

Consejos para padres: El Divorcio

La mayoría de cifras coinciden en acordar que cerca del 50% de matrimonios en los Estados Unidos acaban en divorcio. Las tasas de divorcio para aquellas parejas con hijos es un tanto menor que para aquellas parejas que no tienen hijos. Puesto que los mayores índices de divorcio ocurren entre los 20 y 39 años, muchos niños se ven afectados.

La manera en la que se maneja el divorcio delante de los niños y la relación que tengan los ex esposos, marcarán toda la diferencia en qué tan bien sobrellevan el divorcio los hijos, y qué tan capaces son de desarrollar relaciones saludables en el futuro. Mediante este artículo, usted aprenderá maneras de ayudar a sus hijos a sobrellevar este período difícil en sus vidas.

Dándoles la noticia

Si usted o su esposa/a ha estado peleando constantemente delante de los niños, pueda que el divorcio no sea del todo sorpresivo para ellos. Aún así, es importante enfocarse en los sentimientos de los niños y dejar de lado la amargura o resentimiento que pueda tener a la hora de comunicarles su divorcio. Aquí hay algunos consejos que los padres pueden emplear cuando les digan a sus hijos que se piensan divorciar:

- Escoja un momento en el que todos estén calmados y durante el cual puedan dedicarles tiempo a la conversación.
- Si es posible, que los dos padres estén presentes.
- Tomen turnos a la hora de hablar y de explicarles la situación, evite echarle la culpa a su esposo o esposa, y los comentarios maliciosos.
- Explíqueles a sus hijos qué pasó, y concéntrese en explicarles cómo afectará sus vidas.
- Explíqueles dónde va a vivir cada uno, cuándo sucederá, y cada cuánto tiempo verán a papá o a mamá. Si aún no sabe todos los detalles, dígaselo eso mismo a sus hijos, pero también déles una fecha para cuando tendrán todas las respuestas.
- Tómese tiempo para asegurarles a sus hijos que el divorcio no es culpa de ellos, y que los dos seguirán amándolos y educándolos.
- Deje que los niños les hagan preguntas, y trate de responderles lo más veraz y objetivamente posible, sin dar muchos detalles innecesarios o hirientes.
- Explíqueles que es normal que se sientan tristes, molestos, asustados, o incluso felices.
- Deles tiempo ahora a sus hijos, y también en el futuro, de hablar sobre sus sentimientos – ya sea con usted o con algún amigo o familiar de confianza.
- Es normal que usted también quiera expresar sus sentimientos. Dígales algo como “este es un período confuso y extraño para todos nosotros, y me siento ofuscada/molesta/asustada. Con el tiempo nos acostumbraremos a esta nueva situación, y las cosas mejorarán.” Si el divorcio resulta ser un alivio grande para usted, dígaselos, pero respete el hecho que pueda que sus hijos no compartan su manera de sentir. Si es así, hágales saber que no tiene nada de malo.

Haciendo la transición

El cómo se lleve con su ex después del divorcio es muy importante a la hora de ver qué tan bien sus hijos se recuperan y tienen relaciones saludables conforme van creciendo. Esta lista de cosas que debe y no debe hacer, les dará a los padres ideas para ayudar a todos adaptarse a sus nuevas vidas de la mejor manera posible:

- Asegúrese que sus hijos tengan un espacio cómodo y agradable en ambos hogares. Si bien pueda que tengan que empacar algo de ropa y tareas cuando vayan de visita, el tener sus peluches, cepillos y pijamas favoritos, así como un espacio acogedor, hará que se sientan como en casa en ambos lugares.
- Mantenga un horario en la medida de lo posible. La previsibilidad y estabilidad son factores importantes en la capacidad que tiene un niño de acostumbrarse a estos cambios en su vida.
- Mantenga un calendario de los eventos y visitas, déle una copia a su ex, y avísele a sus hijos un día antes de cualquier evento o fecha importante. Esto ayudará a prevenir olvido de visitas, confusión en las horas de recojo y otro tipo de conflictos en los horarios. Cuando se les avisa de antemano a los niños lo que sucederá, estos se sienten más seguros.
- No hable mal de su esposo o esposa delante de sus hijos, y trate lo más posible de que no la escuchen hablar mal aún cuando piense que no están escuchando. Pueda ser que usted esté molesta, pero no es culpa de los niños.
- Dese cuenta que por más que usted y su esposo/a hayan terminado su relación, sus hijos continuarán teniendo una relación con ambos. Evite tener comportamientos o comentarios que los hagan pensar que tienen que tomar bandos, o que tengan que escoger entre usted o su esposo/a.
- Maneje las interacciones que pudiera tener con su ex esposo/a, como el recoger o hablarles a sus hijos, como si fueran reuniones de negocio. Sea educado, intercambie la información necesaria y pase la página.
- Si no tiene preocupaciones razonables sobre la seguridad y bienestar de sus hijos mientras están con su ex esposo/a, no interrogue a sus hijos cuando vuelvan a casa. Pregúnteles si la pasaron bien, y deje que ellos mismos le cuenten su día. Lo que haga su ex con su tiempo, amigos, trabajo o en su vida sentimental no es más su problema, a no ser que tenga un impacto negativo significativo en sus hijos.
- Haga un esfuerzo razonable para fomentar una relación buena entre sus hijos y su ex. Manténgalo/a informado sobre eventos y acontecimientos importantes en la vida de sus hijos, respete las reglas de su casa, y resiste la tentación de automáticamente defender a su hijo cuando haya una pelea entre los dos. Sea justa/o. Su hijo aprenderá rápidamente a aprovecharse de los sentimientos negativos que tenga hacia su ex para sacarle beneficio, y los manipulará a los dos si usted lo permite.
- Expresé sus sentimientos delante de sus hijos, y déles la oportunidad de hacer lo mismo. Pero no los sobrecargue con sus problemas emocionales, o los haga sentir que son responsables de hacerla sentir mejor. Dígales algo así como “sigo triste por el divorcio, pero eso es normal. No es el trabajo de ustedes hacerme sentir mejor. Si se sienten tristes, hay que conversar al respecto.” Si sus sentimientos son opresivos y tiene problemas para lidiar con ellos diariamente, busque la ayuda de un consejero o terapeuta. No hay nada de malo en buscar ayuda para así sentirse saludable para sus hijos.

