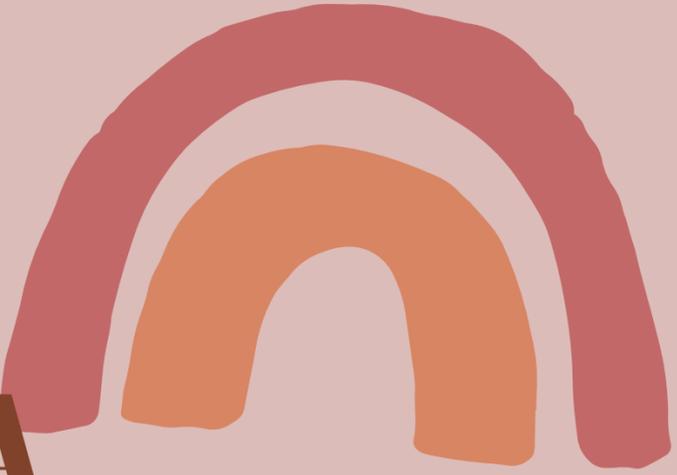


Conductas positivas de los padres tras un divorcio

*Jhoselyn Gonzales -
Psicóloga*



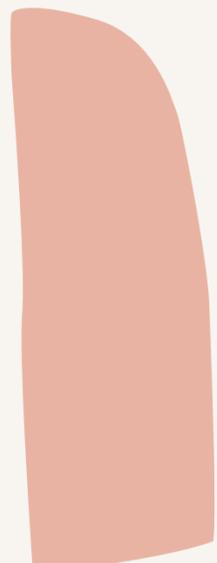
ITENTE MANTENER UNA RELACIÓN SOCIABLE Y DE AMABILIDAD CON EL EXCÓNYUGUE



Hablar con el excónyugue de la manera más respetuosa posible, sin insultos ni gritos, incluso aunque el otro no responda positivamente, su hijo lo agradecerá. Imagine que es un compañero de trabajo con el que tiene un objetivo común: sus hijos.



NO DISCUTIR NI PELEAR FRENTE A LOS NIÑOS



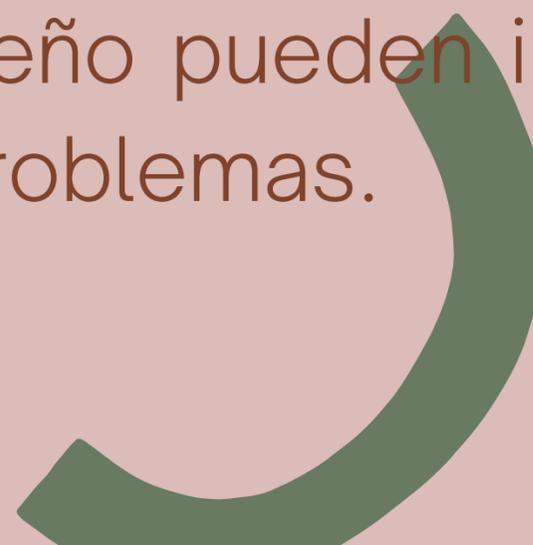
Intenten no tocar temas que pueden traer problemas delante de los niños. Háblenlo por teléfono o cuando él no esté delante. Pueden comunicarse por e-mail o por escrito para ponerse al corriente de las cosas importantes.

