

## FOLLETO INFORMATIVO

### Citas después del divorcio

Si decide tener citas y volver a casarse, debe ser muy consciente de cómo afectará a sus hijos. A menudo, sin una voz, los niños sienten que están tomando el segundo lugar en la vida de un padre cuando otra persona entra en la escena.

Si deja de tener citas por un tiempo después de su divorcio, los hijos mayores pueden tener curiosidad por saber por qué usted no está encontrando un nuevo cónyuge. No quieren que usted esté solo o triste cuando ellos finalmente se vayan de casa. Sienten cierta responsabilidad por usted. Ya sea en citas u otros aspectos, es fácil para los niños con un padre soltero asumir ese sentimiento de: "*Necesito cuidar a mamá, o necesito cuidar a papá*", y "si van a estar solos o van a ser infelices". Necesita asegurarse, ya sea que esté teniendo citas o no, **de que usted es muy, muy sensible con respecto a dónde están los niños y qué emociones están involucradas.**

### Permítase sanar

Dedique algo de tiempo a cuidarse para que sea una mejor persona a medida que avanza en ese proceso. No empiece a tener citas de inmediato tan pronto como sea padre soltero. **Tómese un tiempo para sanar.** Tómese un tiempo para establecerse como una persona *estable, segura y soltera.*

### Padres de crianza compartida y apoyo

Si usted está tratando activamente de ser un padre de crianza compartida, entonces nunca será realmente un padre soltero. Ser un padre de crianza compartida soltero significa que **tiene a alguien más para ayudarlo en este proceso.** Si el otro padre de crianza compartida decide casarse y traer a alguien a su relación de crianza compartida, hay alguien más en quien puede confiar para obtener apoyo. En lugar de ir por el camino de estar molesto o herido, concéntrese en lo que es mejor para su hijo. La forma en que trate a esa nueva persona contribuirá al tono de su relación con su hijo.

A medida que los padres se vuelven a casar, es importante recordar que **nadie está reemplazando al otro** en la vida del niño. Un padrastro no significa que papá esté siendo reemplazado, es simplemente una bonificación para el niño. Lo mismo ocurre con una madrastra. Acepte a las personas adicionales en la vida de su hijo manteniéndose **positivo.**

### Para los padres entrantes

Esto puede ser un territorio desconocido a medida que entra en una familia. Su unión cambiará la dinámica. Inmediatamente, entra en las *emociones del pasado*, y del *divorcio*, y de *esas cosas que están sucediendo sin el control*, y muchas veces usted se siente como **un extraño.** Su estado de emociones es realmente el resultado de su punto de enfoque. Por lo tanto, cualquier cosa en la que usted se concentre determina su emoción. Concéntrese en la **positividad.** Sea desinteresado y trabaje todos los días para descubrir cómo puede hacer esto positivo para el niño. Reciba a todos los padres de familia, pueden ser personas maravillosas en su vida. Y **TODOS USTEDES** tienen un propósito en esta familia. No se compare con nadie más y no trate de forzar a nadie.

Recurso: One Heart Two Homes [Película en DVD]. (2018). CoParenting International.