

COMMON REACTIONS OF CHILDREN AND PARENTS TO DIVORCE

- ❖ **“I’ll go live with Mom/Dad!”** This is a typical statement when they are angry. It has nothing to do with where they want to live. What the child is saying is that s/he is angry with you and is using this way to express her/his anger. Whether it is the 2 year old who says “I don’t like you anymore!” or the teenager who says “You are too strict!” Don’t respond by saying “Go live with him/her then!” (That is missing the point and saying it is **not** okay for the child to be angry.) Instead, say “I know you are angry.” Remember, anger is a behavior that can stem from feelings of abandonment.
- ❖ **Don’t view yourself as a failure.** You will only make life much more difficult for yourself and for your children. All normal people make mistakes; it is no sin to err. Try to forgive yourself and the other parent, and concentrate on raising your children in a healthy manner.
- ❖ **Don’t use your children** to meet your adult needs for companionship. Burdening your child with the divorce, financial, or personal problems, or the failings of the child’s other parent will eventually lead to emotional problems with your child. DO NOT discuss any problems about your former spouse (the child’s mother/father) in front of the children, whether directed at them or someone else in the house. It is **extremely detrimental** for children to hear negative information about either parent.
- ❖ **Don’t force children to choose one parent over another.** Children cannot choose because their own identities include aspects from both parents: rejecting a parent means rejecting or feeling bad about a part of themselves. Asking children to choose or voice a parental preference gives them too much responsibility which creates anxiety and loyalty conflicts.
- ❖ **“You oughta”** Roles are changing, the other parent is no longer your spouse, yet you still have certain expectations of his/her behavior in relation to your former existence together. Before making a request or having an expectation ask yourself, “Could I ask my neighbor to do this for me? This might be a helpful reality check to gauge if this is something you should ask of your former partner.

REACCIONES COMUNES DE LOS PADRES Y LOS NIÑOS AL DIVORCIO

- ◆ **“Me voy a vivir con mi papá/mamá”**. Esto es algo normal que los niños dicen cuando están enojados. No tiene nada que ver con la persona con quien ellos de verdad quisieran vivir. Lo que el niño está diciendo es que está enojado con usted y que esa es su forma de expresar su enojo. Ya sea el niño de 2 años que le dice “Ya no te quiero” o el adolescente que dice “No me dejas hacer nada, eres muy estricto”. No responda diciendo: “Entonces vete a vivir con el/ella pues”. Eso solamente le dice al niño que usted no entiende lo que el dice y que no es aceptable que el niño se enoje. Lo que usted debe decir es “ya se que estas enojado”. Recuerde que el enojo es un sentimiento que proviene de los sentimientos de abandono o rechazo.
- ◆ **No se vea asimismo como un derrotado o como que falló**. Eso solamente hará las cosas más difíciles para usted y sus niños. Todas las personas normales cometen errores, no es pecado cometer errores. Trate de perdonarse asimismo y al otro padre; concéntrese en cuidar a sus niños y ayudarles a crecer de una manera saludable.
- ◆ **No use a sus niños para satisfacer su necesidad de compañía**. El preocupar a sus niños con los problemas financieros, el proceso del divorcio, sus problemas personales o las fallas del otro padre, solamente causaran problemas emocionales para sus hijos. NO platique de los problemas que tiene con el otro padre frente de los niños, aun cuando sea con otra persona, no con los niños. Los niños no deben de saber de los problemas entre ustedes. Es extremadamente detrimental (o de efecto negativo) para los niños el escuchar información negativa sobre sus padres.
- ◆ **No force a los niños a escoger entre sus padres**. Los niños no pueden escoger porque su propia identidad incluye aspectos de los dos padres. El rechazar uno de los dos padres es como rechazarse asimismo o sentirse mal sobre alguna parte ellos mismos. El pedirle a un niño que escoja entre sus padres le da una responsabilidad tremenda que crea ansiedad y conflictos de lealtad.
- ◆ **“Debería”** Los papeles están cambiando, la otra persona ya no es su esposa/o y aun así a veces los padres esperan ciertos comportamientos hacia ellos por parte del otro padre. Antes de pedir o esperar algo de la otra persona, pregúntese, “¿yo le pediría a mi vecino/a que hiciera eso por mí? Esto quizás le ayudaría a ver la realidad de lo que usted está pidiendo.