

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención



Familias RECONSTITUIDAS

Que é e como funciona unha familia reconstituída?

Denomínase familia reconstituída á formada por unha parella na que polo menos un dos membros ten fillos ou fillas de relacións anteriores. As familias reconstituídas tiñan a súa orixe no novo emparellamento de persoas viúvas ou solteiras, polo que se inscribían nunha lóxica de substitución do proxenitor que falecera ou que estaba ausente. O padrasto ou a madrastra non só substitúan ao antigo proxenitor na relación conxugal senón tamén nas súas funcións parentales, de tal modo que a nova familia supoñía unha continuidade coa familia nuclear tradicional. Nas familias reconstituídas actuais, cuxo orixe adoita ser a ruptura dunha parella anterior, a nova parella do pai ou da nai xa non substitúe a un proxenitor que faleceu ou que está ausente, senón que se integra nunha estrutura familiar na que os dous proxenitores biolóxicos seguen estando presentes.

Unha familia reconstituída non funciona exactamente igual que unha familia tradicional, o que pode resumirse dicindo que estamos ante un novo modelo, con novas regras.

Unha familia reconstituída non é unha familia nuclear



A reconstitución familiar non é unha mera substitución dun fogar por outro, senón que se produce unha importante transformación.

Se ti ou a túa parella tedes fillas ou fillos dunha relación anterior, debes ter presente que unha familia reconstituída non é nin funciona igual que unha familia nuclear.

- Non hai un fogar senón dous
- As parellas do pai ou da nai intégranse na estrutura familiar como figuras adultas engadidas cuxa función é necesario definir
- Pode haber irmáns e irmás de diferente pai ou de diferente nai
- Pode haber irmáns e irmás con quen non se convive
- Pode haber medio irmán ou medio irmá
- A rede familiar na que non existen lazos de consanguineidade amplíase.

O punto de vista de fillas e fillos

Unha visión moi diferente

A vivencia dos vosos fillos e fillas é moi distinta á vosa. Tras a ruptura, os proxenitores "sustituís" vosa parella por outra, non así eles e elas, que manteñen para sempre á súa nai e ao seu pai.

Que senten as nenas e nenos ante a ruptura e a reconstitución familiar



Nenos e nenas poden reaccionar de forma diferente ante a ruptura e ante o feito de que o seu pai ou a súa nai teñan unha nova parella. As reaccións poden variar segundo a idade, a personalidade ou as circunstancias específicas de cada familia. Pero hai sentimentos e reaccións que son bastante habituais. É importante que as coñezas para saber interpretalas.

Os fillos e as fillas poden sentir

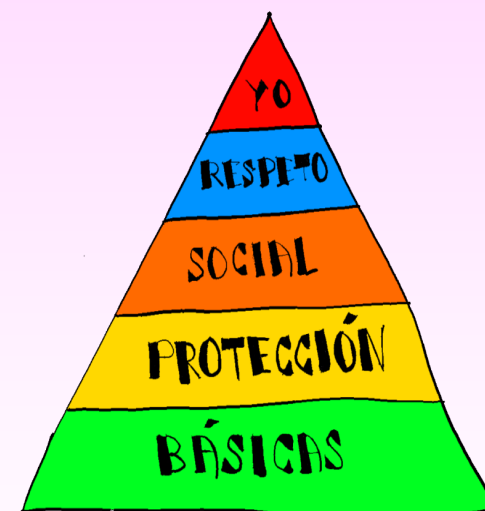
- Rexeitamento, inseguridade e frustración ante as pelexas (abertas ou disimuladas) dos proxenitores.
- Resistencia ao cambio. En xeral, os nenos e as nenas queren conservar intacta a súa familia e non desexan a separación.
- Desexos de que os seus proxenitores reconcíliense. Moitas veces mantense a esperanza de que haxa unha reconciliación mesmo anos despois da ruptura. A aparición dunha nova parella frustra esta expectativa.
- Medo á perda. Tanto a ruptura como a aparición de novas parellas pode facerlles pensar que o afecto materno ou paterno vai perderse.
- Enfado. Ás veces senten que se lles traizoou cando os seus proxenitores sepáranse ou forman novas parellas, e poden reaccionar con enfado.
- Temor a parecer desleal. Algunhas veces poden sentir que o aceptar á nova parella do pai ou da nai é unha deslealdade cara ao outro proxenitor.

