

espes



**PROGRAMA
CONECTADOS**



DIVORCIO

MIS PADRES SE SEPARARON

**Construyendo la vida
que nos IMPORTA**



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

“Tú también tienes un lugar en esta historia”



Marta,
18 años

Una historia real

Tengo 18 años y aún llevo en el pecho la herida que dejó la separación de mis padres cuando tenía 16. Fue un momento que marcó mi vida para siempre. No solo por la ruptura, sino por todo lo que vino después, que me hizo sentir perdida y atrapada.

La separación fue muy traumática para mí. Mis padres dejaron de hablarse por completo y su relación se volvió tóxica. Lo peor era que me sentía como una pieza en medio de su guerra. Intentaban manipularme para que tomara partido, y eso me destrozaba por dentro. Las peleas por la custodia eran constantes y llenas de violencia verbal; en casa ya no había paz, solo reproches, gritos y tensión.

Mis padres dejaron de hablarse por completo y su relación se volvió tóxica

Estar en medio de ese conflicto que no era mío me provocaba una mezcla de tristeza, enfado y una culpa terrible que me hacía pensar que, de algún modo, yo era responsable de todo. Pero lo que más me dolía era no sentirme segura en casa, el lugar donde siempre había pensado que debía encontrar refugio. Todo eso afectó también mi concentración y mis notas en clase. De repente, me costaba muchísimo seguir

el ritmo, y sentía que me estaba quedando atrás.

Además, empecé a intentar evitar estar en casa el mayor tiempo posible. Solía pasarme las tardes con mis amigas para intentar distraerme un poco o hacer planes sola, como ir al cine. Fuera de casa estaba mejor, pero cuando volvía todo seguía igual. Por eso, cuándo estaba en casa me encerraba en mi cuarto y para no escuchar los gritos me ponía los cascos y escuchaba música. Otras veces, me pasaba el tiempo en mi habitación llorando hasta quedarme dormida.

No podía seguir así, así que busqué ayuda. Empecé a hablar con un profesor en quien confiaba, y poco después me acerqué a la orientadora del instituto. Con ella pude expresar todo lo que me estaba pasando, y me enseñó a poner límites y a no dejarme arrastrar por la pelea de mis padres. También me ayudó a entender que no era culpa mía ni debía cargar con un conflicto que no me pertenecía. Gracias a todo ello, empecé a escribir un diario para poder expresarme libremente, cosa que hoy en día no he dejado de hacer.

A partir de ahí, tuve el valor de sentarme con mis padres y explicarles, con todas mis fuerzas, que yo no quería ser parte de su guerra. Les dije que necesitaba

que respetaran mis espacios y emociones, que comprendieran que su pelea me estaba haciendo daño, y que yo merecía paz. No fue fácil, pero creo que fue un punto de inflexión para que, aunque no arreglaran sus diferencias, al menos dejaran de involucrarme en ellas. Cómo he dicho antes, intentaba pasar la mayor parte del tiempo fuera de casa, lo cual me animó a empezar a participar en un voluntariado con animales que me recomendó la orientadora del instituto. Al principio era una excusa para no estar tanto rato en casa, pero al final me ayudó a contactar de nuevo conmigo misma y con los demás, dejando de lado mi papel de hija.

Hoy, aunque la relación de mis padres sigue siendo complicada, yo estoy mejor. He aprendido a cuidar de mí misma, a no sentirme culpable y a buscar apoyo cuando lo necesito. Sé que el camino no es fácil, pero también sé que merezco ser feliz y vivir sin miedo.

¿Qué le ha pasado a Marta?

Hace dos años, los padres de Marta iniciaron un proceso de divorcio. Esto generó un ambiente de tensión en el hogar, con gritos y discusiones que se repetían día tras día. Esta situación hizo que Marta se sintiera responsable de lo que ocurría.

¿Cómo le ha impactado a Marta?

Cuando nos pasan cosas en la vida, estas nos pueden afectar de muchas formas. En el caso de Marta, la situación tuvo un impacto que se reflejó en varios aspectos de su vida. Ella lo notó en:

- Se sentía perdida y atrapada.
- Creía que estaba en medio de la situación.
- En su hogar los gritos y las peleas eran habituales.
- Se sentía responsable de lo que ocurría.
- Experimentaba tristeza, enfado y culpa de forma recurrente.
- Dejó de sentirse segura en su propia casa.
- Su concentración disminuyó y sus notas bajaron.
- Intentaba pasar la mayor parte del tiempo fuera de casa.

¿Qué significado le ha dado Marta a lo que le ha pasado?

