



*Y renovaos en el  
espíritu de  
vuestra mente  
Efesios 4:23*

*El Campamento de Dios  
The Encampment of God*

TRAINING INSTITUTE

# CRIANZA DE NIÑOS "Herramientas"

Preparado por: Marcos González.



## Separación y divorcio

**Algunos hechos para meditar y  
actuar, pensando en la crianza  
de los hijos.**

**"Mejor le fuera que se le atase al cuello una  
piedra de molino y se le arrojase al mar, que  
hacer tropezar a uno de estos pequeñitos"  
Lucas 17:2**

## SEPARACIONES Y DIVORCIO

### Durante el proceso de la separación y viviendo el divorcio

#### Algunos No:

- ❖ No, manipular la mente de los hijos, con actividades y motivaciones que los alejen de los hábitos sanos, utilizando el disfrute y las relaciones parentales de intimidad, en horarios y momentos en los cuales los hijos necesitan dormir, asearse, alimentarse, etc. Por ejemplo a las 10 de la noche cuando los hijos ya están en el momento de preparación para quedarse dormidos, llamarles e invitarles a salir del proceso sano de descansar y dormir, para complacer a uno de los padres, que ha llegado a esa hora a buscarle para jugar e iniciar un momento de relaciones padre-hijo (a), alterando de esa manera el normal funcionamiento de ese o esa niño o niña; porque esa es la hora que ese padre o esa madre le sobra para dedicarle. Eso es manipular la mente infantil para colocarla en los caprichos o tener que ajustarse a los tiempos que el adulto tiene para recibir lo que merece, pero en el tiempo apropiado. Eso es una falta de consideración y respeto al niño (a) aprovechando

*la situación de necesidad de los hijos, la cual es incrementada por la especial condición del proceso de separación y divorcio.*

- ❖ *No, descalificar a ninguno de los hijos, por ningún motivo y particularmente por situaciones eventuales como enfermedades, aduciendo razones como “él o ella están enfermitos, por eso no le tomé en cuenta”. Esto promueve en los hijos los pensamientos yo no valgo, no sirvo, no soy digno o digna de ser querido, estimado(a), con serias consecuencias en su auto estima y con repercusiones en sus relaciones con otros.*
- ❖ *No, desmejorar su condición social como consecuencia de la separación y divorcio. Cambios de colegio, participación en actividades de deporte, distracción, en eventos sociales y culturales, tipo de vestidos o ropa, etc.*
- ❖ *No, desmejorar su condición de salud física: servicios médicos, medicinas, alimentación, etc.*
- ❖ *No, desmejorar su condición psicológica, tiempo con los hijos, manejo de las emociones, expresión de sentimientos, reconocimiento de comportamientos saludables, corrección apropiada de comportamientos destructivos.*

- ❖ *No, sobreproteger a los hijos como una manera de compensar la situación de separación y divorcio.*
- ❖ *No, utilizar situaciones, comportamientos, reacciones fisiológicas y sociales de los hijos, para obtener provecho a las necesidades parentales de dominio sobre los hijos, o sobre el otro cónyuge en tiempo, actividades y autoridad.*
- ❖ *No, opinar negativamente sobre el otro cónyuge en presencia de los hijos, para no destruir la imagen positiva que los hijos tengan sobre su padre o madre.*
- ❖ *No, culpar directa o indirectamente a los hijos de la situación de separación o divorcio, sino aclarar cada vez que sea necesario, que la mencionada situación es producto de diferencias insalvables entre los padres y debido a ellos solamente.*
- ❖ *No victimizarse frente a los hijos como consecuencia de la separación y/o divorcio, sino mostrar las emociones de tristeza, rabia y frustración, como manifestaciones normales de la situación de pérdida por la que se está viviendo, pero con una actitud positiva y optimista ante el presente y frente el futuro, compartiendo los planes nuevos que como consecuencia de la nueva situación se vivirá, y en los*

*cuales las necesidades de todos serán cubiertas y donde los hijos no serán desmejorados.*

- ❖ **No**, boicotear o dificultar el buen contacto que cada padre debe y conviene mantener con sus hijos, manteniendo los buenos hábitos y las situaciones y condiciones apropiadas para ese contacto.

