

# CUIDAR EL VÍNCULO CON LOS HIJOS LUEGO DE UN DIVORCIO

LIC. MARIELOS HERNÁNDEZ N.

Dada la gran cantidad de divorcios y separaciones que se dan en nuestra sociedad, es muy importante tomar previsiones respecto a como manejar esta circunstancia de la mejor forma posible.

Algunos padres de familia toman la decisión de ocultar a toda costa las diferencias que a nivel de pareja se dan, llegando inclusive al divorcio sin que se haya transmitido casi información al resto de la familia.

Esto depara un gran desgaste y en muchos casos, la sensación y el reclamo de los integrantes de la familia por sentirse víctimas de un engaño.

Pensar que ocultar los problemas a los hijos les ayudará, es tan falso como pensar que deben estar totalmente involucrados en los conflictos, incluso tomar parte.

El buen manejo de esta circunstancia requiere mucha madurez, tolerancia y encontrar un equilibrio adecuado en cuanto a que los hijos puedan separar que el vínculo de ellos es distinto al existente entre la pareja. Y que por otro lado, la separación de sus padres no implica que se corte el vínculo paternal, maternal o fraterno.

Algunas parejas en medio del dolor y la inestabilidad que propicia convivir con conflictos que exceden sus posibilidades, pueden equivocar los caminos, cayendo en poner a los hijos y otros familiares en la posición de que tengan que asumir un lugar a favor o en contra de su padre o



madre. Casi como si fuera una guerra en la que ganan los que hagan alianza.

Esto, lejos de llevar a la discusión y reflexión, puede llevar a la agresividad e intolerancia. De hecho muchos niños que han sido sometidos a estas circunstancias,

pueden desarrollar en su adultez gran cantidad de dificultades a nivel de personalidad. Dificultades respecto a las que

sus padres pudieron haber tomado previsiones de haber contado con mayor información o experiencia.

Si usted está pasando por el duro camino que implica un divorcio o separación, tenga en cuenta algunas recomendaciones:

No involucre directamente a niños o adolescentes en sus problemas de pareja.

Analice con su pareja, si es posible, la mejor manera de explicarle a los hijos lo que está sucediendo sin caer en excesivas explicaciones o culpabilizaciones.

Negocie la forma en que pueda mantener la comunicación con los hijos, puede ser un mejor momento cuando los ánimos estén más tranquilos y no exactamente durante el proceso mismo de divorcio. Espere el momento adecuado.

Tenga en cuenta que lo vivido con sus hijos durante su crianza, no desaparece a partir de vivir aparte de ellos. El vínculo permanece, pero requiere mejorar la comunicación y buscar nuevas opciones. Si tiene dudas de como manejar situaciones conflictivas que persisten luego del divorcio o separación es una buena alternativa buscar ayuda, hablar con familiares o personas que sean de su confianza.

Consultorio de Psicología, citas al teléfono 368-9634. Edificio Cristal, S.J. Centro.

\* Psicóloga

CONDominio MERCADO FLORENSE

Aviso de convocatoria

Por este medio  
VIAJES GAMBOA S.A.