

## 10 cosas para recordar

---

8. No abrumen a sus hijos con sus temores o preocupaciones personales de adulto. Desafortunadamente, muchos padres divorciados buscan el apoyo a sus problemas en sus hijos. Esta conducta tiene, casi siempre, un efecto negativo en niños y adolescentes. Raramente, los hijos, tienen desarrollada la capacidad para afrentarse a tal estrés sin algún efecto negativo, presente y/o futuro, para ellos. Los hijos, ya tienen suficientes problemas tratando de adaptarse al divorcio, y no necesitan preocuparse por los problemas de sus padres.
9. Generalmente, es mejor para los hijos tener una buena, continua y sólida relación; basada en las visitas, encuentros o estancias del padre/madre que no vive con ellos. Cancelar visitas frecuentemente, no estar en contacto por largos períodos de tiempo, y visitas esporádicas, a menudo, tienen un efecto negativo en los niños.

## 10 cosas para recordar

---

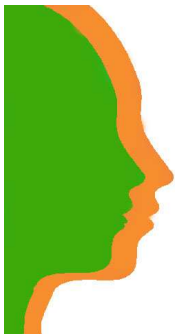
10. Eviten la culpabilización de los niños. Muchos niños de padres separados llegan al convencimiento personal de que ellos son los culpables de la separación de sus padres. Se acaban convenciendo de que, sus padres, se han separado por su mal comportamiento. Ambos progenitores deben hablar con cada uno de los hijos. Se le debe exponer claramente que él no es el culpable, ni el responsable, de la situación de separación de los padres. Se trata de “convencer” al hijo de su “no responsabilidad” en el conflicto. La decisión que tomaron los padres, en el pasado, para unirse y formar una familia, al igual que la decisión de separarse, en la actualidad, es responsabilidad de los padres, nunca de los hijos.



**Gobierno  
de La Rioja**



# Los hijos y el divorcio



## 10 cosas para recordar

Muchos padres que se divorcian creen que esta separación permanente ha causado un daño irreparable en sus hijos.

Sin embargo, muchos de los problemas a los cuales se enfrentan los niños, no son causados solamente por la separación de sus padres. Estudios recientes indican que la adaptación de los niños después del divorcio depende en gran parte de las situaciones existentes después del divorcio.

Afortunadamente los padres pueden, en muchos casos, controlar los factores que afectan a sus hijos para ayudarles a adaptarse a la vida, después de la separación. A continuación se ofrecen algunas recomendaciones para padres que se han divorciado o están en el proceso de separarse.

**Estas recomendaciones ayudarán a reducir los efectos negativos del divorcio en sus hijos.**

1. No sometan a sus hijos a demasiados cambios como resultado del divorcio. Por ejemplo, los padres pueden tratar de mantener a sus hijos en la misma escuela, y que continúen viviendo en la misma casa, etc. La seguridad es de suma importancia respecto al estilo de vida de los niños. Por esto, el abono de las pensiones es un factor crítico para el sustento y equilibrio de los niños.
2. No peleé o discuta con su ex-cónyuge delante de sus hijos. Este es quizás el factor más importante, relacionado con la manera en que los niños se adaptan a vivir separados de sus padres. La cantidad de peleas o conflictos entre los padres (ejem. por visitas, manutención, etc.) de la que los niños son testigos después de un divorcio, está directamente relacionada con el nivel de su adaptación a la nueva situación.
3. La disciplina consistente es muy importante. Ambos padres deberían utilizar métodos de disciplina que sean similares y apropiados para la edad de los niños. Los límites, en lo que es o no es conducta aceptable, para sus hijos deben de estar siempre presentes en los dos hogares.
4. No usen a los niños de mensajeros en la comunicación de los padres. A los niños nunca se les debe pedir que den mensajes tales como: "dile a tu madre que ya le ingresaré el dinero" o "dile a tu papá que se ha atrasado con el pago por la manutención". Los niños no deben estar involucrados en estos temas.
5. No usen a sus niños como "espías". Los padres no deberían preguntarles a sus hijos cosas sobre la vida del otro padre o madre (ejem. preguntarles si la otra persona tiene novio o novia.)
6. No use a sus niños como ayuda en las peleas con su ex-cónyuge. Eviten siempre que sus hijos se involucren en peleas con su ex-cónyuge. Hacer que los niños favorezcan a cualquiera de los dos padres casi siempre empeora las relaciones entre ambos padres.
7. No hablen negativamente del padre o de la madre delante de sus hijos. Recuerden que su ex-cónyuge (no importa lo enfadado que usted pueda estar con él o ella), será siempre el padre o la madre de sus hijos. Siempre que sea posible, es necesario que los niños tengan relaciones cariñosas y duraderas con el padre y con la madre.