Pasando la página

Si bien su ex siempre será el padre o madre de sus hijos, llegará un momento en el que sentirá lista/o para empezar a salir o a buscar un compañero con quién compartir su vida.

Dependiendo de cómo terminó su matrimonio y cuánto tiempo haya pasado, pueda que se sienta o no preparada para pasar la página antes que sus hijos se sientan cómodos con la idea.

A lo largo de todas las etapas del divorcio, transición y post divorcio, siempre deberá tener en cuenta los sentimientos de sus hijos y actuar de una manera en la que incentive su salud emocional a largo y corto plazo, incluso cuando empiece a salir con otra persona.

El presentarle a sus hijos un sinfín de parejas, o tratar de establecer una relación entre ellos prematuramente, sólo le causará confusión y estrés al niño – sobretodo si/cuando la relación acabe. Evíteles a sus hijos el subirse a la ola, y trate de no llevar a sus citas a la casa desde el principio. Vaya a otro lado, o haga que él o ella venga cuando los niños no estén.

Una vez que esté confiada/o en que la relación ha tornado más seria, querrá ver qué tan bien se llevan sus hijos con su nueva pareja, y eso es normal. No apresure las cosas, y no fuerce a sus hijos a desarrollar rápidamente sentimientos o mostrar afecto a la persona que recién ha conocido. Nadie reemplazará a su papá o mamá, y usted debe respetar eso. Déles a todas las partes tiempo y espacio para desarrollar una relación a su propio ritmo, y respete sus sentimientos. Es perfectamente aceptable el pedirles a sus hijos que sean educados, y siempre motívelos a expresar sus sentimientos de manera respetuosa.

Terapia

Algunos divorcios son amigables, y todos sobrellevan la situación de manera positiva y saludable. Pero en la mayoría de los casos, los divorcios resultan ser emocionalmente extenuantes e incluso pueden llegar a afectar severamente a una persona – haciendo que exprese o guarde sus emociones de forma dañina. El divorcio puede dejar a alguien sintiéndose derrotado, vacío, deprimido o tan emocionalmente agotado que se les hace difícil sobrellevar el día a día. Cuando esto sucede, es hora de pedir ayuda.

Analice cómo es que usted está lidiando con la situación, y mantenga vigilado de cerca a sus hijos. Aquí hay algunas señales que debería pedir ayuda de un profesional, como un consejero, terapeuta o psicólogo:

- Cambio repentino de humor o personalidad que dura más de un par de días
- Comportamiento físico o verbal extraño
- Participación en situaciones riesgosas
- Volverse retraído/a
- Tener un bajón en las calificaciones
- Pérdida o aumento de peso repentino
- Falta de interés en actividades normales
- Dormir mucho o poco
- Si tiene sentimientos persistentes de tristeza, preocupación, desolación, ganas de lastimar a alguien o a sí mismo, o ganas de querer morir - PIDA AYUDA DE INMEDIATO

Haga que sus hijos sean una prioridad

Algunas veces la gente se concentra tanto en las emociones hacia su ex que cambian de manera de ser - volviéndose egoísta y olvidándose del hecho que sus hijos están también lidiando con esta situación y necesitan su ayuda.

Sus hijos la necesitan. Hágase la promesa de cuidarlos, escuchar sus sentimientos y evite de dañar la relación que tienen con su ex. Déles la atención y cariño que necesitan, y verá que todos se benefician a corto y largo plazo.

Para más información:

[Kids' Health's Tips for Divorcing Parents](#)

[FamilyEducation.com's Divorce Information for Parents](#)

[Mayo Clinic's Children and Divorce: Helping Kids Cope with a Breakup](#)

Pueda que los siguientes artículos le sean también de ayuda:

[Consejos para padres: Escuchando a sus hijos](#)

[Consejos para padres: El estrés en los adolescentes](#)

Ayúdanos a que nuestra comunidad crezca – ¡Mándale este artículo a un amigo!

