



Sobre el Divorcio

Tener el coraje para cualquier cosa que sobrevenga en la vida.— Madre Teresa

Los Hechos

Más de la mitad de todos los matrimonios terminan en divorcio. Los niños de los padres divorciados siempre reciben un fuerte impacto. Millones de familias en los Estados Unidos de Norte América están amenazadas por el proceso de divorcio.

El divorcio es un enorme cambio en el estilo de vida que afecta a todos en la familia. Los niños siempre experimentan confusión, ansiedad, desesperación, dolor y frustración cuando sus padres disuelven el matrimonio. El divorcio les depara a los padres grandes retos relacionados con el bienestar mental, emocional y aún físico de los niños en la familia.

Independientemente de las razones para el divorcio, los padres deben comprometerse en modificar sus relaciones familiares en la forma más saludable y mejor posible.

Tenga en mente: son los padres los que se divorcian entre sí, no sus hijos. El cuidado paterno es una responsabilidad permanente, al menos para un niño con una edad menor de 18-20 años.

Los niños de los padres divorciados son arrojados a una montaña rusa de la cual no tienen ningún control. Los cambios dramáticos creados por el divorcio aumentan los niveles de estrés (tensión nerviosa) tanto de los niños como de los padres.

Reacciones comunes de los niños al aumento de estrés

- Conducta retraída
- Disminución del sentido de seguridad
- Disminución de la auto-aceptación y de la autoestima
- Disminución en el desempeño académico
- Dificultades de sueño
- Cambios emocionales (es decir, rabia, resentimiento, depresión, soledad, etc....)
- Cambio en el apetito
- Retracción emocional de las relaciones
- Involucro en actividades de alto riesgo, tales como abuso de droga y alcohol, robo, sexo, fuga, etc....)
- Autocensura, culpa y vergüenza

Estos son solo unos pocos de los defectos asociados con los niños que sufren el divorcio de sus padres. La diferencia en la estructura familiar, asuntos de abandono, conflictos paternos y pérdida de un importante miembro paterno son todas causas de aumento de estrés en los niños que experimentan el divorcio de sus padres.



Sobre el Divorcio

Tener el coraje para cualquier cosa que sobrevenga en la vida.— Madre Teresa

Los Hechos

Más de la mitad de todos los matrimonios terminan en divorcio. Los niños de los padres divorciados siempre reciben un fuerte impacto. Millones de familias en los Estados Unidos de Norte América están amenazadas por el proceso de divorcio.

El divorcio es un enorme cambio en el estilo de vida que afecta a todos en la familia. Los niños siempre experimentan confusión, ansiedad, desesperación, dolor y frustración cuando sus padres disuelven el matrimonio. El divorcio les depara a los padres grandes retos relacionados con el bienestar mental, emocional y aún físico de los niños en la familia.

Independientemente de las razones para el divorcio, los padres deben comprometerse en modificar sus relaciones familiares en la forma más saludable y mejor posible.

Tenga en mente: son los padres los que se divorcian entre sí, no sus hijos. El cuidado paterno es una responsabilidad permanente, al menos para un niño con una edad menor de 18-20 años.

Los niños de los padres divorciados son arrojados a una montaña rusa de la cual no tienen ningún control. Los cambios dramáticos creados por el divorcio aumentan los niveles de estrés (tensión nerviosa) tanto de los niños como de los padres.

Reacciones comunes de los niños al aumento de estrés

- Conducta retraída
- Disminución del sentido de seguridad
- Disminución de la auto-aceptación y de la autoestima
- Disminución en el desempeño académico
- Dificultades de sueño
- Cambios emocionales (es decir, rabia, resentimiento, depresión, soledad, etc....)
- Cambio en el apetito
- Retracción emocional de las relaciones
- Involucro en actividades de alto riesgo, tales como abuso de droga y alcohol, robo, sexo, fuga, etc....)
- Autocensura, culpa y vergüenza

Estos son solo unos pocos de los defectos asociados con los niños que sufren el divorcio de sus padres. La diferencia en la estructura familiar, asuntos de abandono, conflictos paternos y pérdida de un importante miembro paterno son todas causas de aumento de estrés en los niños que experimentan el divorcio de sus padres.

Consejos para los padres divorciados que desean minimizar los deseos negativos sobre sus niños

El divorcio es destructivo de las vidas de todos en la familia. A continuación se dan unos pocos consejos para sobrellevarlo tan sanamente como sea posible.

