



Fiestas en familias con dos hogares

GUÍA PRÁCTICA PARA ACOMPAÑAR A TUS HIJOS CON CALMA, CLARIDAD Y TERNURA

Lic. Romina Tiritilli

WWW.CALMAVIA.COM.AR



Diciembre

TIEMPO DE EMOCIONES ENCONTRADAS

Las fiestas suelen traer emociones mezcladas: ilusión, cansancio, expectativas, nostalgia y, en las familias con dos hogares, también logística, acuerdos y decisiones que a veces tensan.

Esta guía te acompaña a crear un clima previsible, amable y seguro para tus hijos, aún cuando los adultos estén atravesando procesos de conflicto entre ellos.

En Calmavia sabemos que, en contextos de cambio, lo más reparador para los niños es la calma de los ritos: lo simple, sostenido, repetible.



Qué vas a encontrar en esta guía

- 4* ANTES DE LAS FIESTAS: PREPARA EL TERRENO
- 7* DURANTE LAS FIESTAS: SOSTENER LA CALMA
- 10* DESPUES DE LAS FIESTAS: REVISAR Y REPARAR
- 11* SITUACIONES JUDICIALIZADAS: RECOMENDACIONES
- 14* IDEAS CALMAVIA PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN LA FAMILIA
- 15* PALABRAS FINALES
- 17* SOBRE MI





Antes de las fiestas

PREPARÁ EL TERRENO

HACÉ ACUERDOS CON TIEMPO

Qué día compartirán los chicos con cada adulto? Es importante aclarar fechas, horarios, quién traslada, dónde duerme, etc.

Tené en cuenta que los niños en época escolar tienen actos y celebraciones que también habría que considerar.

Evitá negociar en caliente o vía mensajes cargados de tensión.

Si la comunicación es muy difícil, usá mensajes cortos, neutrales y orientados a la logística.

Si los hijos son ADOLESCENTES, es necesario considerar sus necesidades de forma especial (como por ej. la vida social luego de las 00 hs), pero SIEMPRE la decisión final recaerá sobre los adultos.

***Importante:**
Hacer acuerdos requiere planificación.*

ELABORÁ

un mapa de las cuestiones que podés negociar y las que son más difíciles de ceder para vos.

ESCRIBILO:

hacerlo te permite tener una guía sólida para sentarte a conversar.

PREPARÁ

el encuentro. Buscá un lugar cómodo para conversar, que sea neutral y seguro para ambos.



Contale a tus hijos el plan

01

Niños pequeños

Mostrales un pequeño calendario visual, que les dará previsibilidad y los ayudará a organizarse.

En él podés consignar qué días estará en cada casa y además las actividades especiales que realicen juntos.

02

Pre y Adolescentes

A los adolescentes, podés compartirle citas divertidas desde el Calendar para ir creando entusiasmo sobre los encuentros. De esta forma ellos podrán organizar el resto de sus planes sociales.

03

Comunicación

Anticipá con frases simples:
“El 24 vas a cenar acá, el 25 al almuerzo en lo de papá. Yo te llevo.”
“Acordamos con papá que pasas la navidad aquí y luego año nuevo con él.”



Definí qué momentos especiales querés sostener

En situaciones de incertidumbre, sostener los rituales conocidos, o incluso crear nuevos momentos, ayudan a los chicos a disminuir la ansiedad y a conectar con el clima de encuentro y celebración.

Quizás no quieras repetir las actividades que solías hacer cuando vivían todos juntos y quieras crear nuevos recuerdos. Tomate un tiempo para reflexionar e, incluso, podés compartir con ellos algunas opciones, de acuerdo a su edad.

Estos son algunos ejemplos:



Un desayuno especial.

Decorar el árbol juntos.

Si ya son más grandes, comprar algún regalo juntos

Cocinar “comida de navidad”

Abrir un regalo en tu casa aunque no pasen la noche.

Compartir algún momento más espiritual, de acuerdo a tus creencias.



Durante las fiestas

SOSTENER LA CALMA

1. SÉ EL ADULTO QUE TU HIJO NECESITA

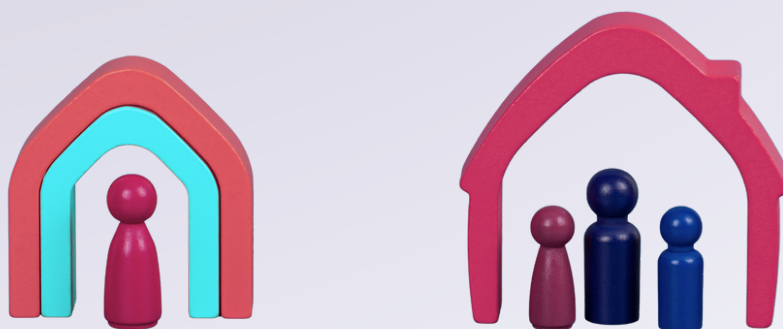
Separarse es difícil, y el proceso de duelo requiere de un tiempo de adaptación. Estas fechas, en particular, hacen presente la ausencia y la sensación de pérdida, y aumentan, también, la posibilidad de conflicto familiar.

