidad

La mayoría de los niños y niñas acaban aceptando más o menos (aunque sea con impotencia) que sus progenitores se separen si no son felices juntos. De igual manera, aceptan que busquen nuevas parejas. Pero al igual que comprenden que tú quieras ser feliz, y que para ello rehagas tu vida y, en consecuencia, transformes la suya, también **esperan que tengas un compromiso “total” con su felicidad**, lo que se puede plasmar de muchas maneras. Estas son algunas de ellas:

- Que no les hables nunca mal del otro progenitor y que mantengas una relación amistosa con él o ella
- Que les informes de lo que va a pasar
- Que vean que los cambios no les alejan de ti
- Que te intereses sinceramente por su opinión
- Que preserves su relación con su otro progenitor
- Que sientan que son parte importante de tu felicidad y que te importa la suya

Tus hijos e hijas quieren participar activamente de lo que sería una estrategia por la cual **cada miembro de la familia busca su felicidad, pero de una manera solidaria junto al resto de miembros.** De esta manera, la familia se constituye en el símbolo de la unión, la confianza y el apoyo necesarios para que cada miembro de la familia alcance la felicidad.

Los hijos y las hijas pueden sentir

- Rechazo, inseguridad y frustración ante las peleas (abiertas o disimuladas) de los progenitores
- Resistencia al cambio
- Deseos de que sus progenitores se reconcilien
- Miedo a la pérdida
- Enfado
- Temor a parecer desleal

Los hijos y las hijas necesitan

- Confianza y seguridad
- Afecto, contacto y cercanía
- Valoración y autoestima
- Respeto e integración
- Tiempo para adaptarse a las nuevas situaciones
- Orientación sobre su comportamiento



Fuentes de conflictos y estrés
en las familias

La familia es una de las principales fuentes de apoyo con las que contamos, pero también puede ser una importante fuente de conflictos y de estrés. Situaciones como la ruptura de los progenitores o la reconstitución familiar pueden generar tensión y malestar. No todas las familias viven la ruptura del mismo modo. Para algunas, este es un proceso muy traumático, mientras que otras lo viven sin grandes conflictos. Tampoco todas las familias reaccionan igual cuando el padre o la madre forma una nueva pareja. En algunos casos, las nuevas parejas se integran fácilmente en la estructura familiar mientras que en otros las relaciones son más difíciles. Pero aunque cada familia tiene su forma particular de vivir estos cambios, hay problemas típicos de la reconstitución familiar que son comunes o bastante frecuentes.

No todas las familias viven la ruptura del mismo modo.

Para algunas, este es un proceso muy traumático, mientras que otras lo viven sin grandes conflictos.

Si tú o tu pareja tenéis hijos o hijas de relaciones anteriores, es probable que vivas o hayas vivido alguna de las situaciones que se describen a continuación.

Disparidad de normas entre los dos hogares

Niños y niñas necesitan que existan normas y reglas que les orienten y les marquen los límites. También necesitan que estas normas sean estables y estén claras.

Una situación que puede presentarse después de la ruptura es que las reglas y normas de un hogar sean diferentes a las que hay en el otro. El hecho de que existan algunas diferencias entre los dos hogares no es necesariamente motivo de preocupación. Debeis ser flexibles y admitir que en el hogar de vuestra expareja puede haber gustos, aficiones y costumbres distintas a las vuestras. Esto no tiene por qué ser perjudicial para vuestros hijos o hijas e incluso puede ser enriquecedor.

La situación es más problemática cuando hay una disparidad excesiva en los estilos educativos y en los principios y normas básicas que se han adoptado en cada uno de los hogares. Puede darse el caso, por ejemplo, de que una parte se esté esforzando por establecer normas y rutinas en cuestiones como las horas de acostarse, el tipo de alimentación o el tiempo dedicado al trabajo escolar, y en el otro hogar haya permisividad en estas cuestiones. Puede suceder también que los dos estéis haciendo un esfuerzo por establecer este tipo de pautas pero tengáis criterios diferentes sobre lo que es importante y lo que no. Aunque los niños y niñas tienen una enorme capacidad para adaptar su comportamiento a los diferentes ambientes, una cierta coherencia les dará más seguridad y también hará que tu propio hogar funcione mejor.



A este respecto, recomendamos el capítulo dedicado a los estilos educativos de la *Guía de Parentalidad Positiva* de UNAF, que sintetizamos en el siguiente cuadro:

Estilos educativos

Estilo autoritario. Este estilo suele estar exento de explicaciones y se valora la obediencia como una virtud, mostrándose poco sensibles ante las necesidades y deseos de sus hijas e hijos. Este estilo tiene un grado de control máximo, no muy alta comunicación, muy alto nivel de exigencia y la dimensión afectiva baja.

Estilo democrático. Padres y madres dirigen las conductas de sus hijas e hijos, haciendo uso del diálogo, la comprensión y el consenso, valorando y reforzando sus capacidades, orientándoles hacia nuevos objetivos y estableciendo líneas de actuación futuras. Tiene un grado de control alto, una comunicación alta, una alta exigencia y la dimensión afectiva igualmente alta.

Estilo permisivo. Estos padres y madres se caracterizan por el afecto y el dejar hacer, tratan a sus hijas e hijos como iguales, intentando influir en su comportamiento a través del razonamiento y el diálogo; sin embargo, suelen mostrar un alto grado de aceptación hacia sus actitudes. Tiene un mínimo grado de control, una alta comunicación, una exigencia baja y la dimensión afectiva alta.

Estilo indiferente (negligente). Padres y madres se muestran indiferentes ante las conductas y necesidades de sus hijas o hijos; no cuidan, no apoyan, no orientan, no limitan y no supervisan. En este estilo, las cuatro dimensiones (grado de control, comunicación, exigencia y afecto) tienen un nivel bajo.

Otro problema que puede presentarse es que vuestra nueva pareja tenga criterios diferentes sobre las reglas y normas que deben adoptarse. Quienes van a convivir con una persona que ya tiene hijos o hijas, tienen que ser conscientes de que se incorporan a un sistema familiar en el que ya hay establecidas unas rutinas y reglas de funcionamiento. Si son muy dispares a las propias, esto puede generar conflictos y alterar la convivencia.

Si los dos tenéis hijos o hijas de relaciones anteriores, es posible que no hayáis seguido los mismos criterios y que cada cual tenga un estilo educativo distinto. Si esto es así, en tu hogar van a coexistir dos sistemas de reglas diferentes, el tuyo con tus hijos e hijas y el de tu pareja con los suyos.

La situación se complica si además hay hijos o hijas comunes. En estas situaciones es bastante probable que la disparidad de normas y reglas genere discusiones y conflictos.

¿Cómo actuar ante una situación de disparidad excesiva de las normas?

