

SUGERENCIAS PARA LA CRIANZA DURANTE LOS PROCEDIMIENTOS DE DIVORCIO Y LAS TÉCNICAS DE ENFRENTAMIENTO

El divorcio es emocional y traumático para toda la familia. Los niños pueden sentir la tensión, las incertidumbres y los sentimientos de lo que está sucediendo entre los dos padres. La forma en que el niño procesa este momento estresante podría tener un impacto significativo en el resto de su vida, ya sea que tenga solo dos años o dieciocho años.

Las siguientes sugerencias se hacen para ayudarle sobrellevar el estrés del divorcio:

1. Antes de hablar o actuar de manera hiriente, piense en el bienestar emocional presente y futuro de sus hijos. Esto será difícil debido a sus propios sentimientos, necesidades y emociones, pero intente respirar y disminuir la velocidad mental.
2. Trate de mantener una actitud buena, positiva y optimista frente a los niños. Los niños ven su actitud y se refleja en su actitud hasta cierto punto. No quiere que los niños se relacionen cuando se quedan con usted, como cuando las cosas son negativas, estresantes, divertidas y más felices con el otro padre.
3. Dé tiempo a sus hijos para que se reajusten. Dedique tiempo a realizar actividades con ellos que realmente disfruten y que les darán un respiro de un proceso emocional, como el divorcio. Tal vez incluso encuentre actividades que ambos puedan disfrutar y que ambos encuentren un respiro del divorcio.
4. No dé ninguna razón para que sus hijos crean que ellos son el motivo del divorcio. Asegúreles que no tienen la culpa y que no están siendo rechazados o abandonados. Los niños, especialmente los pequeños, a menudo sienten erróneamente que han hecho algo mal y creen que los problemas en la familia son culpa suya.
5. Es posible que tenga sentimientos de ira y amargura, trate de no dejar que esas emociones permanezcan y se agraven. No dejes que esos sentimientos te hagan perder la calma, especialmente frente al otro padre, ya que tal vez disfrute de eso y alimente su mal comportamiento. Permitir que esas emociones se queden contigo solo puede hacerle daño y a los niños. Nelson Mandela dijo: "Mientras salía por la puerta hacia la puerta que me llevaría a la libertad, supe que si no dejaba atrás mi amargura y odio, todavía estaría en prisión." Cuanto más rápido pueda deshacerse de cualquier resentimiento, mejor para usted y los niños.

6. No fuerce ni anime implícitamente a sus hijos a tomar un lado. Hacerlo fomenta la frustración, la culpa y el resentimiento.
7. Los niños necesitan continuidad. Trate de no alterar la rutina demasiado abruptamente.
8. Sea directo y honesto con los niños acerca de lo que está sucediendo y por qué de una manera que los niños puedan entender y digerir dependiendo de su edad y comprensión. Tratar de mantenerlo en secreto u oculto a los niños hace que el niño sienta que no puede hablar o incluso pensar en lo que ve que está sucediendo, lo que puede crear una confusión interna.
9. No permita que el divorcio interfiera con la buena crianza y la disciplina. Puede sentirse culpable por el divorcio y no querer dañar más al niño; sin embargo, el niño necesita un control y una dirección constantes. Estar débil e indecisa y permite que el niño controle en función de su capricho e impulso interfiere con su desarrollo saludable. La crianza saludable es dejar que el niño sepa claramente lo que se espera de él. Los niños necesitan liderazgo y, a veces, autoridad. Los padres deben estar listos para decir "No" cuando sea necesario.
10. Recuerde que no existe un padre perfecto. Usted es humano y no se desanime si algo no sale bien. También es importante recordar que el otro padre no es un padre perfecto y es solo un ser humano. Si tienen fallas, intente pensar si fue accidental, un simple descuido y / o un incidente único. Si fuera más, podemos hablar sobre cómo incorporar ciertas disposiciones en un plan de crianza para abordar los problemas.
11. Si es una sobreviviente de violencia doméstica, le sugerimos que hable con alguien calificado para brindar apoyo. La violencia doméstica es compleja y sugerimos trabajar con un profesional para que la ayude en este momento difícil. Le asesoraremos sobre cómo la violencia doméstica afecta su caso. Hay profesionales en violencia doméstica y si necesita recursos, háganos saber qué podemos ayudarlo a encontrar algunos.
12. He hecho muchas advertencias que son más fáciles de decir que de hacer. La forma de poner en práctica estas sugerencias es una elección personal. Algunos han descubierto que la meditación diaria funciona bien para ralentizar las reacciones impulsivas y liberar la ira y el resentimiento del pasado. Si eres religioso, se ha descubierto que la oración activa las mismas regiones del cerebro que la meditación. Otras sugerencias incluyen encontrar actividades que le brinden alegría, como yoga, pintura o voluntariado. La terapia y el asesoramiento son otra opción tanto para usted como para sus hijos para ayudar a sobrellevar las emociones y el trauma. Descubra qué es lo que funciona para usted.