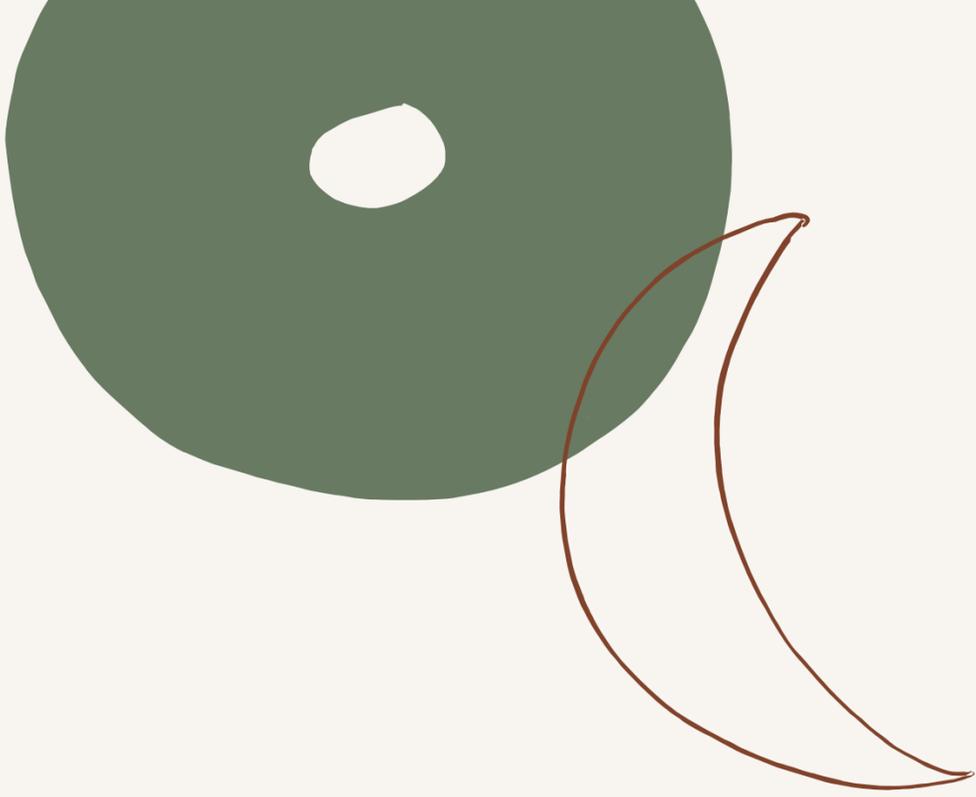




Utilizar una disciplina consistente

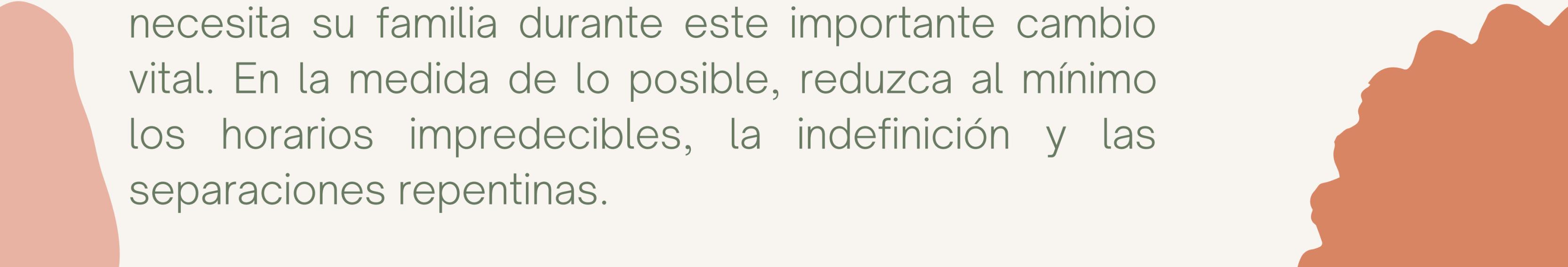
Ambos padres deberían utilizar métodos similares y apropiados. Es importante que esté atento a los cambios de comportamiento de su hijo: la tristeza, la ansiedad, los cambios de humor, las dificultades en la escuela, con los amigos, en el apetito o el sueño pueden indicar la presencia de problemas.

