

Guía práctica para Padres que buscan
crear un entorno estable y saludable

5 pasos para proteger la salud mental de tus Hijos durante el Divorcio



Claudia Parodi
@entrena_tu_divorcio



INTRODUCCIÓN

5 pasos para proteger la salud mental de tus Hijos durante el Divorcio

El divorcio es un proceso difícil para cualquier familia, pero para los niños, puede ser particularmente desestabilizador. Como padres, es natural preocuparse por el impacto emocional que este cambio puede tener en ellos. Sin embargo, aunque el divorcio es una experiencia desafiante, existen maneras de proteger y cuidar la salud mental de tus hijos durante este tiempo.



Este ebook te ofrece 5 pasos prácticos para ayudarte a minimizar el estrés emocional de tus hijos y guiarlos hacia un entorno más estable y saludable.

Claudia Parodi

CAPÍTULO 1

Paso 1 - Mantén la comunicación abierta y honesta

La clave para ayudar a tus hijos a atravesar el divorcio es la comunicación abierta y honesta. Es importante que les hables de la situación de una manera adecuada para su edad, sin entrar en detalles innecesarios que puedan confundirlos o asustarlos.

Explica lo que está sucediendo con claridad y asegúrales que ambos padres seguirán amándolos y cuidándolos.

Consejos Prácticos

- Usa un lenguaje que ellos puedan entender.
- Permíteles hacer preguntas y responde con la mayor honestidad posible.
- Evita culpar al otro progenitor y mantén un tono neutral.



Claudia Parodi

CAPÍTULO 2

Paso 2 - Establece rutinas y estructuras

Los niños se sienten más seguros cuando tienen rutinas predecibles. Durante el divorcio, es esencial mantener o establecer nuevas rutinas para ayudarles a sentir estabilidad en medio del cambio. Esto incluye horarios regulares para dormir, comer, estudiar y compartir tiempo con ambos padres.

Consejos Prácticos

- Crea un calendario visual para mostrarles cuándo estarán con cada parente.
- Mantén consistentes las reglas y expectativas en ambos hogares.
- Proporciona un espacio propio en cada hogar, donde puedan sentirse cómodos.



Claudia Parodi

CAPÍTULO 3

Paso 3 - Fomenta la expresión emocional

Es crucial que tus hijos sientan que pueden expresar sus emociones sin temor a ser juzgados o castigados. Anímalos a hablar sobre lo que sienten, ya sea tristeza, enojo, confusión o miedo, y asegúrate de validar sus emociones.

Consejos Prácticos

- Dedica tiempo a conversar con ellos sobre cómo se sienten.
- Anímalos a expresar sus emociones a través del dibujo, la escritura o el juego.
- Enséñales que está bien sentirse tristes o enojados, pero también a gestionar esas emociones de manera saludable.



Claudia Parodi

CAPÍTULO 4

Paso 4 - Evita involucrarlos en conflictos

Uno de los mayores errores que pueden cometer los padres durante un divorcio es involucrar a los hijos en conflictos de pareja. Esto incluye discutir delante de ellos, pedirles que tomen partido o usarlos como mensajeros entre ambos padres. Es fundamental mantenerlos al margen de cualquier tensión o disputa.

Consejos Prácticos

- Establece reglas claras con tu expareja sobre no discutir delante de los niños.
- Nunca hables mal del otro progenitor en presencia de los hijos.
- Resuelve los desacuerdos en privado o con la ayuda de un mediador.



Claudia Parodi

CAPÍTULO 5

Paso 5 - Busca apoyo profesional si es necesario

Si notas que tus hijos están teniendo dificultades para adaptarse al divorcio, no dudes en buscar ayuda profesional. Un terapeuta infantil puede ofrecerles un espacio seguro para hablar sobre sus sentimientos y desarrollar habilidades de afrontamiento.

Consejos Prácticos

- No esperes a que las cosas se agraven; busca apoyo temprano si es necesario.
- Considera la terapia familiar para abordar dinámicas complejas.
- Infórmate sobre los recursos disponibles en tu comunidad, como grupos de apoyo para niños de padres divorciados.



Claudia Parodi

Conclusión

El divorcio es un desafío, pero con las herramientas adecuadas, puedes ayudar a tus hijos a navegar esta transición de manera saludable y positiva. Recuerda que, como padre, tu amor, apoyo y dedicación son las mejores defensas contra los efectos negativos del divorcio. Al aplicar estos cinco pasos, estarás contribuyendo a proteger y fortalecer la salud mental de tus hijos, preparándolos para enfrentar el futuro con resiliencia y confianza.

www.entrenatudivocio.cl

