

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 II

Como vimos no boletín anterior denomínase familia reconstituída á formada por unha parella na que polo menos un dos membros ten fillos ou fillas de relacións anteriores.

No presente boletín centrarémonos nas fontes de conflitos e estrés nas familias.

Non todas as familias viven a ruptura do mesmo xeito. Para algunhas, este é un proceso moi traumático, mentres que outras o viven sen grandes conflitos.

Fontes de conflitos e estrés nas familias

Disparidade de normas entre os dous fogares

Nenos e nenas necesitan que existan normas e regras que lles orienten e márcenlles os límites. Tamén necesitan que estas normas sexan estables e estean claras.

Se os dous tedes fillos ou fillas de relacións anteriores, é posible que non seguídeses os mesmos criterios e que cada cal teña un estilo educativo distinto. Se isto é así, no teu fogar van coexistir dous sistemas de regras diferentes, o teu cos teus fillos e fillas e o da túa parella cos seus.

A situación complicase se ademais hai fillos ou fillas comúns. Nestas situacións é bastante probable que a disparidade de normas e regras xere discusións e conflitos.



Algúns exemplos para orientarche

É conveniente que en ambos os fogares o menor ou a menor colabore nas tarefas e obrigacións do fogar. O como dependerá dos costumes e formas de funcionamento de cada casa; así, nun fogar pode axudar a poñer e quitar a mesa, e no outro fogar quizais axude a facer a compra ou limpar a casa.

Non é importante que en cada fogar teña as mesmas obrigacións, pero si sería pernicioso que nun fogar tivese a obrigación de colaborar nas tarefas da casa mentres que no outro se lle permitise non facelo.

Por exemplo, un proxenitor obrígalle a poñer e quitar a mesa, pero en casa do outro non ten obrigación algunha.

Como actuar ante unha situación de disparidade excesiva das normas?

NORMAS DE LA CASA:

enfadarse muy poco

saber perdonar

GRITAR SOLO DE ALEGRÍA

besarse entre 1 y 1000 veces al día

REIR A CARCAJADAS

abrazarse muy fuerte

sonreir cada día

llorar solo de emoción

ser feliz y quererse un montón

(además de limpiar, cocinar,
fregar, ordenar, hacer la colada...)

- Busca a cooperación co outro fogar dos nenos e nenas. Tenta establecer co teu expareja unhas regras e rutinas mínimas que poidades adoptar en ambos os fogares.

- Planifica o funcionamento do teu novo fogar. Delimita coa túa parella cales van ser as regras e rutinas. Cando a idade das e os menores permítalo, failles participar nesta planificación.

- Se flexible: Define uns poucos puntos importantes nos que se pode chegar a un acordo e admite a diferenza que pode haber noutros aspectos entre o outro fogar e o teu.

Nenos e nenas necesitan que existan normas e regras que lles orienten e márcenlles os límites.

Tamén necesitan que estas normas sexan estables e estean claras.

Que facer cando os nenos e nenas non reciben ben ás parellas dos proxenitores?

A reacción dos nenos e as nenas ante as novas parellas dos seus proxenitores non responde o estereotipo do amor a primeira vista. Se os vosos fillos ou fillas (ou os da vosa parella) non reaccionaron ben ante a vosa relación, debedes ter paciencia e non forzar as cousas.

- Tenta adoptar o seu punto de vista. Establece unha boa comunicación e facilita o que che falen dos seus temores e preocupacións.
- Failles ver que a nova parella non vai substituír ao seu pai ou á súa nai.
- Dádelles tempo para crear unha relación. A nova parella debe mostrarse como unha persoa próxima, pero non é recomendable que se implique excesivamente desde o principio.



Algunhas pautas que podes seguir

Dado que hai problemas que son máis probables nas familias reconstituídas, tamén hai pautas xerais que poden seguirse para lograr que estes procesos sexan máis levadíos e exitosos.

Na relación co outro fogar

Se ti ou a túa parella tedes fillos ou fillas dunha relación anterior, lembra que despois dunha ruptura xa non teñen un só fogar senón dous. A cooperación entre ambos os fogares é unha condición indispensable para o benestar e desenvolvemento dos nenos e nenas e para o bo funcionamento da vosa familia.