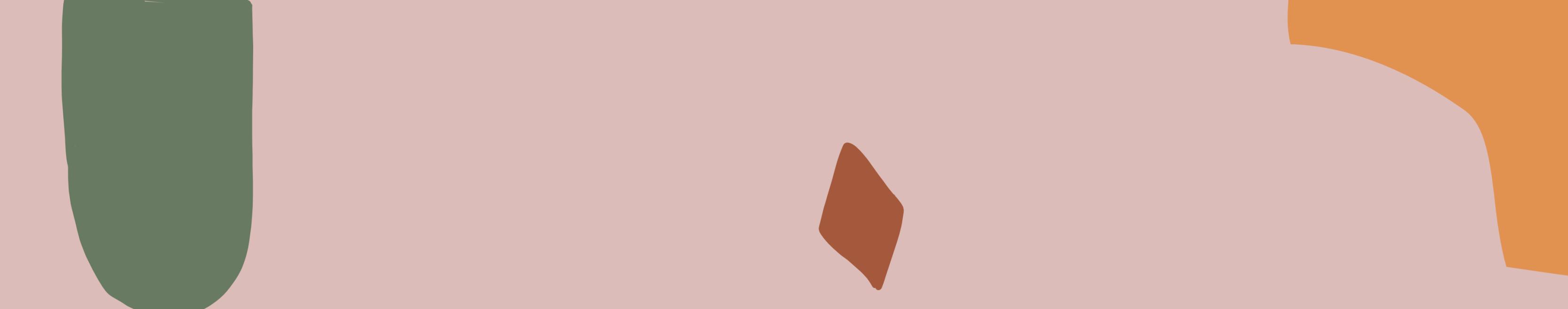




NO SOMETER A LOS NIÑOS A NUMEROSOS CAMBIOS COMO RESULTADO DE LA SEPARACIÓN

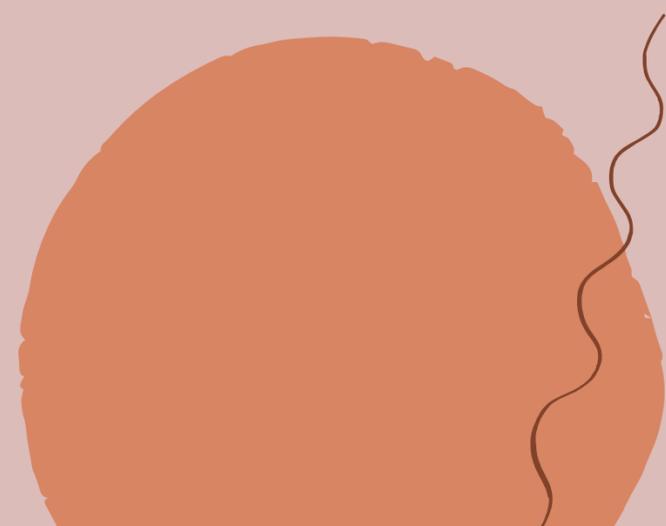
La coherencia y la rutina pueden ayudar mucho a ofrecer la sensación de comodidad y familiaridad que necesita su familia durante este importante cambio vital. En la medida de lo posible, reduzca al mínimo los horarios impredecibles, la indefinición y las separaciones repentinas.

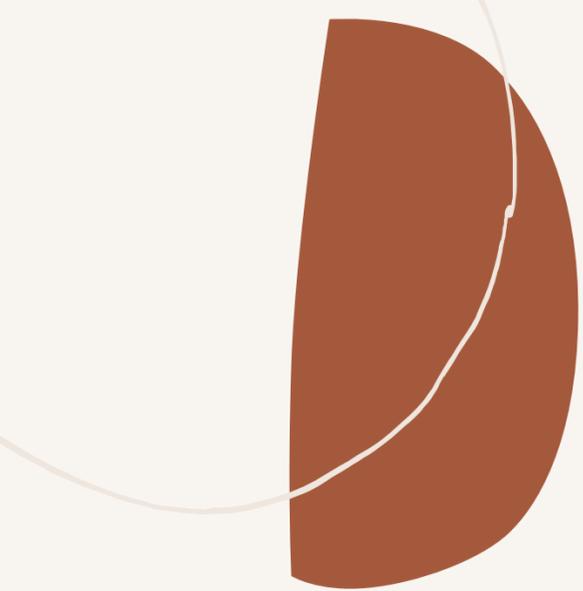




NO UTILIZAR A LOS HIJOS DE MENSAJEROS

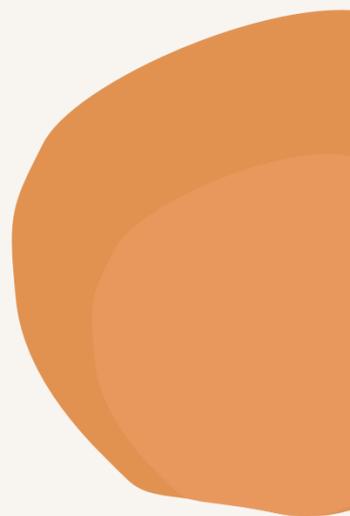
Ambos deben tener en cuenta que el niño debe quedar al margen de sus problemas. Siempre que se pueda intenten solucionar las diferencias entre ustedes sin que sus hijos se enteren.

