

SI TE VAS A DIVORCIAR O TE HAS DIVOCIADO YA TEN EN CUENTA LAS SIGUIENTES CONSIDERACIONES:



Se suele coincidir sin ninguna duda, al hablar de *la familia*, que ésta es el núcleo de nuestra sociedad y que su importancia es vital para el sano desarrollo de todos los seres humanos. Sin embargo, **en algunas circunstancias el divorcio puede ser una medida necesaria, cuando la relación de pareja se ha tornado demasiado conflictiva, tiene repercusiones graves sobre los hijos y, se han agotado todos los recursos por solucionar la situación.**

Cuando ocurre una separación, los hijos experimentan una especie de *duelo*, por la **pérdida de la vida con los padres juntos y por el rompimiento de la estabilidad familiar**, con todo lo que esto implica, además de la amplia gama de sentimientos que se producen. Los hijos pueden experimentar sentimientos de culpa por la percepción de que ellos pudieron ser los responsables de que sus padres se separaran, situación que en muchos casos se presenta por el señalamiento de alguno de los padres o de ambos hacia el hijo "que con sus comportamientos hizo que su papá o mamá se fuera". También pueden experimentar rabia ante alguno de los padres o ante ambos por lo que está viviendo, así como impotencia por la sensación de no

poder hacer nada para evitarlo y, por supuesto tristeza ante todo lo que está presenciando. Otros **pueden encerrarse en sí mismos** como parte de un mecanismo de defensa contra el daño que la separación le ocasiona, o **pueden mostrar rebeldía, fallos en la escuela...** Sin embargo, no todos los niños reaccionan de la misma manera, lo que depende fundamentalmente de sus características personales y de cómo se esté manejando la situación de separación o divorcio.

Se ha comprobado que es **preferible** para la **estabilidad emocional de los hijos**, unos padres separados pero felices a unos padres juntos pero que viven peleando, sin llevar ninguna relación de amor. Ellos llegarán a entenderlo, si es bien manejado e incluso podrán llegar a asumirlo como una experiencia más de su vida que los hará crecer como personas. Sin embargo, para que los hijos puedan comprender la separación y adaptarse poco a poco al nuevo estilo de vida, es importante considerar varias **recomendaciones generales** para el manejo efectivo del mismo:

- ✚ Es importante **mantener una actitud abierta y clara**, explicar sinceramente (sin detalles dolorosos) **lo que está pasando y el porqué**, sin culpar a nadie y mucho menos a los hijos.

- ✚ Hablar con ellos en el momento apropiado, **estimular a que pregunte** lo que desee y contestarle con sinceridad, tomando en cuenta su edad, capacidad de comprensión y sus características personales.

- ✚ Además **debe permitírsele expresar sus sentimientos ante el divorcio cuando así lo desee** y comprenderlo, y que sepa lo que sus padres están sintiendo también.

- ✚ Los niños tienen el **derecho** de ver y estar con sus padres cuando así lo deseen, así que no deberá prohibírsele el poder hacerlo.

- ✚ Es necesario **conversar** y llegar a un acuerdo acerca del régimen de visitas, vacaciones...y por supuesto también deben acordar mutuamente las normas a señalar en ambos hogares para que no existan confusiones.

✚ Llevar una relación **respetuosa** entre ambos, no expresar cosas negativas del otro delante del niño, y no utilicen al niño como **mensajero**, ni para obtener beneficios propios, ni para interrogarlo intentando explorar qué hace o deja de hacer el otro; ni tampoco amenacen a su hijo como un castigo a su comportamiento, con llevarlo o dejarlo con el otro progenitor.

✚ **No** sometan a su hijo a la difícil situación de **escoger** con qué progenitor quiere quedarse, esto genera angustia y sentimientos encontrados.

✚ En el caso de que exista una **nueva pareja**, darle tiempo al niño para que la conozca y se adapte a la nueva relación, deje que sea él quien decida como llamarla, pero tomen en cuenta que es preferible el papel de una buena amiga o de un buen amigo que no asuma las responsabilidades y aplique normas disciplinarias, que le corresponden a su padres biológicos.

✚ Durante todo este proceso de separación, los hijos necesitarán más de cada uno de sus padres, compartan el mayor tiempo posible con ellos y exprésenle su **amor** hacia ellos y que esto no cambiará. No lo llenen de cosas materiales para tratar de llenar espacios de afecto y no sentirse culpables.

✚ También es importante que **no fomenten las fantasías** de reconciliación que pueden tener sus hijos, si su decisión es definitiva, háganselo saber para que ellos puedan terminar de cerrar su proceso y comprender la situación.

✚ **Visiten el colegio de sus hijos e informen a su maestra la situación que están viviendo, solicitando toda su cooperación** ante su rendimiento académico. Estén atentos ante cualquier conducta negativa que pueda presentar su hijo que se prolongue más de lo esperado y consulte algún profesional especializado.

✚ Recuerde que **no debe transmitir a su hijo la experiencia negativa que pueda haber vivido con respecto a "las relaciones amorosas"**, explíquele que no todas tienen porqué ser así y **fomente una actitud abierta ante el tema** y no la predisposición al fracaso en todas las relaciones que pueda llegar tener.