- **Busca la cooperación con el otro hogar de los niños y niñas.** Intenta establecer con tu expareja unas reglas y rutinas mínimas que podáis adoptar en ambos hogares.
- **Planifica el funcionamiento de tu nuevo hogar.** Delimita con tu pareja cuáles van a ser las reglas y rutinas. Cuando la edad de las y los menores lo permita, hazles participar en esta planificación.
- **Sé flexible:** Define unos pocos puntos importantes en los que se puede llegar a un acuerdo y admite la diferencia que puede haber en otros aspectos entre el otro hogar y el tuyo.

Algunos ejemplos para orientarte

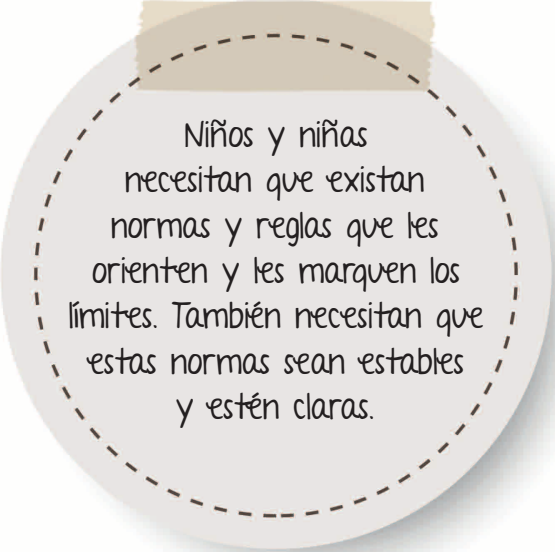
Es conveniente que en ambos hogares el menor o la menor colabore en las tareas y obligaciones del hogar. El cómo dependerá de las costumbres y formas de funcionamiento de cada casa; así, en un hogar puede ayudar a poner y quitar la mesa, y en el otro hogar quizás ayude a hacer la compra o limpiar la casa.

No es importante que en cada hogar tenga las mismas obligaciones, pero sí sería pernicioso que en un hogar tuviera la obligación de colaborar en las tareas de la casa mientras que en el otro se le permitiera no hacerlo. Por ejem-

plo, un progenitor le obliga a poner y quitar la mesa pero en casa del otro no tiene obligación alguna.

Otro ejemplo sería respecto a las rutinas de higiene. En casa de un progenitor puede existir la costumbre de ducharse antes de acostarse, mientras que en la del otro la ducha es por la mañana. Lo disfuncional sería que en un hogar se le obligara a ducharse todos los días, mientras que en el otro no tuviera obligación alguna. El momento del día no tendría mayor importancia.

Un último ejemplo podría ser el siguiente: en casa del padre salen todos los domingos a la montaña, ya que consideran que el contacto con la naturaleza y el ejercicio fomentará en la hija un hábito de vida saludable. El padre no puede esperar que la madre haga lo mismo, ya que el estilo de vida de ésta quizás sea diferente, pero sí sería aconsejable que, dentro del estilo de vida de la madre, esta promueva también hábitos saludables en la menor, por ejemplo, a través de la alimentación.



Niños y niñas necesitan que existan normas y reglas que les orienten y les marquen los límites. También necesitan que estas normas sean estables y estén claras.

Ambigüedad de roles de las nuevas parejas de los progenitores

Si tu pareja tiene hijas o hijos de una relación anterior, es muy probable que a veces no sepas muy bien cuál es tu papel ante ellos o cómo debes actuar. Es posible que no estén claras las tareas que puedes hacer y las que no, o que no estén bien definidos los límites a la hora de establecer normas o imponer disciplina. Puede que estés haciendo tareas que crees que no te corresponden, o al revés, que haya cosas que podrías hacer y no haces por falta de confianza o porque te preocupa la reacción que pueda tener alguno de sus progenitores. Son ejemplos de ambigüedad de rol, muy típicos en las familias reconstituidas actuales.

Llamamos ambigüedad de rol a aquella situación en la que la persona no tiene suficiente información sobre cómo se debe desempeñar un determinado papel o rol. Afecta sobre todo a las parejas del padre y de la madre debido a que no existen normas que orienten a estas personas sobre cómo tienen que actuar. Esta situación no es tan frecuente en las familias reconstituidas tradicionales, en las que la madrastra y el padrastro sustituyen a una madre o a un padre que han fallecido o están ausentes y asumen sus funciones. Pero cuando los progenitores siguen presentes en la estructura familiar, tal sustitución no es posible y las nuevas parejas no saben muchas veces cómo actuar.

Una implicación excesiva de las parejas de los progenitores puede provocar el rechazo de hijos e hijas, y dar lugar a enfrentamientos con el otro progenitor, que puede considerar que está habiendo una intromisión en esferas que son de su responsabilidad. Aunque no hay normas establecidas sobre las tareas que corresponden a las parejas de los progenitores, se recomienda que den prioridad a la relación afectiva con las niñas y niños y se mantengan en un segundo plano en tareas relacionadas con la crianza y la educación. Esto no quiere decir, sin embargo, que no puedan colaborar nunca en ninguna tarea relacionada con el cuidado de los niños y niñas. Un celo excesivo por parte de los progenitores y el intento de impedir cualquier tipo de participación también puede ser una fuente de conflictos.

¿Cómo resolver situaciones de ambigüedad de rol?

- Definir claramente con vuestra pareja el tipo de tareas que vais a asumir con respecto a sus hijos e hijas.
- Llegar a un acuerdo con el otro hogar para establecer las responsabilidades que las nuevas parejas del padre o la madre van a asumir.
- Procurar la igualdad de hombres y mujeres en el reparto de tareas dentro de la familia.

Algunos ejemplos para orientarte

Todas las decisiones relacionadas con la patria potestad, tales como la elección del colegio, de actividades extraescolares, decisiones médicas, acudir a las reuniones del colegio, etc. corresponden a los progenitores.

También corresponde a padres y madres todo lo relacionado con obligaciones y normas. Por ejemplo: horarios, normas de comportamiento (como no levantarse de la mesa hasta acabar de comer o normas de higiene), cómo deben colaborar hijos e hijas en casa (limpiar su habitación, hacer la compra o dejar ordenado el baño), el control de los deberes, la decisión de si se pueden quedar a dormir en casa de un amigo... Hacer cumplir dichas normas, y por tanto, imponer premios o castigos, es tarea de los progenitores.

Ahora bien, las nuevas parejas sí podrían realizar otras tareas, como llevarles o recogerles del colegio y de las actividades extraescolares, o acompañarles a un cumpleaños, siempre que ambos progenitores estén de acuerdo y sea entendido como una colaboración y no como una obligación.

