

## Haciendo el Divorcio Menos Traumático para los Niños

*Por Charles Fay, Ph.D.*

### **Los padres pueden hacer que el divorcio sea menos traumático para sus hijos**

Durante los últimos veinticinco años, hemos conocido padres que han logrado reducir los efectos negativos del divorcio en sus hijos... y terminaron criando niños que se convirtieron en adultos realmente buenos y responsables. Tristemente, también hemos visto el otro lado de la moneda... padres que innecesariamente hacen las cosas mucho más difíciles para sus hijos y para ellos mismos.

A continuación, se enumeran algunos consejos que aumentan las probabilidades de que los hijos de divorcios crezcan bien ajustados, en lugar de enojados, resentidos e irresponsables.

#### **Consejo # 1: Asegúreles a sus hijos que el divorcio no es su culpa.**

Los niños, especialmente los más jóvenes, tienen una fuerte tendencia de culparse por el divorcio. ¡Qué horrible carga de culpa soportar! De ti y tu ex cónyuge, necesitan escuchar el siguiente mensaje una y otra vez:

*Algunos niños se culpan a sí mismos por el divorcio de sus padres. No fue tu culpa. Te amamos.*

#### **Consejo # 2: Evita hablar mal de tu antiguo cónyuge... incluso de maneras sutiles.**

Como todos sabemos, las orejas pequeñas escuchan más que las grandes.

Los niños necesitan saber que está bien amarlos a ustedes dos. No coloques a tu hijo en un conflicto de lealtad sugiriendo sutilmente que no debe amar al otro padre o divertirse cuando los visita. Un padre cometió este error de una manera muy sutil pero dañina. Cada vez que recogía a los niños en casa de su ex esposa, los saludaba con una mirada preocupada y preguntaba nerviosamente: "¿Están bien? ¿Ha ido bien tu visita?"

No pasó mucho tiempo antes de que los niños comenzaron a creer que no se suponía que debían pasar un buen momento en la casa de mamá.

A menudo, estos golpes más sutiles son los que más dañan.

#### **Consejo # 3: No pierdas tiempo y energía intentando "convertir" a tu ex cónyuge a tu estilo de ser padre.**

Algunos padres divorciados pierden tiempo y energía valiosos luchando una batalla de control sin fin con su ex cónyuge sobre cómo criar a los niños.



Los niños se adaptan a diferentes estilos de crianza, siempre y cuando sus padres no sean manipulados para ceder o enojarse. Cuando tus hijos dicen cosas como "Pero papá nos deja", experimenta con decir lo siguiente mientras no retrocedes:

Eres muy afortunado de tener dos padres que son diferentes. Gracias por hacérmelo saber.

#### **Consejo # 4: No dudes en buscar ayuda profesional calificada.**

Nuestros hijos nunca estarán más sanos que nosotros. El trauma del divorcio puede provocar un estrés financiero importante, la pérdida de amistades, la depresión, la baja autoestima, la ira, etc. Un terapeuta hábil puede ayudarte a ti y a tus hijos a pasar tiempos más felices, en lugar de perderse en el dolor.

Un padre de Amor y Lógica comentó:

Nunca pensé que terminaría divorciado, y cuando terminó mi matrimonio quedé devastada. Todo en lo que podía pensar eran los informes de noticias que había visto sobre cómo los niños se ponen cuando sus padres se separan. Amor y Lógica me enseñó a cuidarme a mí mismo para que pudiera cuidar a mis hijos. También me enseñó que lo único que realmente puedo controlar es yo mismo y cómo reacciono... no cómo lo hace su padre. Eso fue hace diez años. Creo que mis hijos todavía están un poco enojados por lo sucedido, pero están bien.

Si bien el divorcio es ciertamente muy difícil para los niños, Amor y Lógica ofrece técnicas fáciles de aprender que realmente funcionan. Comienza a construir un futuro feliz comenzando hoy.

Las personas que realmente han sido exitosas implementando esta habilidad compraron [Love and Logic Keys for Helping Kids Cope with Divorce \(Claves de Amor y Lógica para Ayudar a los Niños a Enfrentarse con el Divorcio\)](#).

