

LA SEPARACIÓN Y LOS HIJOS

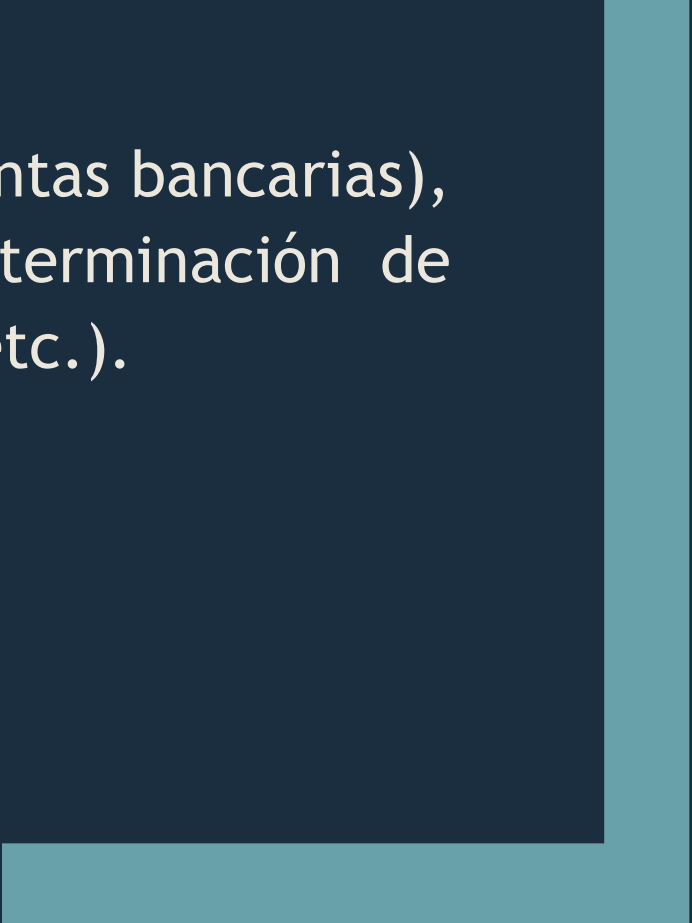
Tips para padres separados

Tomás Vásquez Delgado

¿QUÉ ES EL DIVORCIO?



EL DIVORCIO

- Es un período de transición y de cambios.
 - Fuente de estrés para padres e hijos.
 - Implica la disposición de bienes (casas, autos, cuentas bancarias), la adquisición de pensión alimenticia y una determinación de deberes y derechos parentales (custodia, visitas, etc.).
- 
- A decorative L-shaped bar in a light teal color, positioned in the bottom right corner of the slide.

TIP No. 1: Verifique que todos los procesos legales, se lleven a cabo

Divorcio

**Pensión
alimenticia**

**Guarda y
crianza**

**Reglamentación
de visita**

TIP No. 2: La colaboración entre los padres es FUNDAMENTAL

- Aunque ya no sean pareja; SIEMPRE serán los padres de sus hijos.
- “Aunque uno esté legalmente divorciado de un ex cónyuge, nunca se divorcia legalmente (ni financieramente) de sus propios hijos”.
- A pesar de lo irreconciliable, del odio y de las diferencias que les separan, se requiere de un esfuerzo consciente.
- Debe protegérseles de que escuchen o sean testigos de insultos entre ambos padres, abuso verbal y físico y cualquier tipo de conducta degradante.
- Siempre será necesaria la colaboración y la negociación, en la toma de decisiones, en la crianza, en los horarios de visita.

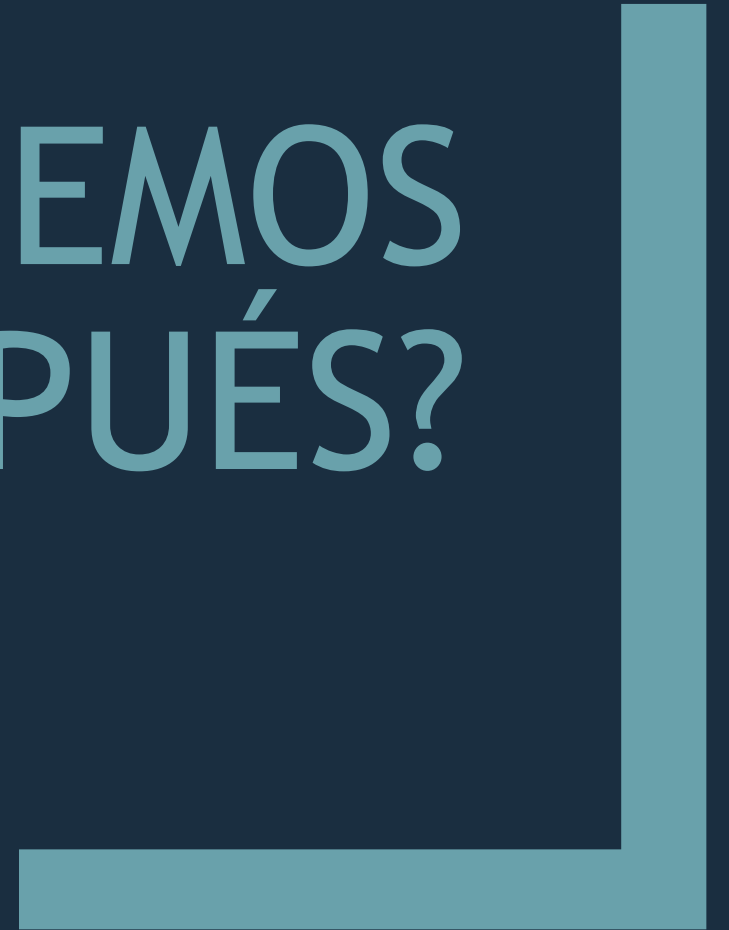
TIP No. 3: La separación debe hablarse con normalidad