Por eso, lo más importante ahora es que, una vez que hayas logrado los acuerdos, mantengas la calma. Sé que es difícil, pero buscá tus propios espacios de calma, pedí ayuda, y sé un lugar seguro para tus hijos.

A veces un encuentro con un buen amigo, un momento a solas, un rato de sentarnos a escribir lo que está pasando, o un abrazo de alguien significativo, nos devuelve al centro y ya estamos listos otra vez para enfocarnos en nuestros hijos.

Importante:

Si hay tensión entre adultos, los niños lo sienten antes de que lo noten los demás.



2. EVITA COMENTARIOS QUE LOS CARGUEN

En ocasiones resulta difícil tolerar la frustración y en esos momentos corremos el riesgo de que se nos “escapen” comentarios como estos:

“Seguro la pasás mejor allá”

“Me quedo sola”

“No puedo creer que tu papá/mamá hizo esto”

*Si algo te duele, procesalo con tus pares,
no con ellos*

3. PERMITI QUE TENGAN EMOCIONES MEZCLADAS

Todos queremos que nuestros hijos sean felices, e incluso fantaseamos con que depende exclusivamente de nosotros conseguirlo.

Lo cierto es que las emociones, en esta época del año, pueden ser confusas y ambiguas.

Permitir la expresión de emociones contradictorias como la alegría, la nostalgia, el enojo o la incomodidad, los hace sentir tu aceptación incondicional y aumenta la confianza.



Validalas sin dramatizar:

“Entiendo que extrañes, es normal. Estoy acá para vos.”

Y, sobre todo, recordá que el corazón es un músculo y puede agrandarse para abarcar el amor de toda la familia.

Permitir el disfrute en ambas casas nos acerca a nuestros hijos, nos conecta y mejora el vínculo.



RESPIRA

- Construí puentes mínimos con el otro progenitor.
- Bajá el ritmo antes de los traslados. para que sucedan en calma.
- Realizá un checklist antes de salir para evitar olvidos.
- Siempre es mejor llevar a los niños a la otra casa que retirarlos. Eso mejora el control de la situación y reduce el estrés



Después de las fiestas

REVISAR Y REPARAR

HACE UN PEQUEÑO CIERRE

- Preguntá:
“¿Qué te gustó? ¿Qué fue difícil? ¿Qué te gustaría para el año que viene?”
- Tomá nota para ajustar acuerdos futuros.



VOLVE A LA RUTINA APENAS PUEDAS

- El descanso reparador vuelve a ordenar el cuerpo y el estado de ánimo.
- Volver cuanto antes a los horarios de sueño, sobre todo en los más pequeños, recompone la dinámica familiar.
- Con los adolescentes, permití que se retiren para reequilibrar la energía que pusieron en el proceso.



CUIDA TU ENERGIA EMOCIONAL

- Las fiestas pueden remover viejas heridas.
- Date espacios para descansar, pedir ayuda, delegar, y descansar.





Situaciones judicializadas

RECOMENDACIONES

Para tener en cuenta

Cuando los adultos no logran concretar acuerdos de forma autónoma, pueden acudir a la mediación judicial. En esas situaciones la dinámica de la familia se ve, de alguna forma, intervenida por los mandatos judiciales.

Aún cuando esta sea tu situación, y estés actualmente en medio de un conflicto de estas características, la clave es sostener la calma, la claridad y la protección emocional de los niños,

Tus hijos necesitan lo mismo de siempre: **previsibilidad, gestos amables y un adulto disponible emocionalmente.**





Cómo trascender el conflicto?

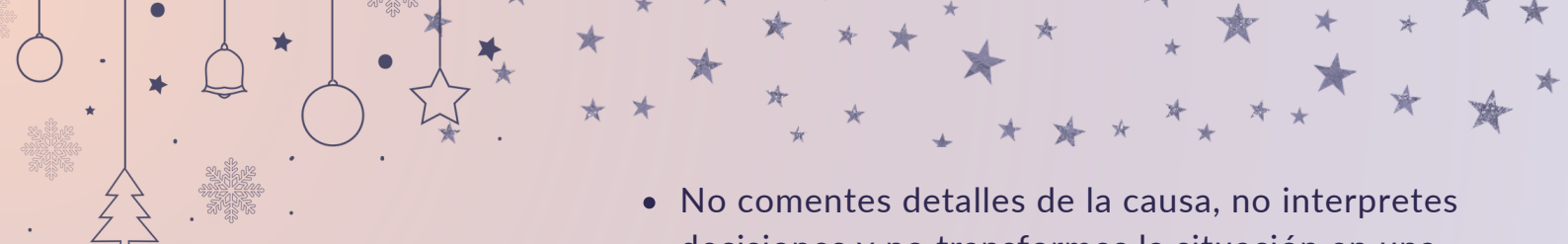
Ajustate estrictamente a lo acordado o dispuesto