### **Algunos Si:**

- ❖ **Si**, Mantener un vínculo saludable con los hijos en términos de forma, intensidad, cantidad, tiempos y lugares apropiados, así como en el dar (regalar) dinero y objetos valiosos.
- ❖ **Si**, mantener e incrementar hacia los hijos, el reconocimiento, los comportamientos afectivos, las medidas disciplinarias apropiadas, la provisión en cuanto a alimentos, disfrute saludable, vestido, casa, salud física, social y espiritual.
- ❖ **Si**, reconocer frente a los hijos los comportamientos y actitudes saludables que los padres realizan hacia ellos y por ellos (hacia sus hijos).
- ❖ **Si**, mantener una actitud realista y saludable en cuanto a lo que se le ofrece a los hijos, a fin de evitar

*en ellos las expectativas presuntuosas y faltas de realidad, que a la corta o a la larga originan frustración e inseguridad, y sentido de una falsa realidad.*

- ❖ ***Si***, mostrar frente a los hijos una actitud de cooperación, realista, objetiva y afectiva hacia las decisiones que afecten a los hijos, de tal manera que ellos concluyan que verdaderamente no son una carga sino motivo de satisfacción para sus padres aunque estén separados y aún divorciados.
- ❖ ***Si***, aceptar y acompañar a los hijos en los sentimientos de tristeza, miedo, soledad e impotencia propios de la situación de separación y divorcio; recordar que sus sueños de una familia completa se han roto, y la pregunta *¿qué será de mí?*, necesita ser respondida por los padres con expresiones verbales y concretas de un invariable: *“yo te amo igual que siempre. Eso no ha variado, ni variará nunca porque tu eres mi hijo(a) y yo soy tu padre o madre, y de eso y de ti me siento orgulloso(a) y responsable”*; estas palabras deben repetirse tantas veces como sea necesario. Las palabras como las anteriores necesitan ser acompañadas de conductas también invariables hacia ellos: de atención apropiada y sana de sus necesidades, de tiempo para verles, oírles,

*disfrutarles, y que ellos y ellas disfruten la compañía incondicional de ambos padres; ellos necesitan vivir cada día la experiencia de que sigo siendo importante y amado por mis dos padres, aunque no estamos en un mismo techo, que puedo contar con ellos, siempre que los necesite, hay tiempo para mí.*

❖ **S***i, cooperar sanamente para que el contacto saludable y las relaciones constructivas con el otro padre se mantengan con la frecuencia acordada. Cualquier cambio en este proceso en cuanto a frecuencia, intensidad y características debe ser informado y acordado con el otro padre sea en forma directa o a través de las instancias legales apropiadas.*

### **Algunas notas de interés:**

- 1. Usted necesita tiempo, interés y deseo de disfrutar la crianza de sus hijos.*
- 2. Los juegos son un buen vehículo para enseñar a los niños a pensar, sentir y actuar. A los niños les gusta jugar una y otra vez, porque esto es propio de la característica de ser niños: el juego. Con el juego se aprende disfrutando. Estos aprendizajes se mantienen frescos en la mente y se recuerdan con facilidad y gusto.*

3. *La enseñanza de la relajación y el lenguaje figurado son maneras de manejar el dolor físico y el estrés psicológico. Con estas estrategias el cuerpo es estimulado a producir analgésicos naturales y contribuyen a disminuir la presión sanguínea y estimulan los centros cerebrales que activan el sistema inmunológico del organismo.*
4. *Un porcentaje muy alto del aprendizaje emocional se realiza a través del lenguaje no verbal (gestual, físico, etc.)*
5. *Roberto Zajonc afirma que cuando sonreímos los músculos faciales se contraen, disminuyendo la temperatura de la corteza cerebral, provocando la producción de serotonina. La serotonina desempeña un importante papel para enfrentar el estrés y es muy importante en la disminución de la depresión, los trastornos obsesivos – compulsivos y otros desórdenes mentales. El ejercicio físico y el dormir el tiempo apropiado ayudan a la producción natural de serotonina. Un elevado nivel de serotonina es asociado a la disminución de la agresión y de la impulsividad (Michael Nordon: Beyond Prozac)*
6. *Si los niños aprenden a manejar ciertos funcionamientos cerebrales, aprenderán a modificar la bioquímica de sus emociones y así podrán adaptarse mejor, mantener un mayor control y a ser simplemente más felices.*
7. *Las capacidades emocionales y sociales ayudan a los niños a manejar el estrés emocional de los tiempos modernos, como la separación de la familia y el divorcio. Estas*



*capacidades emocionales y sociales son la base para que los adultos sean más responsables, atentos y productivos, a pesar del divorcio*

- 8. Los niños son ayudados, cuando se les estimula a hablar acerca de sus emociones como una forma de comprenderse a sí mismos y manejar la tristeza, el miedo y otros sentimientos y emociones molestas que son propias de la situación de separación y divorcio.*