Todas estas emocións poden facer que non se reaccione ben ante a aparición dunha nova parella

O que as fillas e os fillos necesitan

Tanto na ruptura como na reconstitución familiar póñense en xogo mu chas emocións, negativas e positivas. Debedes procurar non perder de vista en ningún momento as necesidades das e os menores:

- **Confianza e seguridade.** Fillas e fillos necesitan saber que estás aí, que os vas a protexer e que poden contar contigo.
- **Afecto, contacto e proximidade.** Necesitan sentir o teu afecto e ter facilidade para achegarse a ti.
- **Valoración e autoestima.** Necesitan sentirse valorados. É importante que os eloxies e móstreslles recoñecemento cando fan as cousas ben.
- **Respecto e integración.** É importante que sintan que non están á marxe, que se lles fale e sobre todo que se lles escoite
- **Orientación.** Aínda que pode parecer que aos nenos e nenas non lles gusta que se lles poñan normas, necesitan que lles orientemos sobre como de ben comportarse.



La Pirámide de Maslow
laboratorioti.com

Con independencia de cal sexa a vosa situación familiar e de como sexa a relación coa vosa expareja ou coa vosa parella actual, é moi importante procurar que os vosos fillos e fillas teñan cubertas estas necesidades.

Todos queremos a felicidade

A maioría dos nenos e nenas acaban aceptando máis ou menos (aínda que sexa con impotencia) que os seus proxenitores sepárense se non son felices xuntos. De igual maneira, aceptan que busquen novas parellas. Pero do mesmo xeito que comprenden que ti queiras ser feliz, e que para iso refagas a túa vida e, en consecuencia, transformes a súa, tamén esperan que teñas un compromiso "total" coa súa felicidade, o que se pode plasmar de moitas maneiras.

Estas son algunhas delas:

- Que non lles fales nunca mal do outro proxenitor
- Que manteñas unha relación amigable con el ou ela
- Que lles informes do que vai pasar
- Que vexan que os cambios non lles afastan de ti
- Que che intereses sinceramente pola súa opinión
- Que preserves a súa relación coa súa outro proxenitor
- Que sintan que son parte importante da túa felicidade e que che importa a súa

Os teus fillos e fillas queren participar activamente do que sería unha estratexia pola cal cada membro da familia busca a súa felicidade, pero dunha maneira solidaria xunto ao resto de membros. Desta maneira, a familia constitúese no símbolo da unión, a confianza e o apoio necesarios para que cada membro da familia alcance a felicidade.





Consellos para fillos e fillas

- Sabemos que ás veces o pasas moi mal. Tranquilo, tranquila, non deixes que che afecten demasiado as pelexas ou os problemas. Non lles fagas caso, **non son cousa túa**. Protéxete como mellor poidas, permanece xunto aos teus irmáns ou irmás e pide axuda a algún familiar que che comprenda, concéntrate nos teus estudos e nas túas afeccións (deporte, lectura...), e divírtete cos teus amigos e amigas.

- Aínda que se separen, sempre che van a querer igual, o problema é que non se entenderon entre eles dous, pero non teñen ningún problema contigo.
- O divorcio non é tan malo, daquela as cousas acóuganse.
- Se che falan mal dun dos teus proxenitores, non fagas ningún caso. Dei que o pasas mal e pide que non o fagan diante de ti.
- Mellor que non che metas nas cousas das persoas maiores. Os problemas téñenos que solucionar elas. E nunca penses que ti tes a culpa de nada.
- Dálle unha oportunidade á nova parella do teu pai ou da túa nai, a quen nunca van substituír. Aos poucos coñecerédesvos mellor.



WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,
outras drogas,
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:
uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto
connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE
DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN
Plaza da Estación - 17
27400—Monforte de Lemos (Lugo)

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



UAD
UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS

Se queres ampliar esta información podes facelo na
GUIA DE FAMILIAS RECONSTITUIDAS da
UNAF

Unión de Asociacións Familiares (UNAF)

<https://unaf.org/publicacións/guia-de-familias-reconstituidas/>

**Novos obxectivos,
novos soños,
novos logros.
Todo o que che espera
neste novo ano.**

**Feli
ano
Novo**

2023