- Horarios, traslados y comunicaciones tal como fueron establecidos.
 - La previsibilidad es clave para evitar incidentes y reducir estrés.
 - Ante dudas, pedí aclaraciones a tu abogado/a.
-
- Usá mensajes cortos, sin interpretaciones ni críticas. Por ejemplo: “Confirmo horario de retiro.” “Llega a las 19:00, te aviso si hay cambios.”
 - Evitá: reproches, explicaciones largas, ironías, comentarios sobre el proceso judicial en presencia de los chicos.
 - Modelos que ayudan: “Gracias por avisar.” “Lo coordino y confirmo.” “Queda registrado.”

Usá sólo los canales formales

Documentá sin dramatizar

- Si ocurre algo relevante (un incumplimiento, un imprevisto serio), registralo con fecha y hora y seguí el canal legal correspondiente.
- No discutas el tema delante de los chicos.



**No expongas a
tus hijos al
conflicto legal**

- No comentes detalles de la causa, no interpretes decisiones y no transformes la situación en una elección afectiva.
- No los uses como mensajeros: “Decile a tu mamá/papá que...”.
- No los interrogues después de las visitas.
- No los pongas a elegir.
- Tu hogar debe seguir siendo un espacio seguro.

**Sostené tu
regulación emocional**

- Los procesos judiciales desgastan.
- Elegí un espacio para desahogarte que no sea tu hijo.
- Un adulto regulado transmite seguridad incluso en momentos difíciles..

**Priorizá el bienestar de
los chicos por sobre el
conflicto**

- Aunque la causa esté activa, las fiestas pueden ser un tiempo amable.
- Si algo no está claro, elegí siempre la opción que reduzca tensión y evite el conflicto inmediato.





Ideas Calmavia para reducir el estrés



01

EL RINCON DE LA CALMA FESTIVO

Alguna vez armaste un rincón de la calma?

Es ideal para niños pequeños hasta los 10 años.

Es un mini espacio para regularse, con luces tenues, música suave, un frasquito de “palabras que calman”, dibujos para colorear, etc.

Para las fiestas podés usar luces de navidad e incluso villancicos.

02

UN REGALO PEQUEÑO EN CADA HOGAR

Un gesto simbólico que no compite: un libro, un adorno, una carta.

Algo que se repite cada año y va creando un hermoso ritual familiar.



Más ideas Calmavia

03

CALENDARIO NAVIDEÑO PARA DOS CASAS

Incluí un pequeño calendario con dos colores (hogar A y hogar B) y espacio para marcar horarios y rituales.

Con los adolescentes puedes usar el Calendar del teléfono para mandarle citas divertidas.

04

LA NOCHE DE LOS DESEOS

Antes de despedirse, escriban juntos un deseo para el año que comienza.

No tiene que ser perfecto; tiene que ser compartido.

Lo pequeño, repetido, es hogar.



Mensaje final

Las fiestas no tienen que ser
impecables para ser significativas.

TUS HIJOS RECORDARÁN CÓMO LOS MIRASTE,
CÓMO LOS ABRAZASTE Y CÓMO LES DISTE UN
LUGAR SEGURO, AUN EN MEDIO DE CAMBIOS.

ESTA GUÍA ES UNA INVITACIÓN A BAJAR LAS
EXPECTATIVAS Y SUBIR LA PRESENCIA.

TE DESEO CALMA Y SOSTÉN.



*Antes de irte, respirá y celebrá el tiempo que
te regalaste y el amor y compromiso con el
que estás llevando adelante la crianza.*

FELICES FIESTAS



Romina Tiritilli

Soy madre, psicóloga, escritora, docente y creadora de Calmavia.

Acompaño a personas y familias a recuperar el ritmo propio, entender sus ciclos y encontrar prácticas simples que mejoren el descanso y la vida cotidiana.

Trabajo desde una mirada integrativa y sistémica, con herramientas de neurociencias, apego, mindfulness y regulación emocional.

Después de más de diez años de profesión, sigo creyendo en lo mismo: los vínculos se transforman cuando bajamos el apuro, cuando el cuerpo respira y conectamos con la auto compasión y la gratitud.

Además de la clínica, desarrollo contenidos, talleres y programas online para quienes buscan una vida más amable, más descansada y consciente.