Sexismo en el reparto de roles

La familia tradicional ha reproducido históricamente la fuerte diferenciación de los roles de varones y mujeres en la que ha estado basada la sociedad patriarcal. Mientras que el padre tenía asignada la función de procurar el sustento económico, a la madre se le atribuía la responsabilidad del cuidado de hijas e hijos, que incluye el trabajo doméstico además del cuidado emocional. Aunque en las últimas décadas se ha ido evolucionando hacia una mayor igualdad en el reparto del trabajo, aún no puede hablarse de una completa equiparación del papel de varones y mujeres dentro del hogar.

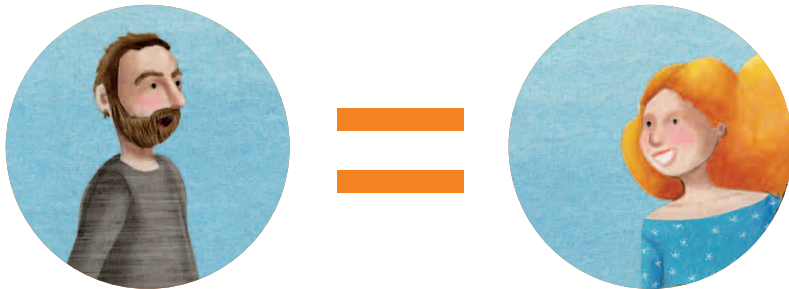
En el reparto de roles dentro de las familias reconstituidas, persisten algunas formas de sexismo propias de la familia patriarcal. Es frecuente, por ejemplo, que las mujeres asuman el trabajo doméstico generado por los hijos e hijas de sus parejas, mientras que de los varones se espera que contribuyan económicamente a su mantenimiento.

Si tú o tu pareja tenéis hijos o hijas de relaciones anteriores, es muy importante que reflexionéis sobre cuáles son los criterios que habéis utilizado para repartir los roles dentro de vuestra familia. **Con carácter general, son los padres y las madres quienes deben asumir la responsabilidad del cuidado de sus hijas e hijos, mientras que el papel de sus nuevas parejas debería parecerse más al de figuras adultas que colaboran o apoyan en estas tareas.** Sin embargo, es bastante frecuente que no se siga este criterio y que los roles que cada miembro de la pareja asuma estén más marcados por el género que por la vinculación biológica con los hijos e hijas.

Como se ha señalado, es bastante habitual, por ejemplo, que sean las mujeres quienes asuman el trabajo doméstico que generan los hijos e hijas de sus nuevas parejas, tanto cuando hay convivencia como cuando visitan el hogar periódicamente. Esto puede aumentar la ambigüedad de rol y convertirse en una fuente de conflictos y malestar. Muchas mujeres sienten que se les demanda una implicación alta en el trabajo doméstico relacionado con el cuidado, a pesar de que no se les reconoce un papel en otro tipo de cuestiones, como el establecimiento de reglas y normas. Este tipo de situaciones puede hacer que termine percibiéndose

a los hijos e hijas de la pareja como una carga de trabajo extra, y esta percepción muchas veces dificulta la relación.

Otra situación que puede producirse en las familias reconstituidas es que se asignen al varón los roles relacionados con la autoridad y la disciplina tanto cuando los hijos e hijas son propios como cuando son de su pareja. Se trata de un reparto de roles que reproduce las diferencias de posición de varones y mujeres dentro de la familia tradicional y que en el caso de las familias reconstituidas puede dar lugar a situaciones muy conflictivas, tanto con hijos e hijas, que pueden no reconocer la autoridad de la pareja de la madre, como con el otro progenitor, que puede percibir que hay una intromisión en una esfera que le es propia. Los conflictos de este tipo son especialmente frecuentes durante la adolescencia.



Sería deseable que la pareja del padre o de la madre asumiera algunas responsabilidades relacionadas con el cuidado de niñas y niños. Pero es muy importante que se llegue a un reparto de tareas razonable y equilibrado entre los miembros de la pareja. Cuando hay convivencia, sea permanente o esporádica, es normal que determinadas tareas se hagan para el conjunto del hogar y no solo para una parte. Sería absurdo, por ejemplo, que cada miembro de la pareja cocinara exclusivamente para sus propios hijos e hijas y nunca lo hiciera para los que no son comunes. Una excesiva rigidez a la hora de delimitar las tareas que corresponden a cada parte puede dificultar la convivencia.

Lo más adecuado es que la colaboración de las parejas de los progenitores en el cuidado de hijos e hijas se defina de forma equilibrada, evitando además que determinado tipo de tareas recaigan sistemáticamente en uno de los miembros de la pareja por el hecho de ser mujer o varón.

¿Cómo evitar el sexismo en el reparto de roles?

- Entendiendo que la participación de la pareja en el cuidado de hijas e hijos no comunes debe tener el carácter de colaboración voluntaria. No debe darse por hecha ni sentirse como una obligación.
- Llegando a un acuerdo sobre las tareas que cada miembro de la pareja va a asumir con respecto a hijos e hijas no comunes y cuáles van a quedar reservadas para los progenitores.
- Manteniendo una implicación alta en el cuidado de hijos e hijas.
- Evitando que determinadas tareas recaigan sistemáticamente en cada miembro de la pareja por el hecho de ser varón o mujer.

Algunos ejemplos para orientarte

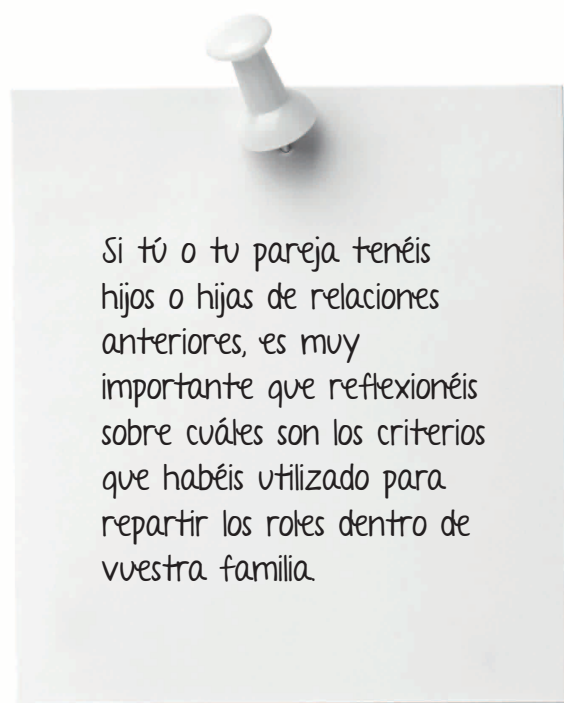
Una madre separada no recibe por parte del padre de sus hijos la pensión de alimentos, no tiene trabajo o, a pesar de tenerlo, sus ingresos son insuficientes. Quizás ella entienda que al “haber formado una nueva familia” y solo por el hecho de ser un hombre, su nueva pareja masculina debe prestar sustento y apoyo económico en la crianza de los hijos o hijas de ella.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que el sustento económico corresponde solo a los progenitores, por lo que el posible apoyo económico de la nueva pareja deberá entenderse solo como una ayuda surgida a partir de un acuerdo entre ambas partes y en ningún caso como una obligación.