En nuestro día a día, las experiencias que vivimos toman un significado. Las interpretamos, a veces sin pretenderlo, de formas que nos ayudan a dar sentido a lo que vivimos, aunque no siempre sea de manera agradable. En el caso de Marta, ella entendió lo que estaba pasando de la siguiente forma:

- "Mi casa no es un lugar seguro"
- "Soy responsable de que mis padres estén así"
- "Todo esto es mi culpa"
- "Estoy atrapada en esta situación", "Siempre va a ser así"
- "Tengo que elegir entre mi madre y mi padre"
- "Mi familia es diferente a las demás"
- "Si no estoy en casa estaré mejor"



PROGRAMA CONECTADOS

¿Qué ha tenido que hacer Marta? ¿Cómo ha respondido?

Cuando pasamos por una situación difícil la enfrentamos de la mejor manera que sabemos o cómo podemos, de manera deliberada o no. Ante lo que estaba viviendo, Marta reaccionó de formas que reflejaban el impacto que le provocó la situación. En ese tiempo:

- Evitaba estar en casa.
- Quedaba con sus amigas para intentar distraerse.
- Hacía planes sola.
- Se encerraba en su habitación.
- Lloraba hasta quedarse dormida.
- Escuchaba música en sus cascos.
- Pidió ayuda a un profesor.
- Se abrió con la orientadora.

¿Qué recursos hay?

A pesar del dolor y la confusión que le causó el divorcio de sus padres, Marta fue capaz de encontrar recursos personales que le ayudaron a salir adelante. Mostró una gran capacidad de reflexión, al reconocer que lo que ocurría en su casa no era normal y que no debía cargar con una responsabilidad que no le pertenecía. También tuvo el valor de pedir ayuda y abrirse a los demás, algo que le permitió empezar a expresar lo que sentía y entender sus propias emociones. Con el tiempo, desarrolló la fuerza necesaria para poner límites y hablar con sus padres desde un lugar más consciente, reclamando su espacio y su bienestar. Además, encontró en la escritura un refugio: escribir en su diario se convirtió en una forma de desahogo y de conexión consigo misma.

En su entorno más cercano, Marta contó con apoyos fundamentales. Su profesor fue la primera persona en ofrecerle escucha y confianza, lo que le animó a acudir a la orientadora del instituto. Esta figura fue clave para acompañarla en el proceso, brindándole orientación, ayudándole a poner límites y motivándola a buscar espacios donde pudiera sentirse bien, como el voluntariado.

También la comunidad tuvo un papel importante en su proceso de recuperación. El voluntariado con animales se convirtió, al principio, en una vía para pasar menos tiempo en casa, pero poco a poco se transformó en un espacio donde pudo reconectar con los demás y, sobre todo, consigo misma.

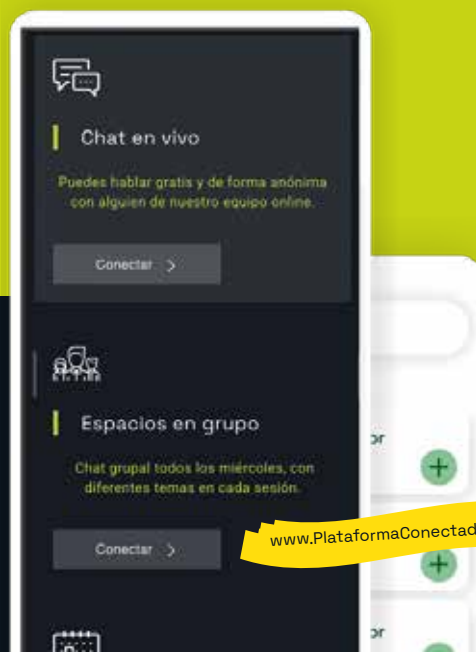
¿Necesitas ayuda?

La separación de los padres es un desafío que puede afectarnos a nosotros/as mismos/as y a nuestro día a día. Si estás pasando por algo parecido a lo que vivió Marta no estás solo/a. A veces, hablar sobre lo que nos está ocurriendo puede quitarnos un peso de encima. En Fundación Espes podemos escucharte y acompañarte en tu proceso.



Reflexión de Marta

"Durante el proceso de separación de mis padres me ví metida en un conflicto que no era mío, como si tuviera que elegir un bando o arreglar su situación. Me sentía responsable de lo que estaba ocurriendo y me encontraba perdida en encontrar una solución. Mi casa se llenó de discusiones, insultos y gritos hasta que dejó de ser un lugar seguro para mí. Vivía con tristeza, enfado y culpa, hasta que entendí que no era mi guerra. Pedir ayuda a mi profesor y hablar de lo que me estaba ocurriendo me dio fuerza para poner límites y cuidar de mí. Además, me dió la oportunidad de encontrar nuevos recursos que me hicieran bien".



PROGRAMA **CONECTADOS**

DIVORCIO



**Construyendo la vida
que nos IMPORTA**

Ronda de las Ventas 8, 1.B
Burlada, Navarra



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua