TÍTULO: Parte II - Después del divorcio… ¡seguimos siendo familia! #0270

AUTOR: Maria Fernanda Calderón

DESCRIPCIÓN:

En este segundo documento ofrecemos más sugerencias sobre ciertos aspectos importantes que debemos tener en mente, ya que contribuyen al bienestar de los hijos después del divorcio. Como hemos dicho, 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. A pesar de ser una situación difícil para todos, conviene reflexionar acerca de la mejor forma de no hacerla aun más complicada.

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, 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**.** 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.

Copyright © 2012 Avax Systems Inc

- **Compartir la responsabilidad como padres**

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

1. Ejercer una paternidad compartida, aun cuando estemos separados, es una tarea difícil, pero no imposible. Se requiere de la voluntad y disposición de ambos padres quienes deben recordarse, con frecuencia', que se trata del bienestar de los hijos, de su estabilidad emocional y de su futuro.

2. Los conflictos que tengas con tu expareja son entre ustedes. No le hables mal a tus hijos de su papá/mamá ni les hagas sentir que tienen que tomar partido por alguno. Les dará mucha tristeza escuchar opiniones negativas de alguno de los padres. Los hijos tienen el derecho de convivir con ambos padres, libres de influencias. Permite que sean ellos quienes formen su criterio, que descubran lo bueno o lo malo que tiene la persona con quien decidiste crear una familia.

3. Trata de mantener una buena relación con tu expareja; no sólo hablarle respetuosamente, sino inclusive aprender a escuchar su punto de vista, y hasta pedirle directamente su opinión sobre determinado tema. Cuando estés con tus hijos, es buena idea resaltar alguna cualidad de tu expareja o contar alguna anécdota. Por ejemplo, *"Papá también es muy bueno para los deportes"*. Si es posible, pueden tenerse pequeños detalles de cumpleaños, por el día del padre/madre, en Navidad... Después de todo, juntos crearon algo maravilloso: sus hijos.

4. Establezcan un calendario claro con horarios y días de visita. Si necesitan apoyo extra porque ambos padres trabajan, organicen su agenda de tal manera, que los niños tengan una rutina clara y definida y no tengan que estar de un lado a otro. No importa si pasan unos días con mamá, otros con papá y otros con los abuelos; la cuestión es que tengan claro con quién estarán, pues les dará consistencia y seguridad.

   Respeta los tiempos que acordaste para convivir con tus hijos, cumple con tus días de visita y dedícales toda tu atención. Esto les dará la certeza de que, sin importar con quien vivan, podrán convivir con ambos padres y formar parte de sus vidas.

5. Un tema difícil es el financiero. Hagan un presupuesto objetivo sobre las necesidades de los dos hogares incluyendo diversión. Platiquen sobre las posibilidades de cada uno, sus ingresos y responsabilidades. Las cuestiones financieras no le competen a los hijos, les generan angustia y malos entendidos. Eviten tocar estos temas frente a ellos; recuerden que no son receptores ni voceros de los mensajes o peticiones acordadas entre los adultos. De ahí, la importancia de establecer, desde un principio, acuerdos y vías de comunicación para tratar temas de pensiones alimenticias, pago de colegiaturas, seguros, regalos de Navidad, vacaciones, etc.…

Copyright © 2012 Avax Systems Inc