Ahora bien, la pareja sí podrá, por ejemplo, apoyar a la madre en la búsqueda de un empleo que le permita mayores ingresos, ayudarla a conciliar sus obligaciones parentales y laborales, etc.

También podrá apoyar al progenitor en su ejercicio parental. Por ejemplo, si una madre tiene dificultades para ejercer la autoridad con sus hijos o hijas y hacer que éstos cumplan las normas, su pareja puede hablar con ella, ayudarla a desahogarse emocionalmente con él, compartir sus dudas, su enfado, sus dificultades...y en caso de que ella lo solicite, orientarla y aconsejarla sobre cómo actuar. Pero no deberá nunca sustituirla y ejercer él la autoridad, “rescatándola”, ya que no hará sino “empequeñecerla” y generar un conflicto entre él y los o las menores.

El sexismo también se produce en la mujer cuando se le atribuye la función de contenedor emocional y nutriente de cariño respecto a hijos e hijas. Al igual que en el ejemplo anterior, la nueva pareja femenina puede apoyar, enseñar, orientar al padre, pero nunca sustituirlo. Por ejemplo, si el hijo o la hija está llorando en su habitación, debe ser el padre quien acuda a hablar con él o ella, ver cómo se siente, etc.



Reacciones negativas de niños y niñas ante la nueva pareja del padre o la madre

La reacción de los niños y las niñas ante las nuevas parejas de sus progenitores no responde al estereotipo del amor a primera vista. Es probable que tanto tú como tu pareja estéis haciendo grandes esfuerzos para que se establezca una buena relación y que la respuesta no sea la que esperabais. Es posible incluso que cuanto más esfuerzo sentís que hacéis por acercaros, más distancia parece crearse. No debéis sorprenderos si al principio no percibís mucho entusiasmo, o si notáis indiferencia o incluso rechazo. Son reacciones bastante frecuentes. El que sean pasajeras o se mantengan e intensifiquen con el tiempo depende en gran medida de la actitud que muestren ante ellas las personas adultas.



Es importante que no interpretéis mal estas reacciones ya que pueden deberse a muchos motivos: es posible que no hayan tenido tiempo de asimilar los cambios; o que tengan miedo a perder el afecto paterno o materno; es posible que aún tuvieran la esperanza de que su padre y su madre volvieran a estar juntos; o que crean que es una falta de lealtad hacia su madre o su padre el aceptar a la nueva pareja del otro progenitor. Cualquiera de estos temores y sentimientos puede llevar a adoptar una actitud de distancia o incluso de rechazo hacia las nuevas parejas de los progenitores.

Si vuestros hijos o hijas (o los de vuestra pareja) no han reaccionado bien ante vuestra relación, debéis tener paciencia y no forzar las cosas. A veces las personas adultas tenemos mucha prisa por normalizar la situación y proyectamos en las y los menores nuestras propias emociones. Es importante que no perdáis de vista que su posición no es la misma que la vuestra. Intentad poneros en su lugar: han vivido una ruptura que no han decidido y que probablemente no deseaban, y han aparecido en su vida nuevas personas adultas a las que se espera que acepten y quieran sin antes haber tenido tiempo de conocerlas. Lo más recomendable es darles tiempo para que puedan asimilar los cambios y construir su relación.

¿Qué hacer cuando los niños y niñas no reciben bien a las parejas de los progenitores?

- **Intenta adoptar su punto de vista.** Establece una buena comunicación y facilita el que te hablen de sus temores y preocupaciones.
- **Hazles ver que la nueva pareja no va a sustituir a su padre o a su madre.**
- **Dadles tiempo para crear una relación.** La nueva pareja debe mostrarse como una persona cercana, pero no es recomendable que se implique excesivamente desde el principio.

La reacción de los niños y las niñas ante las nuevas parejas de sus progenitores no responde al estereotipo del amor a primera vista.

Si vuestros hijos o hijas (o los de vuestra pareja) no han reaccionado bien ante vuestra relación, debéis tener paciencia y no forzar las cosas.

La falta de equidad

Es posible que tanto tú como tu pareja tengáis hijos o hijas de relaciones anteriores, y que también hayáis tenido descendencia en común. Si este es tu caso, **debes procurar que en tu hogar haya igualdad de trato.** Es muy probable que haya discusiones y conflictos entre tus hijos e hijas y los de tu pareja, tanto si conviven de forma permanente como si lo hacen esporádicamente. Es muy importante que actuéis ante estas situaciones con naturalidad, igual que lo haríais si los hijos y las hijas fueran comunes.

Es bastante frecuente que en las familias reconstituidas se establezcan alianzas cruzadas en las que cada miembro de la pareja se posiciona a favor de sus hijos e hijas y en contra de los de la otra parte. Si se adopta de forma sistemática esta actitud, los conflictos entre los niños y niñas no solo no se resuelven sino que se agravan y terminan trasladándose a la pareja. También puede caerse en el error contrario: la necesidad de ser aceptadas por los hijos e hijas de la pareja lleva a algunas personas a posicionarse sistemáticamente a su favor cuando hay conflictos.

La falta de equidad en las familias reconstituidas puede darse también cuando cada miembro de la pareja mantiene criterios diferentes en la educación de sus hijos e hijas. Es posible que factores como la edad de los niños y niñas os lleven a establecer diferencias en las normas que deben seguir, pero no es razonable que estas dependan de quién sea hija o hijo. Al igual que las personas adultas, los niños y las niñas son muy sensibles a las diferencias de trato y la existencia de desigualdades arbitrarias en el cumplimiento de normas y reglas es siempre un motivo de quejas y de conflicto.



¿Cómo evitar situaciones de falta de equidad?

- Establece con tu pareja las normas y las pautas básicas de funcionamiento de tu hogar.
- Haz partícipe a los niños y las niñas. En la medida en que la edad lo permita, llega a un consenso con tus hijos e hijas y los de tu pareja sobre las pautas y reglas básicas que van a establecerse.
- Es conveniente que cada progenitor se encargue del cumplimiento de las normas y reglas comunes por parte de sus propios hijos e hijas.
- En caso de conflicto entre tus hijos e hijas y los de tu pareja, actúa tal y como actuarías si todos fueran propios.



IV

Algunas pautas
que puedes seguir

No todas las familias ni todos sus miembros viven de igual manera la ruptura y la reconstitución familiar. El nivel de conflicto es diferente en cada caso y depende de muchos factores, como la edad de hijas e hijos, la relación entre los progenitores, el que haya o no descendencia en común, etc.

Dado que hay problemas que son más probables en las familias reconstituidas, también hay pautas generales que pueden seguirse para lograr que estos procesos sean más llevaderos y exitosos.

A continuación, se indican diversas recomendaciones tanto generales como desde el punto de vista de distintos miembros de la familia:

En la relación con el otro hogar

Si tú o tu pareja tenéis hijos o hijas de una relación anterior, recuerda que después de una ruptura ya no tienen un solo hogar sino dos. La cooperación entre ambos hogares es una condición indispensable para el bienestar y desarrollo de los niños y niñas y para el buen funcionamiento de vuestra familia. En la relación con el otro hogar, te recomendamos que sigas las siguientes pautas:

- Intenta **acordar** con el otro progenitor unas **normas y pautas básicas** que podáis seguir en los dos hogares.
- Establece una **comunicación fluida con el otro hogar** e informa personalmente a tu expareja de los asuntos relacionados con vuestros hijos e hijas.

- No permitáis que sean los niños y las niñas quienes lleven y traigan la información de un hogar a otro.
- Delante de los hijos e hijas, muestra respeto y cordialidad hacia su otro progenitor. No entres en discusiones con tu ex cuando estén presentes.
- Evita cualquier tipo de descalificación directa o indirecta hacia el otro progenitor. Los dos sois su familia por igual con independencia de las razones de vuestro desencuentro.

En tu hogar

Uno de los errores más frecuentes al formar una nueva pareja después de una ruptura es dar una normalidad excesiva a la situación. Si te formas falsas expectativas de que todo va a funcionar bien desde el principio, es probable que sientas un alto grado de frustración cuando algo no funcione. Es muy importante que anticipéis las dificultades y que planifiquéis cómo vais a organizar vuestra convivencia:

- Establece claramente con tu pareja cuáles van a ser las normas de funcionamiento de vuestro hogar. Llegad a un consenso sobre unas pautas mínimas, que sepáis que pueden cumplirse.
- Si la edad de las niñas y niños lo permite, **hacedles participar en el establecimiento de las normas**.
- **Evitad situaciones de ambigüedad de rol:** definid claramente cuáles serán las funciones que quedarán reservadas para el progenitor y en qué tareas va a colaborar su nueva pareja.
- Si tanto tú como tu pareja tenéis hijos o hijas de una relación anterior, **sed consistentes a la hora de exigir el cumplimiento de las normas**. Aunque decidáis que debe ser cada miembro de la pareja quien se encargue de la

disciplina con sus respectivos hijos o hijas, las normas deben ser las mismas para todos.

- **Procura que en tu hogar haya igualdad de trato.** En caso de conflicto, actúad con imparcialidad. No muestres favoritismo hacia tus hijos e hijas o los de tu pareja.
- **Evita el sexismo en el reparto de tareas dentro del hogar,** tanto entre los miembros de la pareja como entre los niños y las niñas.



En la relación con tus hijos e hijas

Es importante que tanto durante la ruptura como durante la reconstitución familiar intentes **ponerte en el lugar de tus hijos e hijas** y ver la situación desde su punto de vista. Atiende los “toques de atención” que dan cuando algo no va bien y asegúrate de que puedan hablar de sus cosas contigo regularmente. Y si tienen problemas con la familia, contigo o con su otro progenitor, intenta que hablen con otras personas adultas del entorno o profesionales de confianza. Procura adoptar las siguientes pautas en la relación con tus hijas e hijos:

- **Mantén la vinculación con tus hijos o hijas.** Es importante que les dediques tiempo y te intereses por sus necesidades, especialmente si no viven de forma permanente contigo. No permitas que la ruptura o la formación de una nueva pareja interfieran en vuestra relación.
- Llegado el momento, ambos progenitores **deberíais hablarles y exponerles**, sin entrar en muchos detalles, **vuestra decisión de separaros, desligarla por completo de ellas o ellos** y darles confianza respecto a su relación con ambos progenitores, ya que vuestro amor será el mismo.
- **No enfatices las malas consecuencias de la ruptura.**
- **No les utilices nunca como arma arrojadiza contra tu ex** ni intentes que se pongan de tu parte.
- Habla con ellas y ellos, y **comúnicales personalmente tu decisión de formar una nueva pareja.** Pregúntales cómo ven las cosas, sus temores y preocupaciones ante la nueva situación.
- **No proyectes tus emociones en tus hijos e hijas.** No esperes que sientan hacia tu nueva pareja lo mismo que sientes tú. No fuerces la situación y dales tiempo para que la conozcan.
- **Ayuda a tu pareja en su relación con tus hijos e hijas.** Asume la responsabilidad de que sigan las pautas y normas que se hayan establecido en tu nuevo hogar.
- **En caso de conflictos** entre tu nueva pareja y tus hijos o hijas, **intenta hablar con ambas partes sobre sus motivos, temores o preocupaciones.**
- Si tienes hijos o hijas de diferentes relaciones, **ayúdales a construir su relación de fraternidad**, ya que esta es una importante fuente de apoyo. Si no conviven de forma permanente, favorece el que se vean y se relacionen.

En la relación con los hijos y las hijas de tu pareja

- **No tengas prisa ni falsas expectativas.** Dales tiempo y no pretendas que desde el principio sientan amistad o afecto hacia ti.
- **Déjales claro que no vas a sustituir a su madre o a su padre.** Muéstrate como una persona cercana con la que pueden contar y no te impliqués excesivamente en tareas propias del padre o de la madre.
- **Sobre todo, mantente al margen cuando haya que imponer disciplina y hacer cumplir las normas.** Haz que sea tu pareja quien se encargue de esto.
- **Nunca cuestiones a su madre o a su padre.** No habléis mal del otro progenitor ni cuestionéis su labor delante de las niñas y niños.
- **Entiende que tu pareja debe mantener el vínculo con sus hijos e hijas.** Tiene que atender a sus necesidades y dedicarles tiempo. No intentes competir con ellos y ellas en estas cuestiones.
- Si tenéis hijos e hijas en común, favorece su relación con los hijos e hijas que tu pareja tuvo en su relación anterior. **Ayuda a que se construyan las relaciones entre hermanas y hermanos.**



