

**TÍTULO:** Parte I- Después del divorcio... ¡seguimos siendo familia! #0267

**AUTOR:** Maria Fernanda Calderón

### **DESCRIPCIÓN:**

Cuando los padres se divorcian, los hijos pierden la convivencia e intimidad diaria con uno de sus padres; se altera su orden familiar y pueden llegar a sentirse abandonados. Los padres tenemos la responsabilidad y la obligación de ayudar a los hijos a tener una relación libre con ambos padres, sin culpas, resentimientos o cargas de ningún tipo. Seguramente habrá muchos momentos de desacuerdo; no obstante, el objetivo común es el bienestar de los hijos.

### **ÁREAS DE APOYO:**

- ✓ Escuela para padres
- ✓ Seguridad emocional y autoestima
- ✓ Divorcio
- ✓ Ansiedad, estrés y miedos
- ✓ Comunicación padres e hijos

### **EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:**

- **Introducción:**

Atravesar un proceso de divorcio es una experiencia muy dolorosa, no sólo para la pareja, sino para toda la familia, pero, especialmente, para los hijos. Es un proceso largo y estresante en el que se atraviesan diferentes etapas; enojo, negación, culpa, tristeza, hasta que, finalmente, se llega a la aceptación. Algunos estudios revelan que se toma entre 3 y 5 años para superar esta etapa, pero ¿qué pasa mientras tanto con los hijos?

En ese período, hay demasiadas emociones en juego, así como grandes pérdidas. Los padres se ven en la necesidad de reestructurar su vida y la de sus hijos. Se sugiere que, sea cual sea el motivo del divorcio y los acuerdos a los que se llegue, tengan siempre presente que se divorcian de la pareja, pero jamás de los hijos.

Desafortunadamente, ante un divorcio, los hijos pierden la convivencia e intimidad diaria con uno de sus padres; se altera su orden familiar y pueden llegar a sentirse abandonados. Es por eso que, los padres tenemos la responsabilidad y la obligación de ayudar a los hijos a tener una relación libre con ambos padres, sin culpas, resentimientos o cargas de ningún tipo.

Por abrumados que nos encontremos, no podemos renunciar a ejercer nuestro rol como padres. Tenemos derechos, compromisos y obligaciones. Es necesario hacer un intento por mantener una relación armoniosa con la expareja y esforzarnos por estar presentes en la vida de los hijos, para que mantengan el sentimiento de pertenencia a una familia.

Una paternidad responsable implica hacer a un lado nuestros propios intereses y empezar a ver por los intereses y necesidades de los hijos. Seguramente, ambos padres tenemos un interés común, los dos queremos lo mejor para nuestros hijos, ¿por qué no centrar nuestra energía en ese objetivo? Así, nuestro punto de partida será el bienestar de los hijos.

- **Compartir la responsabilidad como padres**

A continuación les presentamos estrategias importantes para lograr una paternidad compartida, aun cuando estemos separados.

1. Si ambos padres están presentes en la vida de los hijos, los niños se sentirán profundamente amados. Ejercer una paternidad compartida les mandará el mensaje, *“Aunque papá y mamá estén separados, no dejan de ser papá y mamá, por lo tanto, no dejarán de ser nuestra familia”*. De esta forma les darán tranquilidad; sabrán que son importantes y se fortalecerá su autoestima.
2. Es necesario aprender a separar los sentimientos de la conducta. Está bien sentirse lastimada o enojado pero hay que evitar reaccionar con base en los sentimientos, ser lo más racional posible. Es difícil olvidar los resentimientos o las incomodidades; sin embargo, conforme pasa el tiempo van desapareciendo; llegarán otros, pero esos son los conflictos personales y no los de tus hijos. Trata de resolverlos sin involucrar a los niños.
3. La comunicación con tu expareja es un aspecto básico. Debe ser una comunicación clara, respetuosa y consistente. Antes de hablar con tu expareja, piensa en cómo afectará a tus hijos el tema que abordarás. Pregúntate, *¿es algo relacionado a los niños?, ¿vale la pena hablarlo?* Recuerda que los niños son el punto central. Siempre trata de hablar personalmente. Si no puedes hacerlo, intenta una llamada telefónica, un correo electrónico o incluso un mensaje de texto. A veces, nos molesta su tono de voz o su lenguaje corporal y no queremos hablar personalmente; analiza cuál es el mejor medio para comunicarse, pero jamás utilices a los hijos como mensajeros. Lo único que logras es colocarlos en el centro del problema y no es justo. La meta es establecer una comunicación libre de conflicto.
4. Esfuércense por educar en equipo. La paternidad está llena de decisiones que se tendrán que tomar estén de acuerdo o no. Si trabajan juntos y se comunican sin explotar o discutir, la toma de decisiones será más sencilla. Es sano que los niños conozcan diferentes

puntos de vista y aprendan a ser flexibles; sin embargo, también necesitan saber en dónde están parados para crecer con seguridad. Los padres deben ser consistentes con las reglas y los valores de la familia; platicar sobre ciertas reglas que no tienen que ser las mismas, pero al menos conocerlas y respetarlas, manteniendo así una línea en común.

Por ejemplo, acordar cuáles serán las responsabilidades dentro de la casa y la escuela, cuáles permisos no se darán, qué películas están permitidas, etc. No se vale que los niños vayan de un lado a otro sacando de cada padre lo que mejor les acomode. - “Papá sí me deja ver ese programa”. “A mamá no le importa si cenamos en la cama”.

5. Procuren reunirse con cierta frecuencia para hablar sobre temas importantes y tomar las decisiones juntos. Vayan con la mente abierta, sean sinceros y directos. Como ejemplo, si algún hijo requiere de un tratamiento médico, platiquenlo juntos, lo mismo si ha cometido una falta que consideran grave y requiere de consecuencias serias. De igual modo, si se presenta un cambio radical en tu vida (nueva pareja, cambio de residencia, llegada de un nuevo bebé, cambio de trabajo, muerte de algún familiar...), habla con tu expareja antes de hacerlo con tus hijos y juntos traten de ver la mejor manera de comunicárselo a los niños.
6. Hay eventos especiales en los que los niños quieren y necesitan compartir como familia. Aun cuando estemos divorciados, seguimos siendo una familia y nuestros hijos necesitan contar con nuestra presencia. Hay que tener la madurez y disposición para garantizarles que pueden contar con nosotros en su entrega de diplomas o en la fiesta de cumpleaños, por ejemplo. Para el niño, es importante ver a sus dos padres juntos apoyándolo en esos momentos especiales. Puedes acordar que, en esos días, ninguno de los dos padres acuda con su nueva pareja, pues es un momento para los niños y con quien deben compartirlo es con papá y mamá, sin tensiones.

- **Objetivo común: El bienestar de los hijos**

Seguramente habrá muchos momentos de desacuerdo; no obstante, recuerda el objetivo común: el bienestar de los hijos. Elijan sus peleas *¿vale la pena pelear por el permiso a la playa o mejor discutimos el cambio de escuela?*

Cuando no logren estar de acuerdo en algo, sigan hablando del tema en otro momento; nunca discutan sus opiniones o diferencias frente a los niños. Si es necesario, pidan apoyo a un mediador o terapeuta, pero no dejen temas sin resolver.

Y lo más importante: comprométanse. No siempre se hará a la manera de uno, pero aprenderán a ceder. Lo importante es que si llegan a un acuerdo, deben cumplirlo, porque al final todo se trata del bienestar de los hijos.