

## FOLLETO INFORMATIVO

### Riesgos para los hijos después del divorcio

Su hijo experimentará muchos sentimientos y emociones en los primeros años después del divorcio. Al ser consciente de los riesgos potenciales, usted puede prepararse mejor para ayudar a su hijo y a usted mismo a través de la transición.

#### Pérdida parental

La pérdida parental es la pérdida del contacto diario con ese padre, verlo por la mañana, darle un beso de buenas noches. Eso es difícil para los niños. **Si el otro padre está presente y disponible para darle tiempo y amor a ese niño, lo primero que una madre o un padre pueden hacer es abrir la puerta a ese amor.** Piense en el futuro y fomente las oportunidades para que los niños estén con su otro padre.

Para un hijo de padres divorciados que ama desesperadamente a mamá y papá, lo mejor que un padre puede hacer es abrir esa puerta lo más amplia posible y alentar a ese otro padre a ser parte de la vida de ese niño.

Ideas de cómo contrarrestar este riesgo: reclutar un mentor. Piense en una tía o un tío. Alguien que realmente pudiera pararse en la brecha y realmente amar y mostrar apoyo a ese niño. Una segunda persona podría ser alguien en la iglesia. Si usted es parte de una comunidad de la iglesia, busque un pastor, un pastor de jóvenes, tal vez simplemente algunos abuelos sustitutos.

#### Pérdida económica

Los primeros años después de un divorcio serán difíciles financieramente. A veces, los padres se sienten culpables por la dificultad financiera, por lo que, en lugar de ser inteligentes con sus finanzas, comienzan a **gastar de más**. Se sienten mal de que sus hijos hayan pasado por un divorcio, por lo que salen y acumulan deudas en tarjetas de crédito y se endeudan más. Pase tiempo con sus hijos, no gaste dinero en ellos. Tome decisiones en base a **la edad y las etapas de desarrollo** de su hijo. **Encuentre nuevos hobbies para hacer juntos.** Todos los padres pueden pensar en una o dos cosas que saben que sus hijos aman. Interésese en eso, pero manténgalo simple.

Manejar la pérdida económica significa ser inteligente, ser estratégico y obtener los recursos que harán que su familia funcione.

### Sea un padre inteligente y estable

Realmente tiene que empezar a prestar más atención a cómo ser un padre bueno, inteligente y estable. Puede ser útil encontrar un padre de apoyo. Encuentre una o dos personas a las que realmente pueda acudir y comparta ideas, específicamente sobre la crianza de los hijos.

### Minimice el estrés

Haga su mejor esfuerzo para minimizar el estrés. Cuando surja una situación como mudarse. Piense: "*¿Cómo puedo hacer que eso sea lo menos estresante posible?*" Otra idea acerca de minimizar el estrés para los niños es **mantenerlos en la misma escuela**, si es posible. La escuela es un factor muy estabilizador para los niños. **Los niños necesitarán a alguien con quien hablar**, y eso podría parecerse

## FOLLETO INFORMATIVO

a un amigo, tal vez un vecino, alguien en quien usted realmente confíe, un abuelo, una tía o un tío, idealmente, un consejero. Hay muchas grandes organizaciones que ofrecen terapia de juego para niños pequeños. Tener un lugar seguro para hablar, aparte de mamá y papá, **es una forma de minimizar el estrés para los niños.**

***Lo más angustiante para un niño que ha experimentado un divorcio es el conflicto entre los padres.***