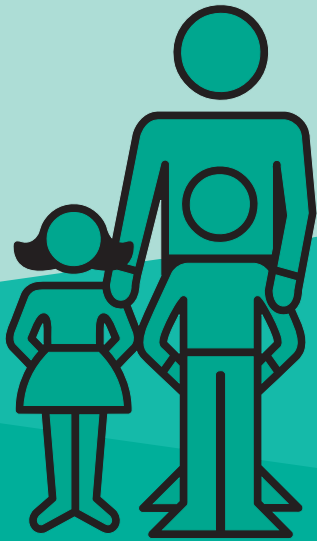


LOS PADRES SON PARA SIEMPRE



Los Padres son para Siempre

Una separación o un divorcio no ponen fin a su responsabilidad como padre. Los padres son para siempre. Ambos padres deben hacer todo intento por seguir desempeñando su rol que es vital en la vida de sus hijos. Los hijos necesitan el constante interés y preocupación de sus padres. Ellos deben sentir que tienen dos padres que les aman, a pesar de que esos padres no puedan continuar con su propia relación.

Si usted es como la mayoría de las personas que está enfrentando una separación o divorcio, puede que usted esté experimentando sentimientos de aislamiento, desespero, depresión, soledad, dolor y culpa, y cada vez menos confianza en sí mismo. Siente preocupación por las finanzas, por su vida social, por el empleo, por la satisfacción de sus necesidades sexuales y por el bienestar de sus hijos. La forma en que usted piensa acerca de sí mismo afectará la forma en que sus hijos piensan de ellos mismos. La manera en que usted enfrenta su separación determinará grandemente la manera en que sus hijos la enfrenten.

Usted está en una encrucijada y puede escoger entre dos caminos alternos. El que lo lleva a vivir en el pasado, alimentando la amargura y tratando de poner a sus hijos en contra de su anterior pareja. Esta es una opción destructiva que le causará problemas a usted, a su pareja y sus hijos. El otro camino le brindará la oportunidad de sentir de nuevo el éxito. Use estos momentos difíciles para crecer. Usted puede conocerse mejor, restaurar su confianza en sí mismo y alcanzar metas que hagan su vida productiva, satisfactoria y significativa.

Ser padre nunca es fácil. Todos los padres cometen errores. Pero si usted tiene una buena relación con sus hijos y ellos se sienten amados y aceptados, entenderán y perdonarán sus errores y recordarán su bondad.

Sugerencias para los Padres

- **Sea honesto y sensible con sus hijos cuando les hable sobre la separación o el divorcio.**

Las circunstancias desagradables requieren de explicaciones breves y honestas. Sea simple y directo cuando hable con sus hijos. Presente la información de tal forma que los hijos puedan entenderla. Esto cambiará con las circunstancias, con la edad y la capacidad de comprensión de cada hijo. Los hijos necesitan sentir que pueden hablar o pensar sobre lo que está sucediendo en la familia.

- **Asegúreles a sus hijos que ellos no son culpables de la separación o el divorcio.**

Los hijos, especialmente los jóvenes, con frecuencia creen que han hecho algo malo para crear conflictos en la familia y entre sus padres. Explíqueles que éste no es el caso.

- **Asegúrese de que sus hijos sepan que ellos serán amados, cuidados y respaldados por ambos padres.**

Explíqueles a sus hijos que su relación como pareja es independiente de su relación como padres. Dígales a sus hijos que su relación como sus padres nunca podrá ser arrebatada.

- **Asegúrese de darse tiempo y de darles tiempo a sus hijos para que se ajusten a los cambios en la familia.**

La separación y el divorcio afectan significativamente las relaciones entre padres e hijos. Esto puede ser muy estresante para todos. Cada miembro de la familia enfrenta los cambios de forma diferente, así que déle tiempo a cada persona para procesar y entender la situación.