Na relación co outro fogar, recomendámosche que sigas as seguintes pautas:

- Tenta acordar co outro proxenitor unhas normas e pautas básicas que poidades seguir nos dous fogares.
- Establece unha comunicación fluída co outro fogar e informa persoalmente á túa expareja dos asuntos relacionados cos vosos fillos e fillas.
- Non permitades que sexan os nenos e as nenas quen leve e traian a información dun fogar a outro.
- Diante dos fillos e fillas, mostra respecto e cordialidade cara á súa outro proxenitor. Non entres en discusións co teu ex cando estean presentes.
- Evita calquera tipo de descualificación directa ou indirecta cara ao outro proxenitor. Os dous sodes a súa familia por igual con independencia das razóns do voso desencontro.

No teu fogar

Uno dos erros máis frecuentes ao formar unha nova parella despois dunha ruptura é dar unha normalidade excesiva á situación. Se te formas falsas expectativas de que todo vai funcionar ben desde o principio, é probable que sintas un alto grao de frustración cando algo non funcione. É moi importante que anticipedes as dificultades e que planifiques como ides organizar a vosa convivencia:

- Establece claramente coa túa parella cales van ser as normas de funcionamento do voso fogar. Chegade a un consenso sobre unhas pautas mínimas, que saibades que poden cumprirse.
- Se a idade das nenas e nenos permíteo, facédelles participar no estable cimento das normas.
- Evitade situacións de ambigüidade de rol: definide claramente cales serán as funcións que quedarán reservadas para o proxenitor e en que tarefas vai colaborar a súa nova parella.
- Se tanto ti como a túa parella tedes fillos ou fillas dunha relación anterior, sede consistentes á hora de esixir o cumprimento das normas. Aínda que decidades que debe ser cada membro da parella quen se encargue da disciplina cos seus respectivos fillos ou fillas, as normas deben ser as mesmas para todos.
- Procura que no teu fogar haxa igualdade de trato. En caso de conflito, actuade con imparcialidade. Non mostres favoritismo cara aos teus fillos e fillas ou os da túa parella.
- Evita o sexismo na repartición de tarefas dentro do fogar, tanto entre os membros da parella como entre os nenos e as nenas.

Na relación cos teus fillos e fillas

É importante que tanto durante a ruptura como durante a reconstitución familiar tentes poñerche no lugar dos teus fillos e fillas e ver a situación desde o seu punto de vista. Atende os "toques de atención" que dan cando algo non vai ben e asegúrate de que poidan falar das súas cousas contigo regularmente. E se teñen problemas coa familia, contigo ou coa súa outro proxenitor, tenta que falen con outras persoas adultas da contorna ou profesionais de confianza.

Procura adoptar as seguintes pautas na relación coas túas fillas e fillos:

- Mantén a vinculación cos teus fillos ou fillas. É importante que lles dediques tempo e interéscete polas súas necesidades, especialmente se non viven de forma permanente contigo. Non permitas que a ruptura ou a formación dunha nova parella interfiran na vosa relación.
- Chegado o momento, ambos os proxenitores deberíades falarlles e expoñerlles, sen entrar en moitos detalles, a vosa decisión de separarvos, desligarla por completo delas ou eles e darlles confianza respecto a a súa relación con ambos os proxenitores, xa que o voso amor será o mesmo.
- Non salientes as malas consecuencias da ruptura.
- Non lles utilices nunca como arma arreboladiza contra o teu ex nin tentes que se poñan do teu parte.
- Fala con elas e eles, e comunícalles persoalmente a túa decisión de formar unha nova parella. Pregúntalles como ven as cousas, os seus temores e preocupacións ante a nova situación.
- Non proxectes as túas emocións nos teus fillos e fillas. Non esperes que sintan cara á túa nova parella o mesmo que sentes ti. Non forces a situación e dálles tempo para que a coñezan.
- Axuda á túa parella na súa relación cos teus fillos e fillas. Asume a responsabilidade de que sigan as pautas e normas que se estableceron no teu novo fogar.
- En caso de conflitos entre a túa nova parella e os teus fillos ou fillas, tenta falar con ambas as partes sobre os seus motivos, temores ou preocupación.
- Se tes fillos ou fillas de diferentes relacións, axúdalles a construír a súa relación de fraternidade, xa que esta é unha importante fonte de apoio. Se non conviven de forma permanente, favorece o que se vexan e relaciónense.

