

# Los Padres Divorciados

(Divorced Parents)

Cada año mas de un millón de niños atraviesan por el divorcio de sus padres en este país. De acuerdo a las tendencias del divorcio, cerca del treinta por ciento (30%) de niños nacidos en la década de 1980, atravesarán por un divorcio de los padres antes de cumplir 18 años. Tal parece que el divorcio y las familias con solo ún padre son comunes en nuestra sociedad.

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 uno de sus padres. Estudios recientes indican que la adaptación de los niños despues del divorcio depende en gran parte a las situaciones existentes despues del divorcio. Afortunadamente, los padres pueden en muchos casos controlar los

factores que afectan a sus hijos a adaptarse a la vida despues 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.

**\*No someta 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 continuar viviendo en la misma casa, etc. La consistencia es de suma importancia con respecto al estilo de vida de los niños. Es por esto que son críticos los pagos para el sustento de los niños.

**\*No peleé o discuta con su ex-cónyugue en frente de sus hijos.** Este es quizás el factor mas 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 (e.j. por visitas, sustento, etc.) de la que los niños son testigos despues de un divorcio, está directamente relacionada con le nivel de adaptación.

**\*La disciplina consistente es muy importante.** Ambos padres deberían utilizar métodos para disciplinar que sean similares y apropiados para la edad de los niños. Límites en lo que és o nó és conducta aceptable para sus hijos, deben ser consistentes el los dos hogares.

**\*No use a los niños como mensajeros en la comunicación de los padres.** A los niños nunca se les debe pedir que den mensajes tales como "Dile a tu papá que se ha tardado con el pago para el sustento." Los niños no deberían ser involucrados en estas cosas.

**\*No use a sus niños como espías.** Los padres no deberían preguntarles a sus hijos cosas sobre la vida del otro padre o madre (e.j. preguntarles si la otra persona tiene novio o novia.)

**\* No use a sus niños como ayuda en las peleas con su ex-cónyugue.** Siempre evite que sus niños se involucren en peleas con su ex-cónyugue. Hacer que los niños favorezcan a cualquiera de los dos padres casi siempre empeora las relaciones entre ambos padres.

**\*No hable negativamente del padre o la madre en frente de sus hijos.** Recuerde que su ex-cónyugue (no importa lo enojado que usted este con el o ella), es aún el padre o la madre de sus hijos. Cuando sea posible, es importante que los niños tengan relaciones cariñosas y duraderas con sus padres.

**\*No abrume a sus hijos con temores o preocupaciones personales.** Desafortunadamente mucho padres divorciados buscan apoyo en sus hijos. Esto tiene casi siempre un efecto negativo en niños y adolescentes porque raramente

son ellos capaces de afrentarse a tal estrés sin algún efecto negativo. Los niños tienen suficientes problemas tratando de adaptarse al divorcio, y no necesitan preocuparse por los problemas de sus padres.

**\*Es usualmente mejor para los hijos tener una base consistente y continúa de visitas del padre 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.**\*Si padres o hijos continúan teniendo problemas serios, por favor busque ayuda profesional.**



Centro Para el Padre Efectivo

Little Rock Center (501) 364-7580

NW Arkansas Center (479) 751-6166

[www.parenting-ed.org](http://www.parenting-ed.org)