

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 12 DE FEBRERO DEL 2018

EL TEMA DE HOY

PADRES DIVORCIADOS Y LA RELACIÓN CON SUS HIJOS

Hoy en día muchos matrimonios terminan en divorcio y muchas de las parejas divorciadas tienen niños. Los padres que se están divorciando a menudo se preocupan acerca del efecto que el divorcio tendrá en sus hijos. Durante este período difícil, los padres se preocupan principalmente por sus propios problemas, pero a la vez están conscientes de que son ellos las personas más importantes en la vida de sus hijos. Mientras los padres bien pueden sentirse desconsolados o contentos por su divorcio, invariablemente **los niños se sienten asustados y confundidos por la amenaza a su seguridad personal.**

Algunos padres se sienten tan heridos o abrumados por el divorcio que buscan la ayuda y el consuelo de sus hijos. El divorcio puede ser malinterpretado por los niños a no ser que los padres les digan lo que les está pasando, cómo les afecta a ellos y que pasara.

El momento de la separación significa para el padre que sale de casa el comienzo de una nueva etapa en su vida como progenitor. **Este, deberá adaptarse a los cambios y especialmente al tiempo que tendrá para compartir con sus hijos.** Para ajustarse a su nueva realidad le ayudará el tomar en cuenta los aspectos siguientes:

Reglas para papás divorciados.

Aproveche al máximo los encuentros con sus hijos.

Establezca los horarios de convivencia y las temporadas de vacaciones que permanecerán con ellos. El cumplimiento de las fechas y horas establecidas da seguridad a los niños y les permite programar sus propias actividades. No olvide que ellos necesitan prepararse para los cambios.

¡No deje de ser el padre de sus hijos! Después de la separación muchos hombres se convierten en papás exclusivamente complacientes con ellos y olvidan la responsabilidad que tienen como formadores. Es frecuente escucharlos decir: “comparto poco tiempo con los niños 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 hijos y genera dificultades con el padre que mantiene la custodia. Tenga siempre presente que al disciplinar y corregir a sus pequeños usted les está transmitiendo un mensaje de orientación y por lo tanto de amor.

Establezca las normas que regirán cuando están juntos.

Lo niños deben aprender a vivir en casa del padre con las reglas que él establece. Recuerde que ellos no son huéspedes del lugar, sino pequeños que necesitan sentir que pertenecen a él. En los casos en que hay una nueva pareja ambos deben definir cuáles son las normas que hay que respetar durante las visitas. Tome en cuenta que el caos y la improvisación generan inseguridad y baja autoestima en los niños.

Ayude a sus hijos a desarrollar el respeto hacia usted y hacia sí mismos. Para lograrlo, debe 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.

El dinero puede ser un aspecto que genere tensión entre usted y sus hijos. Para algunos padres separados 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.

Si ya tiene una nueva pareja construya con ella un frente comun ante a sus hijos. El trabajo en equipo es indispensable en la creación del naciente hogar. Usted y su nueva pareja son los encargados de definir las normas de disciplina de la casa y los hijos deben aceptarlas cuando están en ella. Muchos niños las cuestionan poniendo de ejemplo las normas 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” evitaremos que los pequeños manipulen la situación diciendo: “Tú no eres mi mamá; no puedes decirme lo que debo hacer.” O “tu no eres mi papa no te metas”.

Relaciones que se pueden dar entre los padres divorciados

Compañeros perfectos: Siguen siendo amigos y comparten las decisiones sobre los hijos.

Colegas cooperativos: No siguen siendo amigos pero cooperan por el bien de sus hijos.

Socios furiosos: Han creado un muro de ira que afecta a la relación actual y disminuye la capacidad de colaboración y esto afecta a los hijos.

Enemigos: Están tan encolerizados que no se produce ninguna colaboración y ponen al hijo en contra de su padre o madre.

Dúos disueltos: Dejan de tener contacto tras el divorcio. Los padres abandonan emocional y económicamente a sus hijos y las madres impiden al hijo ver a su papa.

El bienestar de tus hijos depende de lo que suceda tras el divorcio, hay al menos cinco categorías que se pueden dar entre tu cónyuge y tú. Aun que no se sabe qué pueda pasar entre ambos cónyuges después del divorcio, sí está claro que la adaptación de los hijo al divorcio será mejor, menos traumática, y más fácil si los padres llegan a ser «**Compañeros perfectos**» o «**Colegas cooperativos**» en lugar de las otras posibilidades.

La relación de los padres debe estar libre de conflictos o de otra manera el hijo se sentirá desleal a un padre por querer al otro. Los padres deben permitir que los hijos se diviertan y disfruten a cada padre. No deben entrometerse en el tiempo que tienen para cada uno. Los padres que saben apoyar la relación de los hijos con el otro padre les ofrecen estabilidad emocional a sus hijos.

Si consideras que no estás llevando por buen camino, la separación con tu ex pareja y estas afectando a tus hijos, es muy importante que busques ayuda psicológica, ya que de otra forma, no sabrás como sobrellevar la situación y quien sale pagando los platos rotos son los hijos y esto no es para nada conveniente.

Les deseo mucha felicidad en este 14 de febrero día del amor y la amistad, recordemos que todos los días, debemos amar a nuestros semejantes y ser buenos amigos. Un fuerte abrazo!!

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: 102 Y 103.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.