



**MAMÁ, TE QUIERO;
PAPÁ, TE QUIERO**



LO QUE PENSAMOS DEL DIVORCIO.

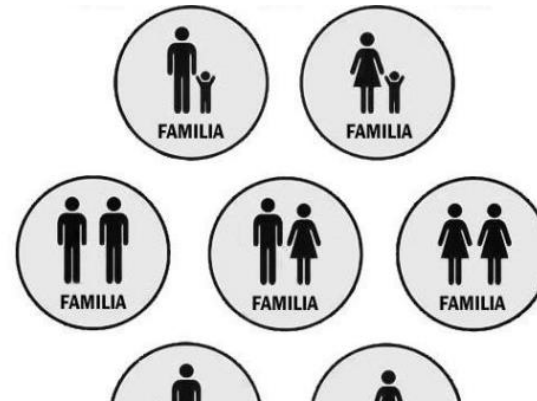


¿Qué significa actualmente o qué significaba anteriormente para mí un divorcio?

¿Qué significa el divorcio para mis familiares?

LO QUE PENSAMOS DEL DIVORCIO.

- En ocasiones se tiene la creencia de que el divorcio es una situación necesariamente traumática.
- En otras, existe frustración y se desprende una sensación de fracaso, sensación que es reforzada por las ideas y actitudes que hacia el divorcio se tienen.
- Algunos lo consideran un fracaso, otros una liberación, un acto de honestidad y valor y otros más acto de amor propio.
- Concepto de “Modelo familia”.



un

LO QUE PENSAMOS DEL DIVORCIO.



Dependiendo de cómo se dé la separación puede significar un dolor difícil de superar para los hijos. Por ello, hay que evitar meter a los niños dentro del conflicto. Hay que saber diferenciar entre la pareja y el papel del padre o madre.



Después de tomar la decisión de divorciarse se espera que se tenga una separación sana, respetuosa para el ex cónyuge y para los hijos, tratar de que todos los miembros de la familia sufran lo menos posible y que exista el apoyo para transitar por este proceso de divorcio y vivir esta circunstancia de la mejor manera.

¿CÓMO DECIR A MIS HIJOS QUE HEMOS DECIDIDO DIVORCIARNOS?



- “Pensamiento mágico”: es un tipo de razonamiento que tienen los niños en sus primeros 9 años, este consiste en creer que son responsables de muchas cosas de las que suceden a su alrededor.

En adolescentes o incluso adultos puede presentar un sentimiento de responsabilidad por creer que pudieron hacer algo o de poder hacer algo para evitar la separación

Ejemplo: Si la mamá o papá están tristes, y el niño no conoce la causa, creerá que es porque él hizo algo o dejó de hacer algo



¿CÓMO DECIR A MIS HIJOS QUE HEMOS DECIDIDO DIVORCIARNOS?



- En ocasiones, este mismo razonamiento se presenta cuando se da una separación o un divorcio, por lo tanto, es muy importante que se comunique a los hijos de una manera adecuada la decisión tomada y dejarles claro que ellos no son responsables.
- Los hijos necesitan saber que el divorcio es entre los padres, esto significa que el niño no perderá a ninguno de ellos, sino que simplemente ellos vivirán en lugares separados pero seguirán teniendo el amor, apoyo y compañía de ambos.

Se espera que al momento de comunicarles sobre la decisión que tomaron, **ambos padres estén presentes**, que eviten emitir acusaciones y culparse el uno al otro.



¿Cómo le informaste o le informarías a tu hijo la decisión tomada?

¿CÓMO LE INFORMASTE O LE INFORMARÍAS A TU HIJO LA DECISIÓN TOMADA?

■ Propuesta:

Tu mamá/papá y yo hemos decidido divorciarnos porque no somos felices juntos. Ustedes no tienen la culpa de esto. No es porque ustedes hayan hecho o no hayan hecho algo; nosotros así lo decidimos porque consideramos que es lo mejor. No significa que van a perder a su mamá/ papá, o ya no lo van a ver. Toda la vida nos van a tener a los dos para cuidarlos, amarlos y apoyarlos, simplemente vamos a vivir en casas separadas.

¿CÓMO LE INFORMASTE O LE INFORMARÍAS A TU HIJO LA DECISIÓN TOMADA?

- En ocasiones los hijos ofrecen “trueques”, prometen realizar acciones o dejar de hacer conductas para que no se separen. Ejemplo:



Una niña de 8 años escribió una carta a sus padres días después de que ellos le informaron que se iban a divorciar, la carta decía: “Si se quedan juntos, prometo sacar puros dices en la escuela”.

Un hijo de veintitantos años, ya casado y con familia, le dijo a sus padres que no se divorciaran y en su lugar, cada que tuvieran un problema o discusión le llamaran y él iría a resolverlo.

¿QUE PUEDO HACER?



- Los padres nunca deben aceptar este tipo de “tratos” ya que se reforzará la idea de que es por culpa de ellos, pues pensarán que de su “buen desempeño” depende de la estabilidad y la felicidad del matrimonio de sus padres.

Habrán sentimientos de incapacidad, ineficiencia ya que “debió ofrecer más”.

DIVERSAS REACCIONES DE HIJOS ANTE EL DIVORCIO



¿Cuál fue la reacción de tu(s) hij@(s)
ante la separación?

¡QUIZÁ MIS PADRES SE RECONCILIEN!

FANTASÍA

Los padres deben ser cuidadosos de no alimentar la fantasía. En cambio, deben dejar bien claro, cada que sea necesario, que su vínculo terminó y que no van a volver.



Algunas acciones que alimentan su fantasía son: ver a sus padres conversar por teléfono, ver a sus padres salir a cenar, que se den un regalo en su cumpleaños o que sigan durmiendo juntos.

¿CÓMO LE INFORMASTE O LE INFORMARÍAS A TU HIJO LA DECISIÓN TOMADA?

- Se debe ser muy claro con ellos:

Uno No dar la impresión de que cambiaron de opinión para que no se sientan confundidos.

Dos No dar señales de que se han reconciliado (el niño puede darles esta interpretación).

Tres Claridad en lo que se dice y hace



¿CÓMO LE INFORMASTE O LE INFORMARÍAS A TU HIJO LA DECISIÓN TOMADA?

Algunos niños expresan abiertamente su fantasía con conductas no verbales o verbales afirmando ciertas cosas cuando ven a sus padres juntos, por ejemplo: toman la mano de cada uno y las unen, hacen comentarios que reflejan su esperanza de que regresen, como “así me siento muy feliz”, “me gustaría tener una familia feliz”; otros, atrapados por la fantasía, mienten. Ejemplo: adolescente da regalos a su madre y dice que son de papá.

- En mi experiencia, ¿observe conductas similares?

Nunca hay que regañar ni castigar a nuestros hijos por estos simplemente explicarles que no volveremos su responsabilidad unírnos.



¡TÚ ERES EL HIJO!

TOMAR EL LUGAR DE LA PAREJA QUE SE HA IDO.

- En ocasiones un hijo intentará tomar el lugar del padre o madre que se ha ido. El hijo empieza a ser sustituto de la pareja que no está, por lo tanto actuará como él/ella, puede dormirse en la habitación de los padres, ocupar la silla del comedor del padre o madre, intentar educar a sus hermanos o adoptar conductas como regañar a papá o mamá cuando sale.

Ejemplo: ¡Ahora que papá no está, tú eres el hombre de la casa y debes cuidar a tu mamá!

Ejemplo: Película "Abel"

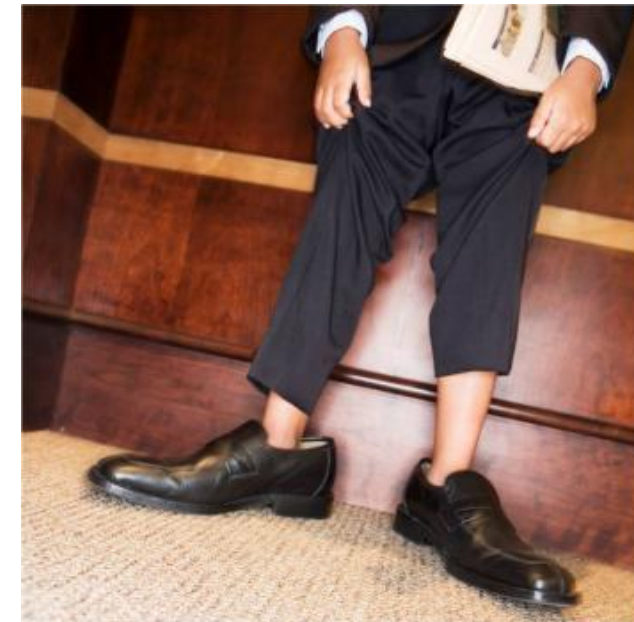
Hijo ocupa el lugar físico del padre que no está.



Cuando se le permite ocupar ese lugar, (se le "Obedece") se refuerza la creencia de que ahora es el "sustituto" del padre/madre.



Se impone una carga que los abruma y causa culpas ya que sin duda hará mal su "ROL" debido a que no tiene la capacidad.



¡TÚ ERES EL HIJO!

TOMAR EL LUGAR DE LA PAREJA QUE SE HA IDO.

Propuesta:



Yo soy la mamá/papá y tú eres el hijo (a); tú no me tienes que dar permiso, regañar o decirme qué hacer. Yo soy quien te va a decir a ti que hacer o darte los permisos, no tú a mí.

Tú no te preocupes por la educación de tus hermanos. Este asunto nos corresponde a tu mamá/papá y a mí, y nosotros vamos a decidir cómo educarlos. Tú eres el hijo y yo la mamá/papá, yo soy quien te cuidará a ti.

“MI HIJO LO TOMÓ MUY BIEN”

REACCIONAR COMO SI NO PASARA NADA.

- En ocasiones los niños expresan sus emociones y sentimientos abiertamente, en ocasiones lo hacen indirectamente mediante cambios en su comportamiento.

Hay que preguntarles cómo se sienten al respecto, hacerles saber que se pueden sentir tristes, enojados, si tienen dudas o miedos, también que estamos dispuestos a escucharlos y a respetarlos.

Algunas veces no verbalizan y se expresa con:

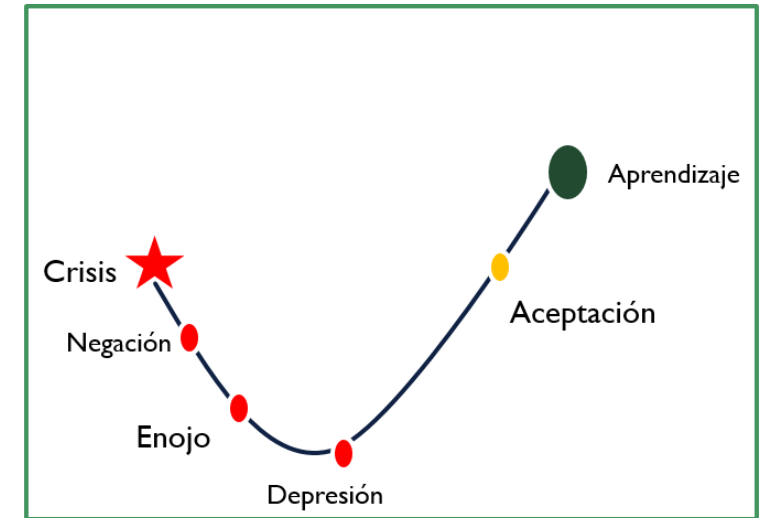
Síntomas:

- Agresividad.
- Cambios de comportamiento en la escuela que antes no presentaba.
- Insomnio.
- Falta de apetito.
- Pesadillas, miedos,
- Angustia por separación,
- Aislarse
- Conductas regresivas.

LA NUEVA PAREJA CÓMO Y CUÁNDO.

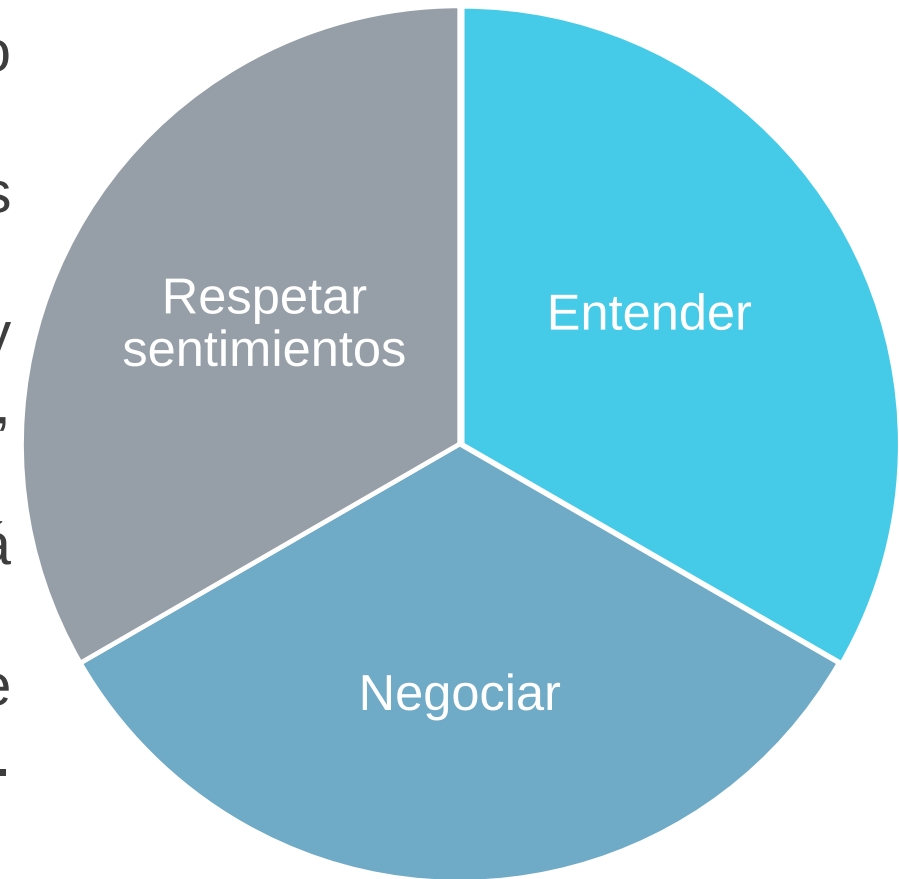
Por diferentes razones algunas personas se permiten tener pareja y otras no. Cualquiera que sea la decisión tomada, es respetable.

El divorcio conlleva un duelo, una pérdida, y ésta es todo un proceso que no se asimila de la noche a la mañana. Se requiere tiempo, el tiempo que podría ser apropiado puede ser de **un año**, aunque depende de cada persona.



LA NUEVA PAREJA CÓMO Y CUÁNDO.

- En ocasiones se empieza otra relación de inmediato o desde antes del divorcio
- Tratan de integrar a la pareja en actividades de sus hijos.
- Esperan que sus hijos se sientan felices con la idea y “adoren” a su nueva pareja (respetar sus sentimientos, darles tiempo y pedir respeto)
- Desean que sus hijos consideren a la pareja como papá o mamá y los llamen así
- Prohibirles que aprecien o quieran a la nueva pareja de mamá o papá. No hablar mal de la pareja frente a hijos. En ocasiones darles permiso de pasarla bien.



LA NUEVA PAREJA CÓMO Y CUÁNDO.

- Asigna un tiempo exclusivo para tus hijos de acuerdo con tu rutina:
¿Tu pareja se muestra comprensiva?





MÉTODO: NADIE PIERDE

■ REGLAS:

CONVIVENCIA TUS HIJOS, MIS HIJOS



No criticar o juzgar las ideas del otro

No interrumpir y esperar tu turno para hablar

No intentar convencer sobre tu opinión

Tener bien claro que no es una competencia

Paso 1. Cada uno de “tus hijos y mis hijos” que estén involucrados en el conflicto expresarán por escrito cuáles son sus necesidades o deseos:

■ Ejemplo:

- Que cuando estoy haciendo tarea no se ponga a jugar
- Que no tome mis cosas sin pedírmelas



MÉTODO: NADIE PIERDE

CONVIVENCIA TUS HIJOS, MIS HIJOS

Paso 2. Cada uno expresa de manera abierta y clara sus razones para desear lo que planteó en el paso 1.

¿Cómo sientes que te afecta esta situación? ¿Cómo te sientes al respecto?

Paso 3. Ahora hay que tomar decisiones: Cediendo y ganando

Paso 4. Anotar en una hoja de papel esos acuerdos: ¿quién va a hacer qué? ¿Desde cuándo? ¿Por cuánto tiempo? ¿Qué días? ¿A qué horas? ¿Cómo?

Ejemplo: Cada uno usará la computadora por una hora. “José” de tal hora a tal hora, “Luisa” de tal hora a tal hora...

MÉTODO: NADIE PIERDE

CONVIVENCIA TUS HIJOS, MIS HIJOS

Cada uno firma. Firmar algo nos hace sentir que es un compromiso serio y nos ayuda a cumplirlo.

Paso 5. Verificar los resultados después de algún tiempo (tres o cuatro semanas)

¿Están funcionando las soluciones que elegimos?

¿En realidad estamos todos de acuerdo?

¿Nos comprometimos demasiado y ahora no podemos cumplir?

Paso 6. Modificar los acuerdos o continuar si estos funcionan.



REGLA PRIORITARIA



Equidad

con "Tus
hijos y mis
hijos"

Lo que le doy a uno.
Lo que prohíbo a uno
Lo que le permito a uno

Le doy a otro
Lo prohíbo al otro
También se lo permito al
otro



¿Cómo ayudar a nuestr@s hij@s a superar su duelo por el divorcio?

ELLOS DEBEN SABER...



Nuestros hijos deben saber que en nuestra casa “se permite” expresar sentimientos, cualquier sentimiento que este sea. Cuando los externen, de la manera que sea no hay que regañarlos, descalificarlos o invalidarlos sino escucharlos con respeto.



ALGUNOS DE LOS SENTIMIENTOS QUE ACOMPAÑAN EL DUELO.



La tristeza

¡Que se valga llorar! El llanto es una sanadora catarsis. En ocasiones pensamos o tenemos la creencia de que llorar es signo de debilidad y esta creencia se la transmitimos a nuestros hijos.

Cuando tus hijos te ven llorar y te preguntan: ¿Qué tienes?

¿Qué respuesta les darías?

Es importante contestarles con la verdad de acuerdo con su edad y circunstancia. No es necesario inventar historias para encubrir, solo decir lo necesario.

ALGUNOS DE LOS SENTIMIENTOS QUE ACOMPAÑAN EL DUELO.



El enojo

En ocasiones los hijos se muestran enojados con uno o con ambos padres y esto es normal ya que los perciben como causantes del dolor, del cambio y de la incomodidad.

Detrás del enojo se presenta el dolor. Enojados nos percibimos fuertes y enormes, en contacto con el dolor nos sentimos más pequeños, vulnerables y débiles. Funciona, en ocasiones como una “máscara para ocultarlo”.



El enojo no es una emoción mala pero la errónea creencia de que lo es, hace difícil reconocerlo, enfrentarlo y manejarlo.

ALGUNOS DE LOS SENTIMIENTOS QUE ACOMPAÑAN EL DUELO.

La culpa

En ocasiones se sienten culpables por creer que pudieron hacer algo para evitar el divorcio o que de alguna manera lo causaron.

Verbalizar y que nuestras acciones les indiquen que la decisión tomada no tiene nada que ver con algo que ellos (hijos) hayan hecho.

Estar alerta con autocastigos: verbalizar.



ALGUNOS DE LOS SENTIMIENTOS QUE ACOMPAÑAN EL DUELO.



El miedo

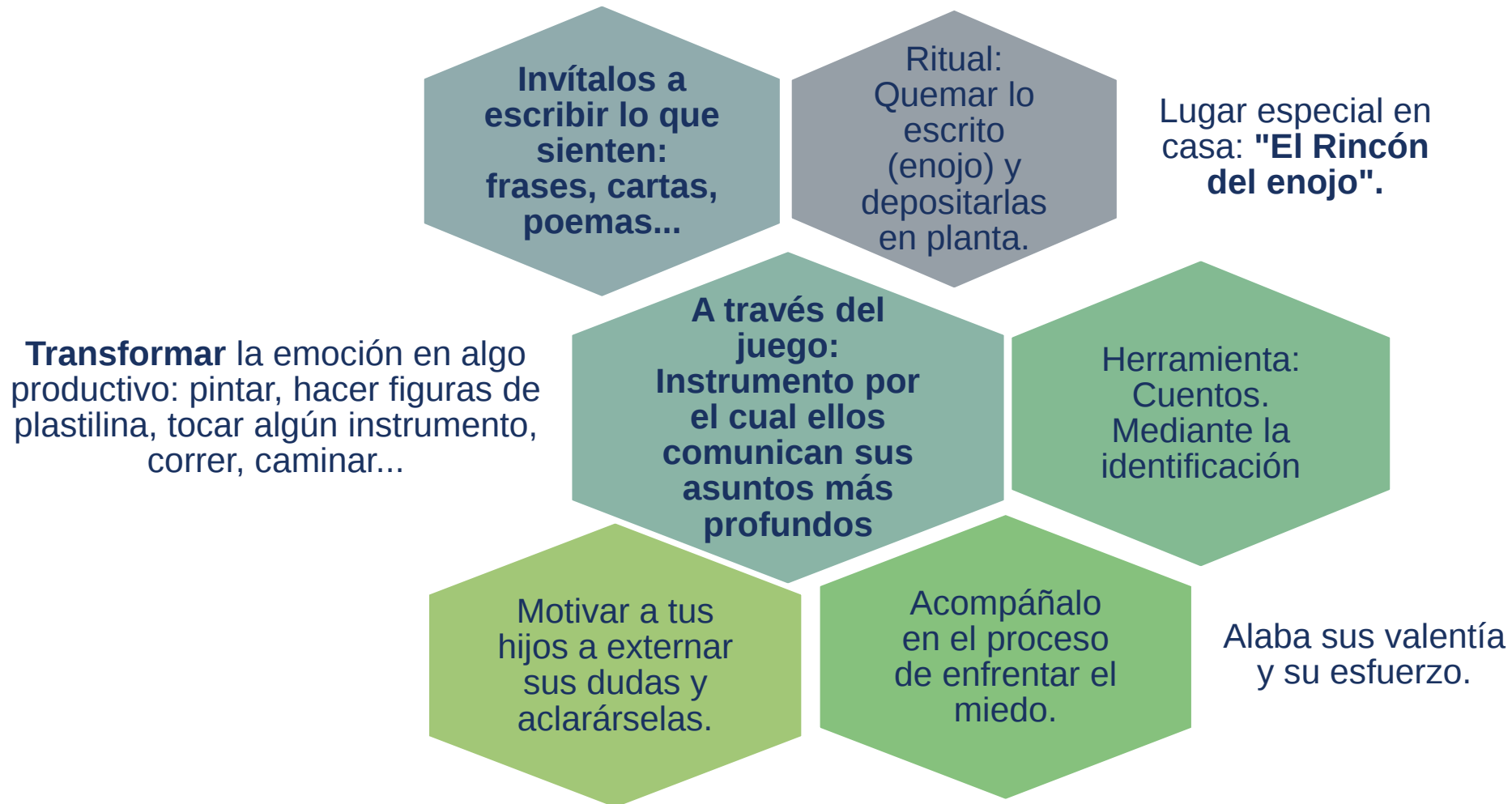
¿Me van a cambiar de casa?

- Sentimientos de incertidumbre, miedo al futuro, a la pérdida.
- Los miedos pueden disfrazarse de diversas maneras: miedo a dormir solo, miedo a ir al baño solo, o en ocasiones son expresados abiertamente.

