

DESPUÉS DEL DIVORCIO: MANERAS DE DARLE AL NIÑO AMOR Y APOYO

Una vez que los efectos inmediatos del divorcio se han ocurrido y la vida se ha vuelto rutina, sus hijos todavía necesitarán tiempo, amor y apoyo adicional. Prepárese para ver reacciones al divorcio de sus hijos durante un año o más después. Algunas maneras de apoyar a su hijo después de un divorcio son:

- Esté atento por señales de pena. Vigile las conductas como pesadillas, llorar, apegarse mucho a un padre o a los dos, esfuerzos para reunir a los padres, cambios en las conductas escolares, o sentimientos de culpabilidad. Anime a que su hijo hable de cómo se siente y que explique las preocupaciones que tiene.
- Sea consistente. Los niños necesitarán ahora más que nunca una estructura y rutina diaria para sentirse seguros y apoyados. Además, establézcanse lo más pronto posible en un ambiente estable. Si se cambian de casa, permita que su niño escoja algunas cosas de la nueva casa o de su cuarto. Intente tener objetos conocidos alrededor para facilitar la transición.
- Siempre evite hablar negativamente sobre el otro padre delante del niño o a los que podrían repetir lo que usted dice al niño. Tampoco envíe mensajes a su ex esposo a través del hijo o pedirle a su hijo que “espíe” al otro padre. Esto puede poner al niño en el medio, lo cual puede ser doloroso.
- Continúe recordando a su hijo que no tiene la culpa. Los niños pueden necesitar el refuerzo por un par de años de que no causaron el divorcio y que no podrían hacer nada para evitarlo.
- Evite usar a su hijo como un confidente. Es fácil comentarles sus preocupaciones, o el enojo con respecto al divorcio. Sin embargo, es importante que permanezca en el papel del padre y que evite hablar con su hijo como si fuera más como un adulto.
- No descorazone a su hijo que tenga una relación con el otro padre. Tampoco hágale sentirse culpable por divertirse con el otro padre. Es importante para el niño sentirse que puede estar abierto sobre sus relaciones con ambos padres.
- Ambos padres deben continuar siendo involucrados en la vida de su hijo siempre que sea posible. Aunque puede sentirse estresado y agobiado por el proceso del divorcio, su hijo todavía necesitará que le ayude con su tarea, que asista a las funciones escolares, que juegue con él, etc.
- Presume que su niño querrá que sus padres se reconcilien. Permítale saber que es normal tener estos deseos pero que es muy improbable que los padres alguna vez reanuden.

Recuerde que si usted o su hijo parece tener mucha dificultad al enfrentarse con el divorcio, una consulta profesional podría ser una alternativa apropiada. Un consejero de la comunidad, o quizás el consejero escolar, puede ayudar a los padres e hijos a enfrentarse con sentimientos relacionados con el divorcio.