

La Separación Familiar...

es estresante para todos. Es posible que se sienta cansado y agobiado por las nuevas responsabilidades y las cargas financieras. Puede parecerle que tiene menos oportunidades para pasar “tiempo de calidad” con sus hijos. Y hasta es posible que tenga menos contacto diario con sus hijos y que se pregunte cómo hará para ser parte de sus vidas en el futuro. Sus hijos también se están adaptando y es posible que se sientan solos, tristes e inseguros.

Hay diferentes maneras para que estos momentos difíciles sean más fáciles para todos.



Si te sientes estresado, llama para hablar de forma anónima con un voluntario capacitado de Padres Anónimos que le puede proporcionar apoyo y hacer referencia a los recursos en su comunidad.

Línea de Ayuda Familiar

**1-800-THE KIDS
1-800-843-5437**



Departamento de Niños y Familias
Asociación Contra el Maltrato y Negligencia
Infantil de New Jersey

Muchas de las ideas incluidas en este folleto se adaptaron del libro “Surviving the Pain of Divorce and Separation” (Cómo superar el dolor del divorcio y la separación) de Janice I. Cohn, D.S.W., A.C.S.W.

Decisiones más fáciles para usted y para sus hijos



Consejos para ayudar a los miembros de su familia a superar el dolor de una separación y salir sintiéndose seguros y amados.

Estos consejos se basan en las experiencias de padres que se están divorciando e incluyen consejos útiles de profesionales.

Permita que todos expresen sus sentimientos

Durante y después de la separación, es probable que sus hijos tengan emociones fuertes. Estimúelos para que compartan sus sentimientos de tristeza, miedo y enojo. Los jóvenes que no expresan sus emociones, por lo general, esconden su dolor, por lo tanto, intente hacer que hablen de sus preocupaciones, deseos y el sentimiento de pérdida.

Por supuesto usted también sentirá dolor y enojo. No intente “aparentar” para ocultar estas emociones a sus hijos. Lo más probable es que ellos entenderán lo que siente. Cuando esté molesto, enojado o triste, asegúrese de decirles que ellos no son culpables de la separación ni de que usted se sienta de esa manera. Cada persona tiene su tiempo para curar las heridas de una ruptura matrimonial, y los niños deben saberlo.

No les pida a los niños que tomen partido

Es importante que los niños amen y confíen en los dos padres. Esto es posible si los protege de cualquier rencor y enojo que pueda existir entre usted y su pareja. Algunas veces, no será consciente de que pone a los niños en situaciones en que ellos deben “tomar partido”, por lo tanto, piense detenidamente que les está pidiendo que hagan.

Dígales a sus hijos que lo que sienten es normal

Cuando sus hijos compartan lo que piensan y sienten, acéptelo. No les diga que sus sentimientos no tienen sentido, que lo que sienten pronto desaparecerá ni que ellos solo creen que sienten una emoción particular. Responder honestamente es mejor que intentar distraerlos o entretenerlos.

Ayudar a sus hijos a expresar sus emociones es el primer paso para comprender mejor sus problemas. Recuerde que, algunas veces, los niños enfrentan sus problemas “indirectamente”, a través del arte, la actuación o haciendo preguntas sobre las familias y los personajes de televisión o de un libro de cuentos.

Intente llevar una vida familiar normal

Cuando sabe que sus hijos están pasando por una situación dolorosa, puede ser difícil poner límites firmes y razonables en sus rutinas y comportamientos. Pero es importante hacerlo. Saber lo que usted espera de ellos, los ayudará a sentirse seguros, y, además, el hecho de que sus hijos tengan buena conducta y una rutina fija, facilitará su vida.

Déles más cariño y atención

Es natural que los niños se sientan inseguros durante la separación. Dígales que los ama y que siempre los cuidará. Déjelos saber que sus parientes, amigos, profesores, y con esperanza, ambos padres, estarán cuando los necesiten.

Descubra cómo hacer que sus hijos se sientan bien con ellos mismos. Felicítelos por ayudar con las tareas de la casa y reconozca sus talentos y habilidades especiales. Intente organizarse para estar solamente con cada niño diario, incluso si solo son 10 o 15 minutos.

Pero no olvide de cuidarse usted mismo

Sus sentimientos también son importantes. No los ignore. Hable con amigos, familiares o un terapeuta sobre el dolor, el enojo o la frustración que siente. Recuerde que es normal tener sentimientos fuertes; pero “reprimirlos” puede conducir depresión, ansiedad o síntomas físicos como dolores de cabeza o insomnio. Cuando sienta que necesita desahogar su ira, intente realizar ejercicio físico intenso en el gimnasio o simplemente póngase su calzado deportivo y camine o trote enérgicamente en el vecindario. Si usted está al cuidado de sus hijos, planifique pasar un tiempo lejos de ellos cada tanto para realizar las actividades que sean de su interés, estar con otros adultos, o, simplemente, estar solo.

Si se siente cada vez más presionado, no dude en pedir ayuda. Llame a un amigo o pariente, busque recursos para padres que se encuentren en el proceso de divorcio en su comunidad, o llame al 1-800-THE KIDS. Escuchar una voz comprensiva puede marcar la diferencia.