

Divorcio y manejo familiar

El divorcio sin duda alguna es una de las crisis de mayor impacto que no sólo los hijos experimentan sino también los adultos. Sin embargo, el bagaje emocional con que cuentan los adultos es diferente al que tienen los niños, por ello dependerá del manejo que como padres le demos a esta situación las consecuencias emocionales del mismo. Esto debido a que sus hijos están desarrollándose y ellos no pueden comprender situaciones cargadas de ansiedad, tristeza y conflictos relacionada a sus padres.

Por lo que, una vez que el divorcio sea la alternativa inevitable es responsabilidad de ambos padres como la van asumir con sus hijos.

Cuando la decisión es definitiva lo primero es comunicarlo a nuestros hijos:

¿Cómo hacerlo?

Comprenda que sus hijos se dan cuenta de lo que sucede entre sus padres, ellos necesitan comprender lo que está pasando.

Infórmeles de la situación sin dar amplios detalles. Dele la información que sus hijos necesitan saber de acuerdo a la edad y capacidad de entendimiento.

Defina con su expareja lo que van a comunicar a sus hijos y prepárese emocionalmente para manejarlo de manera sana sin herirse recíprocamente.

Es importante que ambos lo comuniquen y ojalá juntos con el fin de mantener el mismo mensaje. No delegue esta tarea en otra persona o sólo en la madre o padre de sus hijos.

Las mentiras piadosas no pueden ser utilizadas: por ejemplo el utilizar frases como no sucede nada, papá anda de viaje, pronto volverá. Tome en cuenta que su hijo siempre se va a enterar de la verdad y es mejor lo sepa por ustedes.

Intente separar el conflicto de pareja con sus hijos. Trasmítales el mensaje que los conflictos son entre papá y mamá pero que ellos siguen teniendo un papá y una mamá.

Por ejemplo: puede decirles que papá y mamá ya no van a seguir viviendo juntos, hemos tenido diferencias que nos llevaron a tomar esta decisión. De una vez tenga claro a dónde van a vivir sus hijos, si seguirán en la misma escuela o no, qué días van a ver a su papá o mamá, dónde va a vivir su papá o mamá. Ellos necesitan saber cuáles son los cambios que van a tener y cuáles no, eso les dará estabilidad emocional y evitará la ansiedad.

Enfatice que ellos no son culpables y no hicieron nada para que esto pasara: recálqueles que las diferencias son entre mamá y papá.

Si van a hablar por separado mantenga la objetividad y trate de decirles el mismo mensaje.

Hable con su familia para que estos eviten comentarios delante de los niños.

El criticar o atacar a su pareja es perjudicial para sus hijos. Cuando no esté de acuerdo con algo háblelo con su pareja no la haga delante de los hijos.

Defina con su expareja cómo van a manejar los límites. Recuerde que estos brindan seguridad. Mantenga los patrones de disciplina combinados con el afecto.

No trate de competir por el amor de sus hijos ni sea el padre o madre que les da de todo lo material para mitigar su dolor.

Evite las falsas esperanzas y promesas: sea firme en que por ahora papá y mamá no van a estar juntos. El fomentarles esperanza puede ser muy dañino para sus hijos.

Con el tiempo sus hijos seguirán preguntando por qué no están juntos, por lo que cada uno debe tener claro la edad y el grado de desarrollo emocional con el fin de saber qué les va a decir y qué no.

Siempre al hablarles de su papá y mamá diríjase con el nombren.

Cumpla con lo acordado: establezca días de visita y fines de semana para compartir con sus hijos. Si va a realizar algún cambio comuníquelo con anterioridad, explíquele a sus hijos la razón y acuerde el día que se verán.

Tómese su espacio personal. Cuando se da un divorcio se produce una pérdida que debemos tomar el tiempo para sanar y perdonar.

Tenga sus propios espacios, comparta con amigos, pregúntese que cosas le gustan, que hobbies le gustaría volver a retomar.

Busque ayuda profesional para elaborar la pérdida y recibir orientación para el manejo del divorcio con sus hijos.

Informe a las maestras de sus hijos lo sucedido con el fin de que si notan algún cambio usted sea informado.

Si usted tiene una nueva pareja, dese su tiempo para conocerla o conocerlo antes de que sus hijos la conozcan. Esto porque usted tiene que tener claro si es una relación de pareja estable, ya que sus hijos al conocerla y tener una relación con él o ella se fomentará un vínculo que si luego la relación no continúa ellos se pueden ver muy perjudicados.

Y por último el consejo más importante guarde siempre el corazón de sus hijos, sus hijos sabrán quién es mamá o papá por el vínculo que tiene con usted y por lo que observan, eso es lo que permanecerá por siempre en sus corazones.

Laura Alvarez, M.Psc
consulta@lauraintegral.com, 8761-4949
Psicóloga Clínica Directora de Psicología y Bienestar Integral