



LOS NIÑOS Y EL DIVORCIO

¿Están usted y su pareja pasando por un divorcio?
¿Están sus hijos pasando un tiempo difícil lidiando con el divorcio?

Su familia no está sola. Más de un millón de niños experimentan el divorcio de sus padres cada año.



¿Cómo Afecta el Divorcio a los Niños?

Los cambios significantes entre la familia, como el divorcio, pueden tener un impacto muy grande sobre los niños de toda edad — desde infantes hasta adolescentes. Aunque todos los niños reaccionan diferentemente, la reacción de su niño puede incluir lo siguiente:

- **INFANTES** pueden ser inquietos, llorar más frecuentemente o tener dificultad durmiendo. Cambios de medioambiente, horarios, y en proveedor de cuidado infantil pueden ser causas de estrés en niños pequeños, afectando su horario de dormir y su desarrollo.
- **NIÑOS PEQUEÑOS** no son capaces de entender los conceptos abstractos todavía; así que palabras como “matrimonio” y “divorcio” no los ayudarán a entender lo que los padres están haciendo. Porque se les hace difícil entender, pueden ponerse tristes o retirados, o pueden manifestar su ansiedad pegando o mordiendo a los demás.
- **NIÑOS PREESCOLARES** están en una edad donde muchas veces temen que el divorcio es culpa de ellos. Ellos pueden preocuparse de que el padre con quien viven también los dejará, aunque sólo está saliendo para hacer un mandado o para ir al trabajo. Niños de esta edad también encuentran formas de manifestar su tristeza y su ansiedad.
- **NIÑOS EN PRIMARIA** pueden culparse ellos mismos por el divorcio, y a veces esto se manifiesta con el retiro o actuando agresivamente en la escuela.

Como padre, es muy importante ayudar a sus niños a adaptarse al divorcio. Niños de todas edades necesitan asegurarse de que el divorcio no es culpa de ellos y que los dos padres siempre los van a querer, aunque no estén viviendo con ellos.

AYUDE A SUS NIÑOS A LIDIAR CON SU DIVORCIO

Sus Acciones Hablan Con Más Fuerza que Sus Palabras: Usted puede decir “Papi (o Mami) todavía te quiere mucho,” pero tiene que asegurar que su hijo también ve a su papá frecuentemente y que se le enseñe cuanto los dos padres lo quieren.

Cuidado con lo Que Diga: El estrés, enojo y otras emociones negativas son transmitidos muy fácilmente desde padre a hijo. No exprese sus emociones negativas (como el enojo, resentimiento o celos) tampoco exprese rencor por su ex-pareja frente de los niños. Si necesita expresarle a alguien sus sentimientos, comuníquese con otro adulto y no le exprese a sus niños su frustración

Deje las Líneas de Comunicación Abiertas: Sus niños los estarán vigilando para ver como cambia su relación durante un divorcio. Es decisivo – para la felicidad y seguridad de sus niños – que usted y su ex-pareja continúen comunicándose. Esto ayudará a inculcar una sensación de seguridad durante un momento de cambio que puede ser temeroso para los niños.

Desafíos para Familias con Padres Divorciados

- **La disciplina** puede ser más difícil que lo usual cuando los niños se están ajustando a dos hogares diferentes con reglas diferentes. Practique colaboración con su ex-pareja cuando sea posible, coordine reglas y castigos. En todo caso, sea consistente con sus reglas propias, especialmente cuando estas reglas sean aplicables sólo en su hogar. Los niños probarán sus límites, y es su trabajo el crear los límites e implementarlos.
- Se necesita lidiar también con la cuestión del **horario**. Desarrolle un horario que funciona para usted y para sus hijos, y hágalo fácil de entender para todos. Desarrolle un calendario para cada hogar marcando cuando los niños estarán con cada padre. Cambios en el horario pueden ser estresantes

para hasta los más pequeñitos. Entonces, tener un horario simple y consistente puede ayudarles a los niños a ajustarse mejor a los cambios.



RECUERDE: El divorcio es un proceso continuo que puede ser muy difícil para todos asociados. Mantenga su enfoque en las necesidades de sus hijos durante y después del divorcio, asegurando a los niños que no son la causa del divorcio y que ambos padres todavía los quieren mucho.

Para más información, por favor contacte a:

SCAN of Northern Virginia al 703-836-1820 o en la red cibernética al www.scanva.org