



LOS HIJOS SIENTEN CELOS, RECHAZO O CULPA CUANDO SU PADRE O SU MADRE VIVEN **UNA NUEVA OPORTUNIDAD** EN EL AMOR

# ¡Mamá tiene un nuevo novio!

La llegada de una nueva pareja tras el divorcio puede hacer tambalear la estabilidad y la seguridad que necesita un niño para crecer feliz. ¿Sabes cómo decirle a tu hijo que te has vuelto a enamorar? Te damos las claves. Por BEATRIZ GARCÍA

DE LOS SEIS MILLONES LARGOS de familias con hijos que hay en España, alrededor de medio millón son familias 'reconstituidas'. Así es como se denominan esos hogares que nacen tras las nuevas uniones de padres o madres viudos o divorciados. Y todos, probablemente, se iniciaron con esta pregunta: ¿Cómo les digo a los niños que tengo una nueva pareja? En los foros de Internet, padres y madres en esta situación comparten dudas y piden consejo para afrontar este

momento: «Mi hija no acepta a mi nueva pareja. No quiere que venga a casa y mucho menos que se quede», cuenta una de ellas. Celos, rechazo, inseguridad o culpa son algunos de los sentimientos que experimentan los hijos cuando su padre o su madre viven una nueva oportunidad en el amor. Las claves para que esta etapa se desarrolle de manera feliz para todos son tiempo, paciencia y comprensión. Con la ayuda de Silvia Álava, psicóloga del centro de psicología

gía Álava Reyes y autora del libro *Queremos hijos felices. Lo que nunca nos enseñaron* (JdeJ Editores), te damos cinco pautas para afrontarla.

### Tiempo y estabilidad

Aunque no existen plazos precisos para que los padres inicien una nueva relación, los niños necesitan tiempo para asimilar la separación. Si es más o menos, dependerá de la edad de cada uno, de su madurez, de su personalidad y de su situación personal. Pero siempre es conveniente que el padre o la madre se cercioren de que el compromiso es serio y estén seguros de que va a funcionar antes de introducir un cambio tan grande en su vida. «En esa decisión están implicados también los hijos, que no tienen las estrategias suficientes para soportar la ruptura en el caso de que no salga bien», asegura Silvia Álava. Mejor, por lo tanto, que se mantengan ajenos a los posibles novios temporales o amantes pasajeros, porque con cada uno que entra –y después sale– de su vida experimentan una pequeña pérdida y eso les hará acumular desconfianza.

### Amor incondicional

Cuando la relación es sólida, ha llegado el momento de hablar del asunto. Explícale quién es y por qué te hace feliz, sin abrumarle con un exceso de información. Responde a sus preguntas, tranquilízale en sus preocupaciones y, sobre todo, espanta sus miedos e inseguridades dejando claro que tu amor por él, tu hijo, es incondicional

## ¿Y si hay más HERMANOS?

Si los dos miembros de la nueva pareja tienen hijos, no pretendamos que se quieran, se hagan amigos inseparables o se conviertan en hermanos de un día para otro. Hay que respetar sus sentimientos y también, en la medida de lo posible, su espacio y su intimidad. «En estas situaciones hay que dar tiempo a los hijos de ambos. Todos tienen que adaptarse a la nueva situación y aprender a relacionarse y llevarse entre sí», asegura Silvia Álava. Al principio es conveniente que padre e hijo (o madre e hijo) reserven algunos momentos para compartir juntos y a solas.

y que aunque también quieres a tu novio, él es lo más importante para ti.

### Primer encuentro

Planifica con el niño una actividad conjunta que le apetezca para hacer las presentaciones y que la situación fluya de manera agradable. «En las primeras visitas no conviene ser demasiado efusivo con las muestras de afecto de la pareja y poco a poco ir dotando a la situación de la normalidad que le corresponde», aconseja la psicóloga para que los niños no se sientan desplazados.

### Convivencia, poco a poco

Cuando el paso de vivir bajo el mismo techo sea inmi- ▶

En España creció un **7,2%** el número de divorcios en 2014, hasta alcanzar los 126.400, según datos del Consejo General del Poder Judicial.



► nente, habrá que explicárselo estableciendo cuál es el papel del nuevo miembro de la familia: novio/marido o novia/mujer de papá o de mamá, nunca nuevo padre o nueva madre. «Los adultos son los primeros que tienen que tener claro qué rol les corresponde y no entrar en rivalidades en las que el principal perjudicado será el niño». Lo ideal es que sea un proceso paulatino, que se vaya acostumbrando a la presen-

cia de la nueva pareja en cenas o comidas en casa, fines de semana compartidos o vacaciones juntos.

### ¿Y si lo rechaza?

«En un primer momento, puede ser normal que los niños rechacen a la nueva pareja de su madre o de su padre, e incluso pueden verle como un competidor de su otro progenitor», advierte Silvia Álava. Lo que para el adulto es un nuevo proyecto de futuro, para ellos supone el final de su esperanza de que papá y mamá vuelvan a estar juntos. En estos casos, «será fundamental que no forcemos la situación; la nueva pareja no tiene por qué ser vista como un amigo, pero sí que es bueno establecer unas mínimas reglas de conducta. El niño no está obligado a contarle nada de su vida si no quiere, pero no están permitidas las malas caras ni las faltas de respeto, igual que no las permitiríamos con cualquier otra persona», recomienda la experta. Por su parte, para evitar 'chantajes emocionales', se recomienda al adulto no responder a las provocaciones para no reforzar su actitud. ■■■

### Papá siempre será papá

Es importante dejarle claro a los hijos que la relación con su padre no cambiará, que no va a ser sustituido. «La nueva pareja tendrá que asumir que no es el progenitor de esos niños, por lo que no debe tratarlos como si lo fuera. Tampoco es su amigo: no conviene adoptar una postura de 'colega'. La actitud más correcta es la de 'adulto de referencia': será fuente de autoridad en la casa, es decir, tendrá el mismo valor que su pareja a la hora de hacer respetar las normas y los límites familiares».

### Con hijos adolescentes...

#### TEN MÁS CUIDADO

Un niño pequeño es más permeable a los cambios y se adaptará con más facilidad a la nueva situación, pero con los adolescentes puede ser más complicado.

- **No es fácil adivinar de qué humor estará un adolescente**, pero procura elegir para contárselo uno de esos momentos de conexión padre-hijo que compartís cuando salís de compras juntos, después del cine de los viernes o de un evento deportivo.
- **Explícale quién es tu pareja y sin mentir**—ni, por supuesto, hacer comparaciones con su padre o madre— señala los puntos que puedan tener en común: si es forofó de tal equipo, si vivió en Londres y conoce la ciudad, si le encantan los cómics...
- **No le pidas permiso**. Deja muy claro que sobre ese aspecto de tu vida eres tú quien toma las decisiones, pero deja que sea él quien elija cómo y dónde quiere conocerle. Es una manera de demostrarle que su opinión cuenta y que seguirá siendo escuchado.
- **No subestimes sus quejas** y sus reticencias y resuélvelas con sinceridad. Si prefiere guardar silencio, respétalo y dile que puede preguntarte lo que quiera cuando quiera.
- **No respondas a sus provocaciones** ni cedas ante los chantajes. Es posible que trate de hacerte sentir culpable y que diga cosas con intención de herir. Es una situación difícil para él, así que muestra comprensión, pero no lo compenses con sobreprotección, permisividad o caprichos.

PARA EVITAR 'CHANTAJES EMOCIONALES', EL ADULTO NO DEBE RESPONDER A LAS PROVOCACIONES