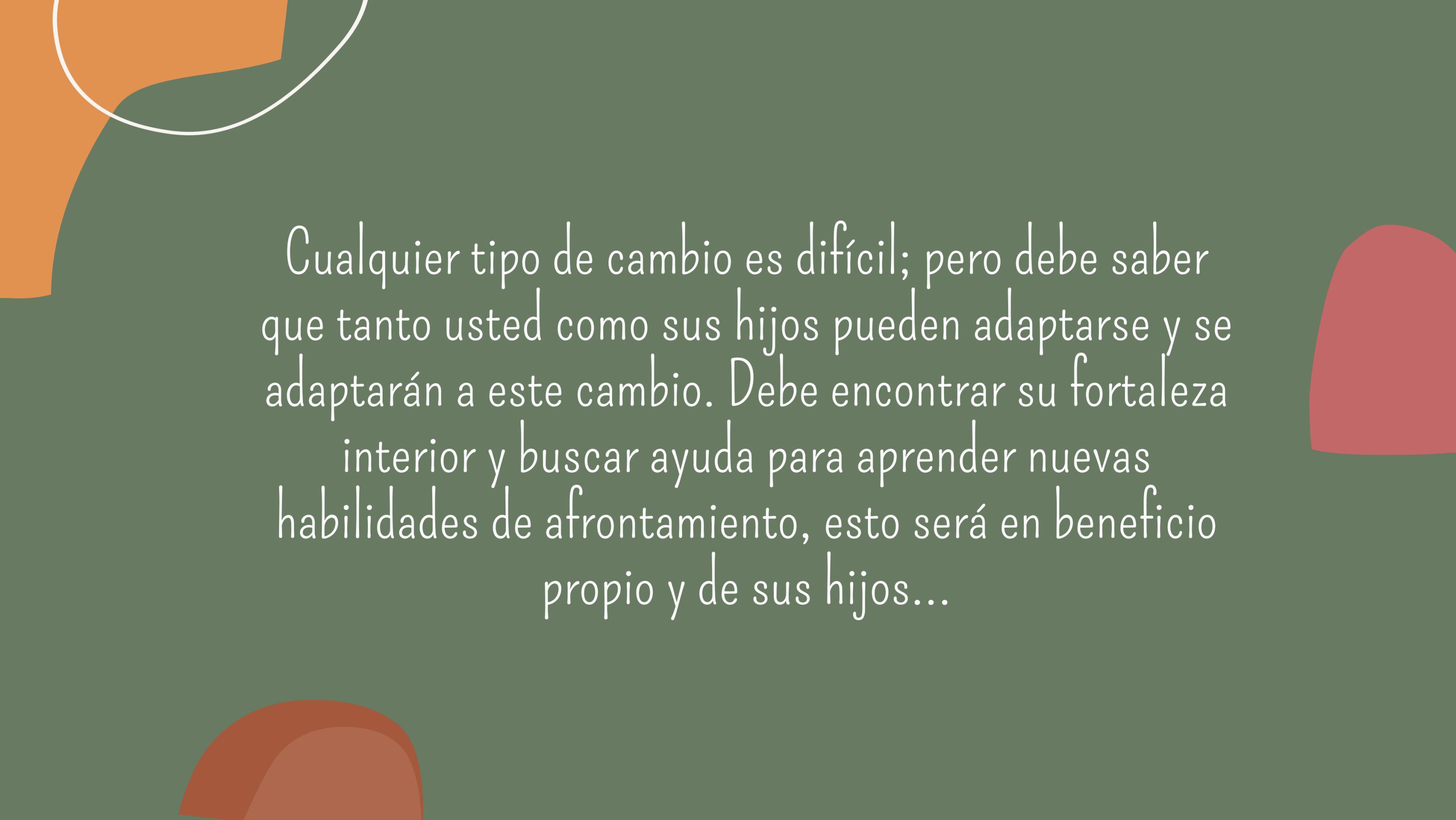




INTENTAR DECIR COSAS BUENAS DEL EXCÓNYUGUE

No muestre toda su ira frente a sus hijos, piense en algo positivo y sea capaz de decir algo bueno del otro, se trata de su madre o de su padre, no debe hacerle sentir culpable por quererlo. Aunque quiera desfogarse, su hijo no es la mejor persona para escucharlo y creará un mal ambiente.





Cualquier tipo de cambio es difícil; pero debe saber que tanto usted como sus hijos pueden adaptarse y se adaptarán a este cambio. Debe encontrar su fortaleza interior y buscar ayuda para aprender nuevas habilidades de afrontamiento, esto será en beneficio propio y de sus hijos...