- Aceptación del niño. Es la mayor necesidad del niño porquesuauto concepto es muy frágil y refleja a ambos padres. Nunca obligue a un niño a escoger un lado en los conflictos paternos. Afíánceles su seguridad
- Afíánceles su seguridad
- Libérelos de cualquier culpa o censura por el divorcio. Asegúreles que el divorcio es una decisión paterna y que ellos no son la causa del mismo.
- Provéalos de estructura y rutina. Ello les estabiliza su ambiente.
- Provéalos de respuestas y explicaciones honestas a sus preguntas sobre el divorcio.
- Nunca dependa de su niño para abordar sus necesidades emocionales. Busque a otros adultos para eso.
- Ambos padres necesitan proveer apoyo y amor continuos al niño con el fin de disuadir sentimientos de rechazo o abandono. Esto puede lograrse mediante el contacto continuo vía telefónica, visitas, cartas, etc...
- Evite atacar el carácter del otro padre, de alguna manera. Permita que el niño ame a ambos padres sin restricción.
- Mantenga la comunicación entre usted y su ex-esposo. Nunca use al niño para comunicarse entre los padres.
- Mantenga un itinerario consistente para el cuidado del niño. Ello minimiza los cambios en la rutina diaria del niño.
- Nunca use el niño como un arma en ningún conflicto entre los padres. Proteja al niño de las discusiones y conflictos paternos. Nunca sabotee la relación de su niño con el otro padre.
- Proteja e incube la relación de su niño con los miembros de su familia extendida de ambos lados de la familia.
- No le ponga la carga al niño de situaciones sobre las cuales no tiene control. Nunca le pida manejar asuntos de adultos.
- La meta de ambos padres debe ser satisfacer las necesidades individuales del niño(a) y minimizar el precio a pagar por la disolución de la relación conyugal.
- Tenga en mente que un niño preferiría *provenir de* un hogar destruido que *vivir en* uno que no funciona.
- Nunca transfiera sus sentimientos de herida o culpabilidad sobre su esposo(a) hacia su niño. Nunca se exceda en controlar o ser indulgente con su niño a causa de su propia culpa con respecto al divorcio.

Usted tiene un fuerte llamado para incubar, proteger y preparar sus niños para la vida, a pesar de su divorcio y de todas las emociones que lo rodean. Si esto requiere ayuda profesional, entonces consígala.

Producido por:
CFERT (800) 457-2736
Colorado Family Education, Resources and Training
Colorado State University
Financiado por Division of Behavioral Health y CSAP
La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación.

Consejos para los padres divorciados que desean minimizar los deseos negativos sobre sus niños

El divorcio es destructivo de las vidas de todos en la familia. A continuación se dan unos pocos consejos para sobrellevarlo tan sanamente como sea posible.

- Aceptación del niño. Es la mayor necesidad del niño porquesuauto concepto es muy frágil y refleja a ambos padres. Nunca obligue a un niño a escoger un lado en los conflictos paternos. Afíánceles su seguridad
- Afíánceles su seguridad
- Libérelos de cualquier culpa o censura por el divorcio. Asegúreles que el divorcio es una decisión paterna y que ellos no son la causa del mismo.
- Provéalos de estructura y rutina. Ello les estabiliza su ambiente.
- Provéalos de respuestas y explicaciones honestas a sus preguntas sobre el divorcio.
- Nunca dependa de su niño para abordar sus necesidades emocionales. Busque a otros adultos para eso.
- Ambos padres necesitan proveer apoyo y amor continuos al niño con el fin de disuadir sentimientos de rechazo o abandono. Esto puede lograrse mediante el contacto continuo vía telefónica, visitas, cartas, etc...
- Evite atacar el carácter del otro padre, de alguna manera. Permita que el niño ame a ambos padres sin restricción.
- Mantenga la comunicación entre usted y su ex-esposo. Nunca use al niño para comunicarse entre los padres.
- Mantenga un itinerario consistente para el cuidado del niño. Ello minimiza los cambios en la rutina diaria del niño.
- Nunca use el niño como un arma en ningún conflicto entre los padres. Proteja al niño de las discusiones y conflictos paternos. Nunca sabotee la relación de su niño con el otro padre.
- Proteja e incube la relación de su niño con los miembros de su familia extendida de ambos lados de la familia.
- No le ponga la carga al niño de situaciones sobre las cuales no tiene control. Nunca le pida manejar asuntos de adultos.
- La meta de ambos padres debe ser satisfacer las necesidades individuales del niño(a) y minimizar el precio a pagar por la disolución de la relación conyugal.
- Tenga en mente que un niño preferiría *provenir de* un hogar destruido que *vivir en* uno que no funciona.
- Nunca transfiera sus sentimientos de herida o culpabilidad sobre su esposo(a) hacia su niño. Nunca se exceda en controlar o ser indulgente con su niño a causa de su propia culpa con respecto al divorcio.

Usted tiene un fuerte llamado para incubar, proteger y preparar sus niños para la vida, a pesar de su divorcio y de todas las emociones que lo rodean. Si esto requiere ayuda profesional, entonces consígala.

Producido por:
CFERT (800) 457-2736
Colorado Family Education, Resources and Training
Colorado State University
Financiado por Division of Behavioral Health y CSAP
La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación.