

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 8 DE AGOSTO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

PADRES DIVORCIADOS O SEPARADOS CON HIJOS

Aunque separados, la pareja jamás dejará de ser padres para sus hijos, pues los niños continuarán necesitando de cariño, cuidados, atención, apoyo y comprensión. Y No se puede olvidar que tienen derechos y necesidades básicas como la alimentación, hogar, el cuidado de su salud, la educación y el vestir.

Cumplir con las necesidades básicas de manutención es fundamental para el desarrollo de tus hijos.

Por otra parte, los niños sólo se sentirán seguros si existe un clima de confianza, respeto y afecto entre sus padres. Considerando estos derechos de los niños, los padres deberían ofrecer una educación basada en valores como el optimismo, la responsabilidad y la familia, **brindando a sus hijos una convivencia civilizada**, integradora y social.

Al mismo tiempo, los padres separados, cada uno desde su sitio, deben seguir observando el comportamiento de sus hijos y facilitarles su compañía, no solo durante las visitas establecidas.

Si tu relación de pareja terminó pero tienes hijos te aseguro que siempre te agradecerán que tengas en cuenta las siguientes consideraciones:

Lo que debes hacer.

Es importante que los padres se sienten con sus hijos y los alienten a hablar de lo que piensan y sientan, no mezclando tus sentimientos con los de ellos.

Por lo tanto, es importante que estés preparado para responder a preguntas que tus hijos tengan o para abordar sus preocupaciones.

A medida que los niños crecen y maduran, es posible que tengan preguntas o preocupaciones que no tuvieron antes. Aunque parezca que ya has hablado del tema antes, mantén la buena comunicación.

De ser posible, siéntate con el otro padre para planificar de qué manera van a hablar con sus hijos sobre distintos asuntos. Los niños y los adolescentes podrían estar enojados o sentir miedo y preocupación por el futuro.

¡No dejes de ser el padre de tus hijos!

Es frecuente escuchar decir: “comparto poco tiempo con mis hijos y deseo que nuestros encuentros sean placenteros; no voy a dedicar ese espacio a corregirlos y disciplinarlos; quiero que deseen estar conmigo”. Esta posición desestabiliza a los niños y genera dificultades con el padre que mantiene la custodia.

Muchos se convierten en papás complacientes con sus hijos y olvidan la responsabilidad que tienen como formadores.

Para algunos es difícil decir NO a las peticiones económicas de sus hijos. Estos sienten que darles gusto es una buena forma de compensar su ausencia y de demostrarles su amor. Es importante recordar que los niños también necesitan papás que no les den todo lo que piden.

Respetar los tiempos que acordaste para compartir con tus hijos.

El cumplimiento de las fechas y horas establecidas da seguridad a los niños y les permite programar sus propias actividades, en la medida de lo posible no les cambies la jugada. No olvides que ellos necesitan prepararse para los cambios.

Ayúdalos a desarrollar el respeto hacia ti y a sí mismos. Para lograrlo, deberás generar en ellos expectativas reales sobre lo que serán las

visitas. Tener normas claras y rituales especiales les hará sentirse seguros y mantener los lazos afectivos.

Disciplina y Corrige.

Ten siempre presente que al disciplinar y corregir a tus hijos les estas transmitiendo un mensaje de orientación y por lo tanto de amor.

Lo niños deben aprender a vivir en casa del padre que no tiene la custodia con las reglas que él establece.

Recuerda que ellos no son huéspedes de tu nueva casa, sino pequeños o jóvenes que necesitan sentir que pertenecen a tu entorno.

En los casos en que hay una nueva pareja ambos deben definir cuáles son las normas de disciplina de la casa y hay que respetarlas cuando se está en ella. Muchos niños las cuestionan poniendo de ejemplo las que existen en el otro hogar. En este caso, es importante ayudarles a entender que ambas casas son diferentes y ellos deben respetar los dos lugares de la misma manera. Cuando afirmamos “en esta casa nosotros...” evitamos que los pequeños manipulen la situación. Pues el caos y la improvisación generan inseguridad y baja autoestima en los niños.

El trabajo en equipo es indispensable en la creación del naciente hogar. Evite que los hijos estén presentes en sus discordias y peleas. Trate de entender los cambios que la actual unión genera.

No importa si las exigencias son diferentes a las de la casa materna.

Lo que se pretende es que poco a poco los hijos se sientan parte de un grupo familiar sólido donde los padres son el soporte. Así ellos desarrollan su autoestima cuando han contribuido con su trabajo a formar un equipo con su familia.

Reserva para tus hijos momentos especiales.

Aprovecha al máximo los encuentros con tus hijos. Realiza actividades únicas con ellos que les permitan sentirse especial, queridos y

atendidos por ti, es muy importante que puedas darles espacio para compartir sólo contigo.

También hay momentos en que los hijos quieren y necesitan compartir con sus dos padres.

Ten la madurez suficiente para garantizarles que pueden contar con tu disposición para compartir momentos como: Graduaciones, Titulaciones, el día de su Boda, y cuando son pequeños sus fiestas de cumpleaños etc. Te aseguro que ver a sus dos padres juntos apoyándolos en momentos tan especiales es el mejor regalo que puedes darles.

Algunas ex parejas muy civilizadas aceptan convivir con las nuevas parejas de sus ex parejas, aquí es cuestión de comunicación y de gustos, pero piensa que lo importante para tus hijos son su mamá y su papá y no los acompañantes.

Lo que NO debes hacer.

No hables mal de tu ex pareja.

Para los hijos el escuchar cosas negativas de sus padres resulta de lo más doloroso. Pues los aman a los dos y siempre tendrán un lugar especial en ellos.

Deja que tus hijos formen su propio criterio, y que descubran lo bueno o lo malo que tiene cada persona.

Si de verdad te resulta imposible coméntale a tu hijo que a ti no te gusta tal cosa de tu expareja y si ellos son quienes te hablan mal de tu ex pareja explícales que es importante que esas cosas también las compartan con ella.

Los asuntos de dinero no son con tus hijos.

Evita que tus hijos sean receptores o mensajeros de las peticiones financieras acordadas con tu expareja. Establece desde un principio acuerdos y vías de comunicación para tratar estos temas de

pensiones alimenticias, pago de educación, seguros, regalos de navidad, vacaciones, domingos etc.

Tocar temas económicos con los niños sólo les generará angustia y malos entendidos.

Otras cosas igualmente importantes son:

Se gentil con tu ex pareja, si su relación lo permite ten un detalle (verbal o físico), en su cumpleaños, algún día especial, navidad, etc.

No contradigas las decisiones o castigos que tu ex pareja haya tomado en favor de educar a tus hijos, si no estás de acuerdo, antes de dar tu opinión consúltalo entre ustedes dos, pues seguramente te gustaría que hiciera lo mismo contigo.

Habla antes y a la brevedad posible con tu ex pareja cuando haya un cambio radical en tu vida como puede ser una nueva relación, un hijo con tu nueva pareja, un cambio de trabajo o de residencia, para que juntos acuerden la mejor manera de comunicarlo a tus hijos.

Exalta los valores positivos de tu ex pareja o por lo menos reconoce que lo mejor que pudieron haber hecho juntos es el haber dado vida a tus hijos, después de todo esa siempre es una elección conjunta.

La culpa es un sentimiento que puede estar presente en algunas de tus decisiones. Muchos padres se sienten culpables por el divorcio, por haber perdido a su familia y por haberse convertido en padres de tiempo parcial para sus hijos. Pero la mejor manera de poder apoyar a tus hijos en este proceso es superarlo, aceptando las pérdidas y fortaleciendo las ganancias. Para ello puedes buscar la ayuda de un especialista en psicología que te acompañe durante el tiempo de este proceso. Saldrás ganando y te sentirás muy bien.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com