- Comuniquen a su hijo(a) sobre la separación; en conjunto.
- Clarifique que **NO** es su culpa, ni su responsabilidad.

No hay nada que pueda hacer. Es una decisión de adultos. Se le debe decir que ambos le van a seguir amando y que continuarán en su vida (emocional, física y financieramente), que no deben tomar partidos y que está bien que sigan amando a ambos padres.

- Es importante hablar de cómo será la relación de ahora en adelante...
- OJO: Evite dar detalles que no le incumben, por ejemplo, infidelidad.
- Evite manejarlo como un secreto o tabú. Por miedo a estigmas o al qué dirán los demás.
- Evite prometer imposibles. Por ejemplo: “Todo va a seguir igual. Nada va a cambiar”.

Y, ¿QUÉ HACEMOS
DESPUÉS?



TIP No. 4: La comprensión es primordial

- La noticia de la separación o del divorcio, puede tomar por sorpresa a su hijo.
- La separación es vista como un duelo: por la familia, por el compartir, por los viajes... de casa, de amistades.
- Puede existir una preocupación: ¿qué pasará ahora?, ¿qué ocurrirá conmigo?
- Los niños tienen derecho de hacer preguntas y expresar sus ideas y sentimientos.
- Antes de castigar, escuche. Su hijo sufre por el cambio.
- Aún cuando haya pasado cierto tiempo desde la separación, es posible que haya reacciones posteriormente.

TIP No. 4: La comprensión es primordial

¿Qué reacciones puede esperar de su hijo, tras una separación?

- Enojo, irritación, tristeza, ansiedad, miedo (a no ser querido, a ser abandonado), culpa.
- Fantasía de reconciliación: los padres volverán a estar juntos.
- Conductas agresivas y/o explosiones de violencia.
- Presencia de pesadillas o terrores nocturnos.
- Disminución de su motivación y de su rendimiento escolar.
- Duda de su propio valor (autoestima).

- Recuerde: En su mente, el chico(a) se tiene que dividir en dos y cumplir exigencias por separado.

TIP No. 5: Mantenga su rol parental

- Ambos padres deben continuar llenando su papel como padre y como madre.
- Es importante que los hijos sientan que ambos padres siguen y seguirán amándoles e interesándose por ellos.
- A los hijos se les ama, se les cuida, se les protege y se les educa con disciplina firme y cariñosa.



TIP No. 5: La igualdad en las reglas es necesaria

- Esto requiere de la **colaboración** de ambos padres.
- Es importante que las reglas en ambos hogares puedan ser similares; pero también que se respete la diferencia en cada hogar.
- Así se evitan confusiones o preferencias: “pero papá me deja hacer esto” o “mamá me compra esto”.
- Procurar que las rutinas diarias de los niños se mantengan sin alteraciones.
- Distribuir responsabilidades entre los hogares.
- Evitar polaridades: un hogar sea el de las tareas y el otro el de la diversión

TIP No. 6: Los hijos son hijos

- NO son mediadores, ni embajadores
- NO son mensajeros
- NO son espías
- NO son aliados, en contra del otro padre
- NO son cuidadores, ni consejeros, ni amigos
- NO son el reemplazo del “hombre de la casa” o de la “mujer de la casa”
- Los hijos no son instrumentos de rencor, venganza, frustración y resentimientos.

TIP No. 7: Evite los comentarios negativos y la competencia

- El niño tiene derecho a querer a ambos padres.
- Evite hacer comentarios negativos acerca del otro padre delante del niño. Es necesario abstenerse de criticar al otro padre.
- Procure brindar una imagen de que el otro padre seguirá estando comprometido.
- Cuidado de los celos. Evite fomentar que su hijo esté de su lado, directa o indirectamente.
- Es importante tener cuidado con la competencia de “¿a quién prefieres?”.
- No se trata de un concurso al “MEJOR PADRE DEL AÑO”.

TIP No. 8: Comunicación, tiempo y afecto, no se sustituye por lo material

- Es importante, que si se le ha prometido al niño que se va a estar presente en su vida, cumplirlo.
- Si los hijos son amados, respetados y estimulados, en lugar de ser usados como títeres, pueden mantener su desarrollo normal.
- Es importante pensar por encima de todo en el mayor bienestar emocional de los hijos.

¡Muchas gracias!



Tomás Vásquez D.
Psicólogo

Email:

■ tomas.vasqz@gmail.com