

Cómo Educar A Los Hijos Que Atraviesan Por Un Divorcio

Educar a sus hijos puede ser de por sí difícil. El estrés y los problemas que se suman a sus vidas cuando se atraviesa por un divorcio hacen aún más complicada la tarea. He aquí algunos consejos para ayudar a su familia durante lo que puede ser un difícil proceso.

1. Disminuya las proporciones del conflicto.

- Ya que los problemas entre los padres dificultan los ajustes que los niños deben hacer después de un divorcio, busque la manera de disminuir las proporciones del conflicto y de mantener a los niños alejados del mismo.
- No ponga a los niños en el campo de batalla. No debe incluirse a los niños en las discusiones sobre asuntos de divorcio, a menos de que los afecte directamente. No ponga a los niños en una situación en la que deban elegir entre uno de los dos padres.
- Los hijos no deben ser los mensajeros de los padres. No deben sentir la responsabilidad de guardar secretos o acusaciones que los padres se hagan entre ellos. Siempre que sea posible, hable directamente con su ex cónyuge acerca de los horarios de visitas, los problemas escolares o la salud de los niños.
- No hable mal de su ex cónyuge. Esto es una de las cosas más difíciles, pero es importante no decir malas expresiones acerca de su "ex". Por otra parte, es importante que sea honesto respecto a lo sucedido. Si su "ex" sencillamente se fue de la casa, debe decirles lo que ocurrió. Pero también dígales que tanto usted como su "ex" los quieren mucho.

2. Establezca una buena relación.

- Una buena relación padre-hijo es importante porque reduce el estrés y las dificultades. Durante el divorcio, cada uno de los padres debiera dedicar el mayor tiempo posible a sus hijos. Es importante que los niños sientan que los padres no se divorcian de ellos.
- Fortalezca la relación de sus hijos con su ex cónyuge. Siempre que sea posible, manténgalo informado acerca de los eventos especiales, asuntos escolares o actividades extracurriculares.
- No le dé a sus hijos detalles sobre el divorcio. Casi nunca favorece a los niños que se los exponga a la información sobre la corte, la manutención infantil, los asuntos

financieros y los detalles íntimos de su divorcio. Lo más común es que los niños se sientan muy confundidos y atrapados en medio de los padres, cuando son expuestos a asuntos que sólo conciernen a los adultos.

- No impida que los niños vean a su ex cónyuge cuando éste no pague la manutención infantil. No deje de pagar la manutención infantil cuando su ex cónyuge impida las visitas. Ambas acciones son ilegales y se tratan como asuntos independientes en la corte.

3. Ofrezca estabilidad.

Mantener las rutinas y la consistencia ayuda a los niños a sentirse más seguros. Si tienen que atravesar muchos cambios, por ejemplo, una casa o escuela nuevas, trate de establecer rápidamente las rutinas. Minimice lo más que pueda los cambios en la vida de sus hijos.

4. Sea amoroso.

Diga a sus hijos cuánto los quiere. Dígales que a pesar de que usted amó a su ex cónyuge alguna vez y ahora no se aman de la misma manera, esto no significa que ninguno de los dos los dejen de amar a ellos. La reacción de los hijos ante el divorcio puede traer cambios de conducta o mala conducta. Los niños tienen que sentir que, a pesar de que usted no aprueba su conducta, los sigue queriendo. Es posible que los niños sufran regresiones. Si los niños se entristecen, como si se apartan, se deprimen o se enfurecen, necesitan saber que ambos padres los aman incondicionalmente.

5. Dedique tiempo para hablar.

Los niños necesitan sentir que sus sentimientos y preocupaciones se toman en serio. Es necesario que los padres permitan que los niños expresen sus sentimientos y sus preocupaciones. Escuchen sin interrumpirlos diciendo cosas tales como "No estés triste", "No tienes por qué estar enojado". Reconozca los sentimientos de sus hijos y discutan sobre las formas más apropiadas de lidiar con ellos.

6. Busque apoyo.

El apoyo de su iglesia, sus amigos, sus familiares y grupos de ayuda para la educación de los hijos pueden ayudarle a adaptarse a su nueva situación de separación y divorcio. Tomando en cuenta que esos momentos son difíciles para los padres, es importante tener una red de apoyo que les ayude a través del proceso.

- See more at: <http://www.todoslosninos.net/parenting-through-a-divorce#sthash.MSX6FRbF.dpuf>