- **Apoye la relación de sus hijos con el otro padre a pesar de sus sentimientos personales; es difícil pero necesario para que sus hijos tenga una formación saludable.**

Sus hijos necesitan respetar a sus padres y mantener un continuo contacto con ellos. No obligue ni anime a los hijos a ponerse a favor o en contra de sus padres, a llevar recados o a informarle sobre la vida personal de su otro padre. El hacerlo provoca frustración, culpa, y resentimiento. Sus hijos necesitan sentirse cómodos cuando aman a sus padres.

- **Comuníquese y coopere con su anterior pareja respecto a los hijos.**

El apoyarse como padres reduce el estrés en todos. Sus hijos se sentirán seguros de su relación con cada uno de ustedes si ellos ven que tienen una comunicación tranquila.

- **Mantenga un horario regular con el que sus hijos puedan contar.**

Los hijos necesitan continuidad. Es estresante para ellos enfrentar demasiados cambios a la vez. Trate de mantener una agenda y un plan de crianza como padre que le permita atender las necesidades de sus hijos tan pronto como sea posible. Este plan debe ser apoyado por ambos padres. Las necesidades de sus hijos pueden variar de acuerdo con su edad, su personalidad y sus preferencias. Su plan de crianza debe permitir cambios a medida que sus hijos maduran.

- **Sea consistente con la disciplina, aunque se sienta culpable por la separación o el divorcio.**

Los hijos necesitan control y dirección de forma consistente y afectuosa. Los padres excesivamente permisivos o indecisos ponen en peligro el desarrollo de sus hijos cuando dejan de fijar unas claras expectativas sobre el comportamiento de sus hijos, o cuando dejan de decir “no” cuando es necesario. Los hijos se sienten más seguros cuando los límites son razonables y respetados.

■ Ayude a sus hijos a entender los cambios financieros que pueden ocurrir.

Los hijos no deben ser abrumados con las preocupaciones financieras. Bríndeles a sus hijos una explicación sencilla sobre la situación financiera y los cambios que se pueden esperar sin culpar al otro padre.

■ Comparta con sus hijos las mejores experiencias de su matrimonio.

Cuénteles acerca de la relación que usted y su anterior pareja tuvieron durante mejores tiempos. Esto ayudará a sus hijos a considerar lo que una relación satisfactoria tiene para ofrecer.

Sugerencias durante el tiempo que comparte con sus hijos

■ Mantenga el contacto entre los hijos y ambos padres.

El contacto regular disminuye en los hijos los sentimientos de rechazo, la creencia de que ellos causaron el divorcio, y los temores de nunca volver a ver a uno de sus padres. Esto les ayuda a los hijos a enfrentar las fantasías, las cuales pueden ser mucho mejor o peor de lo que en realidad esta sucediendo.

■ Si usted no vive con sus hijos pase tanto tiempo como sea posible con ellos.

Programe un plan fiable pero flexible para estar con sus hijos. Cuando los planes cambien, como algunas veces debe pasar, informe al otro padre tan pronto como sea posible y bríndeles a sus hijos una explicación completa y honesta.

■ Dedíqueles tiempo a sus hijos aunque se sienta herido o sienta como si ya no lo necesitaran.

Las oportunidades de un contacto personal con sus hijos pueden ser más limitadas; así que haga de ellas una alta prioridad. Asegúrese de que el tiempo que estén juntos sea una experiencia positiva y significativa para usted y sus hijos. Recuerde que sus hijos necesitan a ambos padres.

■ Intente llegar a un acuerdo con su anterior pareja en todos los asuntos relacionados con sus hijos.

Esto es particularmente importante respecto a la disciplina porque las normas y expectativas diferentes confunden a los hijos. No es necesario que todos los detalles sean los mismos pero las normas y las expectativas deben ser compatibles. El comunicarse respecto a los hijos les puede ayudar a mantener la consistencia y evita que se desacrediten mutuamente.

■ Asegúrese de que sus hijos estén en las casas de ambos padres.

Esto aliviará el tiempo de transición y ayudará a sus hijos a sentirse cómodos en cada ambiente.

■ Si los hijos viven con usted, prepárelos para el tiempo que van a compartir con el otro padre.

Haga que sus hijos estén listos y tenga su ropa o sus cosas organizadas. Espere que ellos regresen en el tiempo acordado mutuamente.

