

Las investigaciones demuestran que los padres divorciados suelen salir de un divorcio doloroso y, dos años después, están más adaptados y satisfechos en su vida que antes de divorciarse. El primer año puede ser el más duro de su vida. La ansiedad aumentará, el duelo será difícil. Al entrar en el segundo año, empezará a adaptarse y todo a su alrededor se volverá más estable.

Estas son algunas de las cosas que te esperan en el segundo año: tus emociones empezarán a ajustarse, tus finanzas encontrarán cierta estabilidad, la vida adquirirá una rutina y estarás resolviendo la paternidad conjunta. Con todo esto en mente, intenta no hacer otras grandes transiciones o grandes cambios en tu vida ese primer par de años.

### Protegiendo a los Niños

La protección de los niños en esos primeros años es muy importante y puede resumirse en tres C.

1. **Confidente** – No convierta a su niño en su confidente. Los adolescentes y los niños mayores quieren saber más y estar en medio. Quieren saber qué está pasando.
2. **Compañero** - No convierta a su niño en su compañero. Es muy normal que los padres divorciados se sientan solos y que casi muevan a los hijos al papel de acompañante que antes desempeñaba el cónyuge. Hay que planificar y pensar muy bien para que eso no ocurra.
3. **Consejero** - No convierta a su hijo en su consejero. Su hijo no está ahí para manejar su dolor, para manejar sus emociones. Ellos necesitan tener su propio proceso para manejar eso, pero no son su consejero.

Los niños necesitan libertad para ser niños. Para funcionar y centrarse en las cosas que son importantes para ellos.

### Ayúdese a Sanar

Cuanto más sano estés tú, más sanos estarán tus hijos. Date tiempo para curarte. Date tiempo para establecerte como una persona soltera estable y segura. Reconoce y aplica la importancia de la rutina.