

Índice de contenidos

1. Introducción	1
-----------------	---

PRIMERA PARTE

Los fundamentos de la parentalidad bientratante como amortiguadores del impacto que la separación de los padres tiene en los hijos (o de cómo mantener los buenos tratos en los procesos de separación o divorcio)

2. Los buenos tratos a la infancia, claves para un sano desarrollo y para el bienestar infantil	15
2.1 Qué logran los buenos tratos	15
2.2 La parentalidad bientratante depende de las competencias parentales	23
2.3 Fuentes de la parentalidad bientratante	25
2.3.1 La capacidad parental para vincular con las crías depende de la historia temprana de apego	26
2.3.2 La empatía, una capacidad parental fundamental	56
2.3.3 Los modelos de crianza	63
2.3.4 La participación en redes psicosociales de apoyo	68
2.3.5 La resiliencia	69
2.4 Consecuencias del divorcio de los padres en los hijos: perspectiva desde el trauma complejo y el neurodesarrollo cuando existe conflicto y/o malos tratos	75
2.4.1 El papel decisivo de las relaciones en el neurodesarrollo del niño	95
2.5 Las necesidades infantiles	101

SEGUNDA PARTE

Guía para ayudar a reflexionar y apoyar a los padres
en el proceso de separación o divorcio desde el paradigma
de los buenos tratos a la infancia

3. Nos vamos a separar, pero seguimos unidos como padres	113
4. Antes de la separación: qué tener en cuenta	119
4.1 La percepción de que los padres no se llevan bien (o hay distancia y vacío entre ellos, o «no se llevan») los niños la empiezan a neurocibir desde antes de que los padres comuniquen (expliciten) que se separan	120
4.2 Debemos comunicar (a ser posible los dos progenitores) la noticia de la separación. Qué debemos comunicar o contenido de la comunicación	124
4.3 Si hay un acuerdo logrado por mediación familiar	126
4.4 Si los padres han de recurrir a juicio	129
4.5 Ya hay un acuerdo o sentencia en firme. Comunicar cuándo se hace de facto la separación	134
4.6 Tener en cuenta la edad evolutiva de los niños. La vivencia de la separación y la comprensión por etapas evolutivas	136
4.7 Los cambios que les esperan y de qué manera los padres se van a organizar para satisfacer sus necesidades: dónde vivirán y con quién, tiempos de relación con el otro progenitor y disponibilidad de los dos progenitores al margen de que uno u otro (o los dos) tenga la tutela. Aspectos relacionados con el colegio, los amigos, las normas, los hábitos y rutinas...	143
4.8 Asegurar que los padres van a seguir involucrados y que no se les va a abandonar en absoluto	149
4.9 Proporcionar una narración que dé sentido a lo que han vivido y que desculpabilice	150

4.10 Es normal que pregunten muchas veces las mismas cosas y que les lleve un tiempo asumir la nueva realidad, con posibles retrocesos	151
5. Cómo comunicar la separación	153
5.1 No puede ser un «bla bla bla» adulto; hay que poner hemisferio derecho	153
5.2 Elegir el momento; el <i>timing</i> es importante	156
5.3 La importancia de atender al «choque» y a las reacciones del sistema nervioso del niño para que lo que se comunique no impacte traumáticamente. Señales de que la separación es traumática	159
5.4 Utilizar cuentos, metáforas y otros recursos simbólicos que no sean las palabras o que las apoyen	163
5.5 Validar el mundo emocional del niño	165
5.6 Mostrar empatía	168
5.7 Estar atentos a la evolución del niño y recogerle emocionalmente, aunque no por ello hemos de tolerar conductas que le hagan daño a él o a los demás	171
6. Cuando hay rupturas pre y postraumáticas	175
6.1 Separación brusca y violenta de los padres	175
6.2 No se habla de lo que se siente, mejor callados	181
6.3 El abandono de uno de los progenitores (o de los dos)	183
6.4 La traumaterapia infanto-juvenil sistémica como modelo terapéutico adaptado al sufrimiento infantil	186
6.5 Apoyar la resiliencia: vínculo y sentido	194
6.6 No todo lo que trabajemos con el niño lo veremos ahora. Hace falta una vida para poder elaborar traumas complejos	196

7. Qué tenemos que cuidar como padres después de la separación	199
8. Cuando un progenitor tiene nueva pareja	209
9. El divorcio de los padres en niños acogidos y/o adoptados	217
9.1 Familias acogedoras	218
9.2 Familias adoptivas	221
10. La crisis del coronavirus, posible factor traumático para las familias	227
10.1 Familia, divorcio y coronavirus	232
11. Vivencia: un divorcio con buenos tratos	239
12. Referencias	253