■ Haga que el tiempo que pase con sus hijos sea placentero tanto para usted como para ellos.

Evite atacar al otro padre porque sus hijos pueden sentir que es un ataque contra ellos. No le pregunte a sus hijos sobre la vida del otro padre porque esto los hace sentir como espías. Entienda que sus hijos los aman a cada uno de ustedes y pueden sentir temor de que al complacer a uno de sus padres corren el riesgo de ser rechazados por su otro padre.

■ Lo más importante es la relación con sus hijos, no las actividades ni los regalos.

No esté tan preocupado por divertir a hijos que se pierda el disfrutar de su compañía o de las oportunidades de ser un padre para ellos. Lo mismo aplica para los regalos. A los hijos les gustan los regalos, pero su tiempo y su compromiso los convencerán más de su amor.

■ Tenga cuidado cuando involucre a la nueva pareja mientras está con sus hijos.

El tiempo que los padres y los hijos pasan juntos debe ser divertido y positivo. La presencia de otras personas puede alterar la experiencia padre-hijo, o inclusive causar fricción, celos y conflictos. Esto no significa que la nueva pareja nunca pueda estar presente, sólo que se debe hacer con consideración.

■ Déles tiempo a sus hijos para que se adapten antes y después del desplazamiento entre los hogares.

Es normal que los hijos sientan aflicción durante este tiempo de transición, así que permita que ellos se adapten. Mantenga una comunicación abierta con sus hijos y con el otro padre para hablar sobre los problemas y acordar soluciones.

■ Puede que su plan de crianza como padre requiera de algunos ajustes dependiendo de la edad, de la salud y de los intereses de sus hijos.

Los hijos necesitan desarrollar su propia vida en la escuela, con los amigos y diferentes actividades. El horario de sus hijos y su plan como padre debe ser lo suficientemente flexible para permitir que esto suceda.

Si usted necesita ayuda

Pedir ayudar es señal de fortaleza no de debilidad. El decir, "Tengo un problema en el que necesito ayuda," requiere de mucho valor. Esto no significa que la gente no pueda solucionar sus propios problemas porque es claro que la gente siempre debe hacerlo por sí misma. Los consejeros solamente guían a la gente y les dan instrucciones de cómo buscar soluciones. En algún momento, todos necesitamos ayuda. Aquellos que buscan orientación profesional en tiempos de crisis tienen mayor posibilidad de encontrar soluciones efectivas y permanentes en un tiempo más corto.

Las personas con problemas con frecuencia se desaniman. Ellas pasan por alto las fortalezas que todavía poseen, así como las alternativas para manejar los problemas. Un consejero puede ayudarles a entender mejor sus fortalezas y debilidades.

La consejería profesional puede ayudarle a entender cómo solucionar sus problemas y los de su familia. Contacte las agencias de servicio a la familia, su médico de familia, o su guía espiritual para que le ayude a encontrar un consejero matrimonial o de familia. Escoja a su consejero como si fuera a escoger un doctor o un abogado. Averigüe acerca de sus credenciales, capacitación y experiencia. No se deje guiar a ciegas por las páginas amarillas. Con frecuencia, tales listas incluyen personas con poca capacitación y experiencia.

Desarrollado por el personal de las Cortes de Conciliación del Condado de Los Angeles (1987) (Los Angeles County Conciliation Courts). Revisado en 2003. Traducido en 2007.

Copias adicionales de este folleto se pueden comprar en la Asociación de Familias y Cortes de Conciliación (Association of Family and Conciliation Courts) o en Familias en Transición (Asociación de Servicios a la Familia en Toronto - Family Service Association of Toronto)

Haga el pedido por Internet en www.afccnet.org o póngase en contacto:



Teléfono: 608.664.3750

Fax: 608.664.3751

Dirección de correo electrónico: afcc@afccnet.org

Página de Internet:

www.afccnet.org



For People For Change
FAMILY SERVICE TORONTO

Teléfono: 416.585.9151

Fax: 416.595.0242

Dirección de correo electrónico: fit@fsatoronto.com

Página de Internet:

www.fsatoronto.com