¿Con quién voy a vivir?

¿Quién me va
a cuidar?

¡¡¡EXPRESATE!!!



POR EL BIEN DE TUS HIJOS, QUÉ NO HACER.

- No los pongas en una paradoja

Es cuando ponemos a una persona en una situación confusa y contradictoria y que decida lo que decida, perderá.

Ejemplo: “Mira qué malo es tu padre”; “Mira cómo me hace sufrir tu mamá” “¿Con quién quieres vivir? ¿A quién quieres más?”

El hijo entra en un estado de angustia: “Si quiero, admiro, respeto a mi papá entonces traiciono y pierdo a mi mamá”.

Algunas personas justifican esto diciendo que es para que sus hijos sepan la verdad de cómo es, por su propio bien.

Dales permiso de sentirse bien con su padre/madre, de sentir que lo quiere, de divertirse...

POR EL BIEN DE TUS HIJOS, QUÉ NO HACER.

- No los uses como mensajeros: ¡Dile a tu papá que necesito dinero para los uniformes!

El recado de un padre hacia otro puede ser en relación con cualquier tipo de cosas.

En esta dinámica el niño se llena de miedo e incertidumbre porque probablemente su padre se enoje.

- Menospreciar, insultar o desvalorizar al otro progenitor delante del niño, mencionando temas de la pareja que no tienen que ver con el vínculo parental.

A nuestros hijos les duele que les hagamos comentarios ofensivos porque se trata de alguien a quien ellos aman, admiran y necesitan. Si quieres decir algo de tu ex, que sea positivo.

- Alianzas: se forman cuando los aliados se ponen en contra de otro miembro de la familia al que se perjudica.

POR EL BIEN DE TUS HIJOS, QUÉ NO HACER.

- Amigos confidentes: si bien es cierto que cuando los hijos ya son adultos no hay inconveniente en que les platiquemos algunos de nuestros asuntos personales, siempre debe de haber un límite, una zona de nuestra intimidad que no les contaremos ya que como son nuestros hijos les será difícil manejar la información.

POR EL BIEN DE TUS HIJOS, QUÉ SÍ HACER.

- Cumple con todo lo que digas y prometas

Cumplir tiene que ver con valores como la integridad y confiabilidad

- Ten cuidado con la culpa/compensación

Aun cuando es normal sentir culpa por la decisión tomada debemos percatarnos de que la culpa no dirija nuestras acciones y decisiones.

Ejemplo: Darles más de lo que necesitan, consentirlos y sobreprotegerlos, permitir que nos agredan para compensar nuestra falta.

POR EL BIEN DE TUS HIJOS, QUÉ SÍ HACER.

- Mantén en tu hogar una disciplina y reglas claras y firmes

Se espera que ambos padres manejen las mismas reglas y la misma respuesta ante la ruptura de ésta. Los padres deben sentarse a platicar que es lo que deben reglamentar y cómo.

Cuando no es posible ponerse de acuerdo y tu ex pareja no está dispuesto a establecer una disciplina, es importante que les digas a tus hijos:

“Sé que en casa de tu mamá/papá si puedes comer dulces antes de comer, pero en la mía no. Aquí las cosas siempre van a ser así”.

CONCLUSIONES

- El divorcio no es un hecho, sino un proceso a través del cual se crece cada minuto, cada hora, cada día y cada semana.
- Divorcio no tiene por qué ser igual a abandono
- Cumple amorosamente con tus obligaciones de padre o madre.
- Lo que garantiza ser buenos padres, es ser padres felices.
- Lo que verdaderamente va a marcar el destino, es el manejo que hagamos de las cosas de la vida, es la cantidad de amor, apoyo y presencia que les demos, cumplir con el compromiso.
- Elige hacer lo que es mejor para tus hijos, respetando y amando su integridad.

FUENTES DE INFORMACIÓN

MAMÁ, TE QUIERO. PAPÁ TE QUIERO.

CONSEJOS PARA PADRES DIVORCIADOS.

