





Recomendaciones, desde la Salud Mental, para padres y madres separados en la custodia de menores durante el estado de alarma por el COVID19.

El contexto actual de excepcionalidad, que obliga al confinamiento, ha generado inquietudes y dudas entre los padres y madres separados, en relación al cumplimiento del régimen de visitas, cambios de guarda y estancias de los hijos/hijas con cada adulto referente.

Teniendo en cuenta que esta es una nueva realidad, temporal y costosa para todos los miembros de la familia, debemos enfatizar en el bienestar de los menores a los que ya se les pide un esfuerzo para encarar esta situación.

El equipo de profesionales de la Fundació Eulàlia Torras de Beà queremos ofrecer nuestra ayuda y orientación a las familias que se encuentran en esta situación en el contexto del estado de alarma general.




Recomendaciones

-  El estado de emergencia sanitaria y social es excepcional y quizás, habrá que tomar medidas temporales y flexibles para el bienestar de los hijos/as.
-  Hay que aplicar el sentido común, la coherencia y la generosidad al servicio de la protección de la salud emocional y física de los niños.
-  Buscar la manera de reducir al máximo la movilidad del hijo/a. Procurar estancias en un mismo hogar lo más dilatadas posibles. Hay que tener en cuenta que los dos, madre y padre, son importantes y necesarios en su cotidianeidad.
-  Como adultos, hay que aceptar los propios sentimientos y validar los del otro, esto puede ayudar a tomar las mejores decisiones el niño/a.



Recomendaciones

- Es importante escuchar al hijo/a y tener en cuenta su opinión. Hay que hacerle saber que su criterio es importante pero no hacerlo decidir ni elegir. La decisión es del adulto siempre.
- Es imprescindible comunicarnos con los hijos/as a partir de un lenguaje adecuado a la edad, con una actitud tranquilizadora y coherente, teniendo en cuenta la realidad actual.
- Es necesario el compromiso y la disponibilidad a la hora de facilitar la comunicación de los niños y, si es necesario, propiciar un espacio de intimidad para esta conversación.
- Tener en cuenta que echar en falta al otro no significa que no esté bien contigo y a la inversa.
- Como siempre, hacer el esfuerzo para llegar a un acuerdo. Buscar activamente y con buena predisposición un consenso que beneficie y favorezca el bienestar del niño/a consigo mismo y con cada uno de los dos.






Evitar

-  Asustar, confundir, fomentar el conflicto de lealtad, favorecer la pena o la culpa al adulto que se queda solo, etc.
-  Cuando hay discrepancias, llegar al conflicto que significa siempre un coste añadido a la incertidumbre y sufrimiento de todos.
-  La intervención de la justicia en un momento en que la actividad de los juzgados también se ve afectada por la crisis sanitaria y social.

Donde consultar

-  Si, a pesar de todo, es difícil llegar al acuerdo, si el diálogo es costoso o la dinámica relacional se hace difícil, no dude en consultar con los profesionales especializados en la atención y ayuda emocional y relacional de los menores y sus familias.
-  Al Centro de Desarrollo Infantil y Atención Precoz (CDIAP) o al Centro de Salud Mental Infantil y Juvenil (CSMIJ).

Recursos

-  [Díptico: Pares, jo no em separo \(Dept. Justícia\).](#)
-  [Guarda parental en temps d'alarma \(Dept. Justícia\).](#)
-  [Recomanacions entorn als règims de comunicació i estança dels fills \(Dept. Justícia\).](#)
-  [Centre de Mediació de Catalunya.](#)
-  [Asociación española de abogados de familia.](#)