Si hay niños y niñas que visitan periódicamente tu hogar

Si tú o tu pareja (o ambos) tenéis hijos o hijas de relaciones anteriores, es probable que no vivan en tu hogar de forma permanente, sino que lo visiten periódicamente. A veces esta situación provoca malestar tanto en las personas adultas como en las menores. Las primeras pueden sentir que la presencia de más niñas y niños en el hogar da más trabajo y hace que aumenten los conflictos. A veces, el progenitor que recibe a hijos o hijas con los que no reside permanentemente tiende a tener mayor permisividad o a pasar más tiempo con ellos y ellas. Esto puede generar malestar en la nueva pareja y producir conflictos. Por otra parte, los niños y niñas pueden sentir celos del resto de menores que viven en el hogar o percibir que no se les recibe bien. Es muy importante crear un clima adecuado:

- Dadles tiempo para adaptarse.
- **Mostradles afecto y haced que sientan que forman parte del hogar.**
- Favoreced y permitid que pasen su tiempo con el progenitor al que visitan.
- Ayudadles a establecer una relación con los demás niños y niñas del hogar, ya sean hermanas y hermanos, o hermanastras y hermanastros.
- Intentad que tengan privacidad y un espacio propio.
- Permitid que tengan cosas en vuestro hogar.

Consejos para hijos e hijas

Te recomendamos que leas con tu padre o madre **la historia de Lorena** que está al final de esta guía, pues te ayudará a comprender mejor algunos de los cambios que están ocurriendo en tu familia.

También te pueden servir estos consejos más concretos:

- Sabemos que a veces lo pasas muy mal. **Tranquilo, tranquila**, no dejes que te afecten demasiado las peleas o los problemas. No les hagas caso, no son cosa tuya. Protégete como mejor puedas, permanece junto a tus hermanos o hermanas y pide ayuda a algún familiar que te comprenda, concéntrate en tus estudios y en tus aficiones (deporte, lectura...), y diviértete con tus amigos y amigas.
- Aunque se separen, **siempre te van a querer igual**, el problema es que no se han entendido entre ellos dos, pero no tienen ningún problema contigo.
- El divorcio no es tan malo, **luego las cosas se calman**.
- Si te hablan mal de uno de tus progenitores, **no hagas ningún caso**. Di que lo pasas mal y pide que no lo hagan delante de ti.
- Mejor que no te metas en las cosas de las personas mayores. Los problemas los tienen que solucionar ellas. **Y nunca pienses que tú tienes la culpa de nada**.
- **Dale una oportunidad a la nueva pareja** de tu padre o de tu madre, a quienes nunca van a sustituir. Poco a poco os conoceréis mejor.



V

¿Lo estamos haciendo bien?

Hoja de autoevaluación para progenitores

A continuación, te vamos a hacer unas preguntas sobre la forma en que estás viviendo la ruptura y la reconstitución familiar. Cuando hay conflictos, es frecuente que hagamos responsables de ellos a otras personas: nuestra antigua pareja, nuestra pareja actual, nuestros hijos e hijas, los de ella. Sin embargo, es bastante probable que haya una parte de la responsabilidad que sea nuestra. Pregúntate si hay algo que estás haciendo mal o si hay algo que puedes hacer y no estás haciendo. Contesta con sinceridad y como si estuvieras respondiéndote a ti y no a otra persona:

En tu relación con el otro hogar

- ¿Hablas personalmente con tu expareja sobre los asuntos relacionados con tus hijos e hijas?
- ¿Has intentado llegar a un acuerdo con el otro progenitor para establecer unas pautas y normas comunes?
- ¿Respetas las pautas que el otro progenitor ha establecido?
- ¿Eres flexible con el otro hogar a la hora de admitir diferentes costumbres, cambios en el régimen de visitas, etc?
- ¿Qué palabra crees que define mejor tu relación con el otro hogar de tus hijos e hijas: cooperación, conflicto o ignorancia mutua?
- En caso de que la relación con el otro hogar no sea la cooperación, ¿crees que tú podrías hacer algo por mejorarla?

En tu relación con tus hijos e hijas

- ¿Le comunicaste personalmente a tus hijos e hijas tu decisión de formar una nueva pareja?
- ¿Cuánto tiempo transcurrió desde la ruptura hasta que les presentaste a tu nueva pareja?
- ¿Mostraste comprensión ante las reacciones iniciales de tus hijos e hijas, en el caso de que no fueran buenas?
- ¿Crees que el hecho de tener una nueva pareja ha hecho que disminuya tu vinculación con tus hijos e hijas? ¿Les dedicas menos tiempo? ¿Prestas menos atención a sus necesidades?
- ¿Cuestionas delante de ellos o ellas a su padre o a su madre? ¿Comparas al otro progenitor con tu nueva pareja?

En tu relación con tu nueva pareja

- ¿Habíais anticipado las dificultades con las que os podríais encontrar?
- ¿Habéis establecido unas normas mínimas para organizar el funcionamiento de vuestro hogar?
- ¿Has hablado alguna vez con tu pareja actual sobre cuáles van a ser las funciones que él o ella desempeñará en relación a tus hijos o hijas?
- ¿Crees que estás delegando en tu pareja algunas tareas que deberías hacer tú o el otro progenitor?
- ¿Estás asumiendo personalmente la responsabilidad de que tus hijos e hijas cumplan las normas que se hayan establecido en tu hogar?
- ¿Alguna vez se queja tu pareja del tiempo que pasas con tus hijos e hijas?
- ¿Cómo reaccionas tú ante esas quejas?
- ¿Alguna vez has dejado de hacer algo en relación con tus hijos o hijas para evitar conflictos con tu pareja actual?

Hoja de autoevaluación para las parejas de los progenitores

A continuación, te vamos a hacer unas preguntas sobre la forma en que estás actuando en relación con tu pareja y sus hijos o hijas. Cuando hay conflictos, es frecuente que hagamos responsables de ellos a otras personas: nuestra antigua pareja, nuestra pareja actual, nuestros hijos e hijas, los de ella. Sin embargo, es bastante probable que haya una parte de la responsabilidad que sea nuestra. Pregúntate si hay algo que estás haciendo mal, o si hay algo que puedes hacer y no estás haciendo. Contesta con sinceridad y como si estuvieras respondiéndote a ti y no a otra persona:



En tu relación con tu nueva pareja

- ¿Habías anticipado las dificultades con las que os podríais encontrar?
- ¿Admites que tu pareja mantenga vínculos con el otro hogar de sus hijos e hijas?
- ¿Alguna vez sientes celos por la relación de tu pareja con el otro progenitor?
- ¿Has intentado impedirla?
- ¿Has acordado con tu pareja las normas y pautas de funcionamiento que vais a adoptar en tu hogar?
- ¿Has hablado alguna vez con tu pareja sobre cuáles van a ser tus funciones en relación a tus hijos o hijas?
- ¿Crees que tus funciones están claras?
- ¿Crees que estás haciendo tareas que no te corresponden? ¿Lo has hablado con tu pareja?
- ¿Te preocupa asumir alguna función que pueda molestar al otro progenitor?

En tu relación con los hijos e hijas de tu pareja

- ¿Esperabas que los hijos e hijas de tu pareja iban a tener una relación buena contigo desde el principio?
- En caso de que la relación no sea buena, ¿en algún momento has intentado ver las cosas desde el punto de vista de los o las menores? ¿Has intentado averiguar qué sienten?
- ¿Les has dejado claro que no vas a sustituir a su padre o a su madre?
- ¿Les has mostrado y pedido demasiado afecto desde el principio?
- ¿Crees que te has implicado en exceso en tareas que corresponden a su padre o a su madre?
- ¿Alguna vez has criticado delante de los niños y niñas a su padre o a su madre?
- ¿Alguna vez intervienes en la relación que tu pareja tiene con sus hijos e hijas? ¿Por ejemplo, en el tiempo que les dedica, el dinero que les da, las cosas que les compra, etc?
- En caso de conflictos con los hijos e hijas de tu pareja ¿Crees que hay algo que tú puedas hacer para mejorar la relación?



PARA LEER EN FAMILIA



Hola, soy Lorena

Hola, me llamo Lorena y tengo dieciséis años. Mis padres nos tuvieron a mi hermana mayor y a mí, pero las cosas no funcionaron entre ellos para nuestro disgusto y **se divorciaron** hace cuatro años. Ahora vivo con mi madre, su nueva pareja, su hijo y la hija de ambos, mi hermanita pequeña! Mi padre no tiene novia, vive con mi hermana mayor a la que quiero muchísimo. Ella y yo hemos estado siempre muy unidas y me ayudó mucho antes y después de la separación de mis padres.

Mi **pequeña historia va de comprender mejor a los hijos de estas nuevas familias**, y se dirige principalmente a los padres y las madres, pero también está pensada para los hijos y las hijas. Lo mejor es que la leáis juntos, en familia.

Es fundamental **que los mayores comprendáis** que nuestro punto de vista es distinto al vuestro. Por ejemplo, aunque mi familia viva en dos hogares separados, yo veo una sola familia, "**mi familia**", aunque tiene dos partes, o sea, está más ramificada que otras y está formada por nuevos miembros. Otra diferencia es que vosotros, los padres, aceptáis los cambios con más rapidez que nosotros, pero claro, que os enamoréis de una nueva pareja no significa que nosotros la vayamos a aceptar enseguida, necesitamos un cierto tiempo.

Yo vivo la mayor parte del tiempo en la casa de mi madre, donde viven también su nuevo novio, Germán, el hijo que Germán tuvo en su matrimonio anterior (o sea, mi hermanastro) y mi nueva hermana chiquitita, que es la hija de mi madre y Germán. Cada quince días voy a casa de mi padre. Así que mi familia es como un puzzle que tiene dos partes unidas por mi hermana y por mí. Por eso, para nosotros los hijos es tan importante que exista **una buena comunicación** entre esas partes y que nuestros padres se lleven bien, vamos, que estén en contacto periódicamente, que se llamen por su nombre y que no se refieran al otro como si fuera un extraño, porque yo no lo paso tan mal si hay **una buena relación**.

Me gustaría dejar claro que para mí **las hijas y los hijos somos la felicidad de la familia**, damos amor y alegría a todos, y somos lo más importante para nuestros padres y madres. ¡Ya lo he dicho! así que ahora os contaré más cosas de mi familia.

La separación se supera

Lo primero que quiero contaros es que antes de que mi padre y mi madre se separaran, hubo momentos en que lo pasé muy mal, porque es desgarrador que tengan problemas y dejen de quererse, y encima a veces se peleaban, y eso era especialmente horrible, me sentía morir y creía que mi familia iba a desintegrarse y me daba mucho miedo pensar qué me pasaría a mí. Cuando se peleaban, a veces ni se daban cuenta de que yo estaba delante, y aunque en ocasiones cerraban la puerta, yo oía sus gritos. Pero aprendí que **lo mejor era no hacer ningún caso y esperar lo más tranquila posible**, junto a mi hermana, porque al final las cosas se calmaban, aunque eso no quita para que seáis más cuidadosos con nosotros.

Luego, vino todo el rollo de la separación, pero ya no había peleas, y eso fue un gran alivio. Las cosas se calmaron en mi familia y cada uno de mis padres buscó su propio camino. **Mi vida mejoró muchísimo** y de verdad me encantaría que todos los niños y las niñas del mundo entendiesen que, si los padres se llevan tan mal, los divorcios a la larga **son buenos**.

En el caso de mi amiga Laura, las cosas se agravaron, porque desde que su padre y su madre tuvieron problemas, una parte de su familia se metía todo el rato con la otra. Eso le hizo sufrir mucho y le dificultó adaptarse a la nueva situación de separación, así que unos años vivió con uno y ahora vive con el otro. Yo creo que nadie se debe meter con nadie porque ella los quiere por igual y son su familia.

A mí me gustaba mucho cuando mi familia estaba toda junta en el mismo hogar y **hubiera preferido que mis padres siguiesen juntos**, sin problemas y queriéndose. Pero tengo que reconocer que cuando mis padres no se llevaban bien y se enfadaban tanto, yo lo pasaba muy mal, ¡y ellos muchas veces sin darse cuenta! Menos mal que en esos momentos **aprendí a alejarme de sus problemas** y a concentrarme en otras cosas mías que me hacían sentir bien, como el deporte, los estudios y mis amigos, así que yo creo que es mejor que las hijas y los hijos intenten olvidarse de los malos rollos de los padres, aunque sé que no siempre es fácil.

Lo que digo yo es que no te puedes meter en las cosas de los padres, que tienen derecho a ser felices, pero eso sí, **sin olvidarse nunca, nunca, de nuestra felicidad**. Y sobre todo, eso, sin prisas, y **hablando entre todos muy bien las cosas** para que no haya problemas.

Yo estoy muy contenta con mi familia. Mi madre me quiere mucho.

Mi padre me quiere mucho. Yo les adoro y les necesito a los dos. Creo que **aprendieron mucho** de su ruptura y ahora ambos se esfuerzan en llevarse bien por mí y por mi hermana mayor. Se comunican para coordinar las normas básicas que tengo que seguir en mis dos casas, para organizar mis estudios y las vacaciones, y se comportan como amigos. Todo eso es muy importante para mí. Además, hay otras personas que también me quieren mucho. La más importante es mi hermana, pero también son importantes para mí una tía a la que le cuento todas mis cosas y un abuelo que me adora.



¿Qué es para mí la familia?

