

# THE PARENT LETTER



About Our Kids:  
A Letter for Parents by the  
NYU Child Study Center

VOLUMEN 2, NÚMERO 3

NOVIEMBRE 2003

## CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A ENFRENTAR EL DIVORCIO DE SUS PADRES

### ¿Es común el divorcio?

Lamentablemente, el divorcio es común. Cada año, más de un millón de niños que viven en los Estados Unidos enfrentan el divorcio de sus padres. Además, aproximadamente 40% de los niños de los Estados Unidos vivirá con un padre divorciado antes de cumplir los 16 años. Aunque el divorcio es una preocupación a escala mundial, la tasa de divorcios en los Estados Unidos supera la de casi todos los demás países del mundo. Por otra parte, si bien niños de todas las edades enfrentan el divorcio de sus padres, éste con más frecuencia afecta a niños pequeños, toda vez que las parejas tienden a divorciarse tras pocos años de casados.

### Mitos sobre el divorcio:

➤ *El divorcio siempre perjudica a los niños.*

Aunque es cierto que casi todos los niños se sienten tristes, confundidos o enfadados por el divorcio de sus padres, la mayoría se acostumbra al divorcio y no sufre problemas duraderos. Sin embargo, a algunos niños les resulta más difícil adaptarse a la nueva situación. Aproximadamente uno de cada cuatro niños experimenta problemas serios, como problemas emocionales o de comportamiento, dificultades en la escuela o con los amigos, o consumo de alcohol o drogas.

➤ *Los niños nunca se acostumbran al divorcio.*

Con frecuencia las familias requieren unos dos años para acostumbrarse al divorcio. Después de ese período de transición, a la mayoría de los niños les va bien y aproximadamente la mitad de las madres dicen que se sienten más cercanas a sus hijos que antes del divorcio. Sin embargo, es importante que los padres sepan que algunos niños continúan experimentando problemas mucho tiempo después del divorcio cuando son adolescentes y adultos.

➤ *No hay nada que los padres puedan hacer para ayudar a sus hijos a acostumbrarse al divorcio.*

Aunque los padres no pueden controlar muchas de las cosas que suceden durante el divorcio, hay muchas cosas que los padres *pueden* hacer para ayudar a sus hijos durante el período de transición.

### ¿Qué podemos hacer los padres?

- Pase con sus hijos más “tiempo de calidad”, es decir, más tiempo compartiendo con ellos directamente. Busque tiempo para hacer juntos cosas que ambos disfruten, incluso si sólo son unos pocos minutos.
- Escuche a sus hijos. Permítale expresar sus sentimientos sobre el divorcio y hable abiertamente con ellos sobre las preguntas y preocupaciones que tengan.
- Infúndales confianza a sus hijos. Dígales que el divorcio no fue culpa de ellos, que no es responsabilidad de ellos “arreglar” las cosas, y que usted siempre estará allí para que ellos cuenten con usted.
- Bríndeles organización y disciplina. Todos los niños deben saber cuál comportamiento es apropiado y cuál no. Establezca reglas claras y póngalas en práctica constantemente. Aunque a los padres les resulta particularmente difícil mantener la constancia durante períodos de mucha tensión, es precisamente en estos períodos cuando los niños necesitan más organización.

- ❑ Respalde la relación de sus hijos con su ex cónyuge. En casi todos los casos es mejor que los niños mantengan una relación estrecha con sus dos padres.
- ❑ Maneje las cosas directamente con su ex cónyuge. Establezca una comunicación directa con su ex cónyuge sobre las visitas y la manutención de los hijos, los asuntos legales y cualquier otra cuestión. No utilice a su hijo como mensajero ni intermediario.
- ❑ Cúidese. La única manera de ayudar a su hijo durante este período es asegurándose de que usted dispone de todo el apoyo que usted necesita. Pídale apoyo a sus amigos y a su familia. Recuerde tomar cierto tiempo para usted mismo todos los días. Puede leer un libro, escuchar música, hablar con sus amigos, o simplemente pasar unos minutos en silencio. Usted debe prestarse atención durante los momentos difíciles que pasará con el divorcio; eso beneficiará a sus hijos.

### **¿Qué debemos evitar?**

- ❑ Evite discutir con su ex cónyuge frente a los niños.
- ❑ Evite criticar o hablar mal de su ex cónyuge.
- ❑ Evite preguntarles a sus hijos sobre su ex cónyuge, como pedirles detalles de su nueva relación amorosa.
- ❑ Evite depender de su hijo para obtener apoyo o ayuda y manejar sus propios sentimientos sobre el divorcio.

### **¿Cuándo debo buscar ayuda profesional?**

Es normal que por cierto tiempo los niños tengan reacciones negativas frente al divorcio. Si los problemas de su hijo comienzan a interferir con su desempeño escolar o sus relaciones con sus amigos o su familia, entonces es posible que usted desee buscar ayuda profesional. Como el divorcio es un período de transición importante para todos, muchos padres señalan que los programas para padres, los grupos de apoyo o la asesoría pueden ser de gran utilidad.

**Escrito y producido por Spring Dawson-McClure, M.A.; Laurie Miller Brotman, Ph.D.; Familia Corzine, profesores asociados de Psiquiatría infantil y del adolescente y el personal del Centro de Estudios sobre la Infancia de la Universidad de Nueva York.**

### **SOBRE EL CENTRO DE ESTUDIOS SOBRE LA INFANCIA DE LA UNIVERSIDAD DE NUEVA YORK**

El Centro de Estudios sobre la Infancia de la Universidad de Nueva York (NYU Child Study Center) está dedicado a la investigación, prevención y tratamiento de problemas de salud mental en niños y adolescentes. El Centro ofrece evaluación y tratamiento para niños y adolescentes con problemas mentales, incluyendo ansiedad, depresión, dificultades de aprendizaje o de atención, así como síntomas relacionados con traumas y estrés.

Si usted o su hijo necesitan ayuda, puede contactar a asesores profesionales las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través de la línea LIFENET (1-800-543-3638). La ayuda está disponible en varios idiomas: español: 1-877-298-3373; chino: 1-877-990-8585. Si desea comunicarse en otro idioma, pida un traductor.

Si desea más información, así como pautas y consejos prácticos sobre asuntos relacionados con la salud mental de los niños y la crianza de niños, visite el sitio web del Centro de Estudios sobre la Infancia de la Universidad de Nueva York, [AboutOurKids.org](http://AboutOurKids.org).



**Changing the Face of Child Mental Health**  
 NYU Child Study Center  
 577 First Avenue  
 New York, NY 10016

*The Parent Letter ha recibido el generoso aporte de los siguientes donantes:  
 Joseph Healy y Thomas Walker*