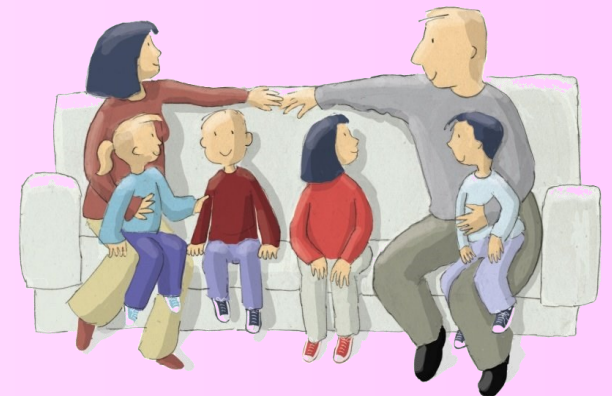
Na relación cos fillos e as fillas da túa parella

- Non teñas présa nin falsas expectativas. Dálles tempo e non pretendas que desde o principio sintan amizade ou afecto cara a ti.
- Déixalles claro que non vas substituír á súa nai ou ao seu pai. Móstrache como unha persoa próxima coa que poden contar e non te impliqués excesivamente en tarefas propias do pai ou da nai.
- Sobre todo, mantente á marxe cando haxa que impoñer disciplina e facer cumprir as normas. Deixa que sexa a túa parella quen se encargue disto.
- Nunca cuestións á súa nai ou ao seu pai. Non faledes mal do outro proxenitor nin cuestionedes o seu labor diante das nenas e nenos.
- Entende que a túa parella debe manter o vínculo cos seus fillos e fillas. Ten que atender ás súas necesidades e dedicarlles tempo. Non tentes competir con eles e elas nestas cuestións.
- Se tedes fillos e fillas en común, favorece a súa relación cos fillos e fillas que a túa parella tivo na súa relación anterior. Axuda a que se constrúan as relacións entre irmás e irmáns.

Suzie Hayman

Mis hijos y tus hijos

**Crear una nueva familia
y convivir con éxito**



PIRÁMIDE

Se hai nenos e nenas que visitan periodicamente o teu fogar

Se ti ou a túa parella (ou ambos os) tedes fillos ou fillas de relacións anteriores, é probable que non vivan no teu fogar de forma permanente, senón que o visiten periódicamente.

Ás veces esta situación provoca malestar tanto nas persoas adultas como nas menores. As primeiras poden sentir que a presenza de máis nenas e nenos no fogar dá máis traballo e fai que aumenten os conflitos. Ás veces, o proxenitor que recibe a fillos ou fillas cos que non reside permanentemente tende a ter maior permisividade ou a pasar máis tempo con eles e elas. Isto pode xerar malestar na nova parella e producir conflitos.

Por outra banda, os nenos e nenas poden sentir celos do resto de menores que viven no fogar ou percibir que non se lles recibe ben. É moi importante crear un clima adecuado:

- ♦ Dádelle tempo para adaptarse.
- ♦ Mostrádelles afecto e facede que sintan que forman parte do fogar.
- ♦ Favorecede e permitide que pasen o seu tempo co proxenitor ao que visitan.
- ♦ Axudádelles a establecer unha relación cos demais nenos e nenas do fogar, xa sexan irmás e irmáns, ou medio irmás e medio irmáns.
- ♦ Tentade que teñan privacidade e un espazo propio.
- Permitide que teñan cousas no voso fogar.





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

Pequeno glosario

- **Familia reconstituída:** de maneira xeral, chamamos familia reconstituída á que está formada por unha parella na que polo menos un dos membros ten fillas ou fillos dunha relación anterior.
 - **Medio irmán/a:** nunha familia reconstituída, é o fillo ou a filla dun dos membros da nova parella, respecto ao fillo ou filla do outro. Estes fillos e fillas non comparten lazos biolóxicos.
 - **Madrastra:** é a muller do pai, respecto dos fillos ou fillas del con outra parella.
 - **Medio/a irmán/a:** nunha familia reconstituída, é o fillo ou a filla dun dos membros da nova parella, respecto a os fillos ou as fillas en común. Teñen lazos biolóxicos porque comparten a un dos proxenitores.
 - **Padrasto:** é a parella da nai, respecto das fillas ou os fillos dela con outra parella.
 - **Proxenitor:** é un parente en liña directa ascendente dunha persoa. Nesta guía, utilizarémolo en plural como xenérico para referirnos ao pai ou á nai.

Se queres ampliar esta información podes facelo na *GUIA DE FAMILIAS RECONSTITUIDAS* da UNAF
Unión de Asociacións Familiares (UNAF)

E agora a preparar o