Pues algo importantísimo. Pero para mí la familia sobre todo son dos cosas: **amor y unión**. Y no me refiero a que vivamos todos juntos, pues eso ya no es posible. Me refiero a algo que es más importante que estar todos en una misma casa: **tener la plena confianza de que puedo contar con todo el apoyo de mi familia**, que no me van a fallar y que siempre nos vamos a ver. Por eso, cuando estoy junto a mi familia es cuando soy **más feliz**.

Mi amigo Pablo no conoce a su padre, pero él es muy feliz con su familia y desde pequeño se lleva muy bien con la pareja de su madre, que es también una mujer, que le ayuda con los estudios y siempre ha cuidado de él, aunque su madre es su madre, y es la que tiene la última palabra

en lo que se refiere a él. Pablo siente plena confianza en su madre y sabe que cuenta con todo el apoyo de su pareja, a la cual no la ve ni como madre ni como padre, y ella tampoco quiere ocupar ese lugar, es más como una tía.

En realidad, aunque se nos vea como nuevas familias, **siempre han existido muchos tipos de familias**, lo que pasa es que ahora cada vez hay más familias como la mía o la de Pablo, y por eso es más importante que comprendamos mejor su funcionamiento. Y una de las cosas que hay que entender es que cuando ocurren todos estos cambios en las familias, se crean **situaciones nuevas que necesitan tiempo** para encajarse poco a poco.



Con los cambios se hace necesario construir la nueva familia

La verdad es que mi madre fue muy considerada y antes de que Germán, su nuevo novio, viniera a vivir a nuestra casa con su hijo pasó mucho tiempo. **Le fuimos conociendo poco a poco**. A mí siempre me ha caído bien. En cambio, mi hermana que es mayor que yo, se lo tomó bastante mal, le hace responsable de la ruptura, piensa que se aprovecha de nuestra madre y no lo acepta. Por eso, mi hermana vive con nuestro padre.

Los padres de mi amiga Cristina se divorciaron cuando ella era pequeña. Ella vive con su padre, que se volvió a casar con otra mujer con la que ha tenido un hijo. Cristina quiere con locura a su hermanito.

La nueva mujer tenía ya otra hija, de manera que Cristina vive con su hermanito y su hermanastra, pero a ella no le gusta llamarla así, prefiere llamarla por su nombre y **ahora se lleva bastante bien con ella**.

Hubo una época en que Cristina escuchaba discutir a sus padres todo el rato por quién paga esto, quién paga lo otro... Se echaban las culpas entre ellos. Yo lo que digo es que las cuestiones económicas, al igual que muchas otras, son cosas de adultos que tienen que arreglar entre ellos para que nosotros estemos bien, y no tenemos por qué enterarnos, y mucho menos que delante de nosotros le echen la culpa a uno o al otro. ¡Eso sí que es un mal rollo!

Cuando Cristina tenía nueve años lo pasó mal, porque sentía que la nueva mujer de su padre a veces quería sustituir a su madre, y eso no lo podía soportar. Además, se notaba mucho que la nueva mujer prefería a su propia hija, trataba a Cristina de manera distinta y mi amiga se sentía muy incómoda. La verdad es que la mujer también lo pasó mal, porque quería organizar la casa a su manera y Cristina al principio no le aceptaba ninguna autoridad, pues mi amiga dice que **la autoridad sobre ella sólo la tienen su padre y su madre**. Con el tiempo y haciendo esfuerzos, las dos se aceptaron cada vez mejor y poco a poco **encontraron su lugar en su nueva familia**. Ahora se llevan bastante bien, aunque a veces tienen desacuerdos, como en todas las familias, pero han aprendido a resolverlos.

Para mí, hacer la maleta y cambiarme a la casa de mi padre cada quince días es una verdadera lata, sobre todo porque cambio de barrio, no puedo ver a mis amigos, y muchas de mis cosas se quedan en casa de mi madre, pero la verdad es que mi madre siempre me anima para que no me dé pereza y vaya a ver a mi padre, y luego me encanta, porque así puedo estar junto a toda mi familia y con mi padre al que quiero mucho.

Lo importante es que cada uno logre su felicidad

Es verdad que mi familia no es una familia tradicional, pero **lo más importante es que podamos ser felices**, y yo creo que la felicidad no va por tipos de familia, sino por **otros valores**.

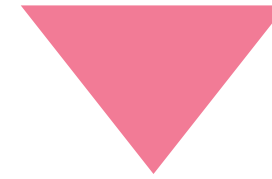
Como todos los hijos, **yo quiero que mi madre y mi padre sean felices**, y si para ello tienen que vivir separados y quieren cambiar de pareja, pues ¡qué remedio! es cosa suya. Ellos son más felices con sus nuevas parejas.

Yo respeto a mis padres en su búsqueda de la felicidad, pero también quiero **que me respeten a mí** y que se comprometan del todo con la mía, que me eviten pasar malos momentos, que no me metan en sus problemas de pareja y en otros que es mejor que los hijos no soportemos, y que por encima de todo me transmitan amor y confianza, que estén conmigo, y que se ocupen de mí con verdadero interés y se aseguren de mi bienestar. **¡Así es como soy feliz!**

Bueno, con esto termino mi pequeño relato familiar, pero que no se me olvide pedirlos a los padres y las madres **que os pongáis más en nuestro lugar** y recordaros que los dos tenéis, por igual, **una gran responsabilidad con nuestro bienestar**, que está por encima de vuestros problemas.



Pequeño glosario



- **Familia reconstituida:** de manera general, llamamos familia reconstituida a la que está formada por una pareja en la que al menos uno de los miembros tiene hijas o hijos de una relación anterior.
- **Hermanastro/a:** en una familia reconstituida, es el hijo o la hija de uno de los miembros de la nueva pareja, respecto al hijo o hija del otro. Estos hijos e hijas no comparten lazos biológicos.
- **Madrastra:** es la mujer del padre, respecto de los hijos o hijas de él con otra pareja.
- **Medio/a hermano/a:** en una familia reconstituida, es el hijo o la hija de uno de los miembros de la nueva pareja, respecto a los hijos o las hijas en común. Tienen lazos biológicos porque comparten a uno de los progenitores.
- **Padrastra:** es la pareja de la madre, respecto de las hijas o los hijos de ella con otra pareja.
- **Progenitor:** es un pariente en línea directa ascendente de una persona. En esta guía, lo utilizaremos en plural como genérico para referirnos al padre o a la madre.



unión de asociaciones familiares

C/ Alberto Aguilera, 3. 1º izq. 28015 Madrid
Teléfonos: 91 446 31 62/50 | Fax: 91 445 90 24

unaf@unaf.org

www.unaf.org

Blog *Somos familias reconstituidas*



DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

Trabajamos por el bienestar de las familias



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL