

6. ***Acepte que sus hijos/as también pueden vivir con el padre*** Los niños tienen derecho de convivir con el padre y este a ejercer y desarrollar su rol como tal
7. ***No permita que su nueva pareja ocupe un lugar más importante en su vida que sus hijos.*** Los hijos sienten temor a perderle, déles tiempo para conocer al elegido como un amigo y permita que el proceso de acercamiento se dé lentamente y sin presión. Será más fácil cuando la nueva relación no altere significativamente el tiempo que usted comparte con ellos.
8. ***Mantenga alejados a sus hijos de su vida sexual, especialmente mientras no esté segura de la seriedad de su nueva relación.*** Recuerde que para los niños las expresiones amorosas son aceptadas como comportamiento natural entre sus padres, pero no cuando se trata de un extraño.
9. ***Si le es posible establezca una relación con la nueva pareja de su ex pareja.*** Esto ayuda a sus hijos a crear lazos afectivos y sanos para su desarrollo.
10. ***Nunca pierda su entusiasmo y alegría.*** Haga de su nuevo rol de madre una experiencia gratificante para todos, y de su hogar un lugar alegre y divertido, donde sus hijos se sientan seguros y a gusto.



Tribunal Superior de Familia
Edificio N° 351
Antiguo IFARHU Emberá
Corregimiento de Ancón
Tel. 212-7440
212-7629 ext 8629
212-7631 ext 8631

E-mail: yalbayaty@yahoo.com.mx

E-mail: paolablaizes20@gmail.com



**CENTRO DE PREVENCIÓN
Y ORIENTACIÓN FAMILIAR.**



"Fomentando la co-parentalidad con amor y respeto hacia sus hijos"



**Mamás después de
Separación ó Divorcio.**



Aspectos interesantes para mamá.

La mujer después del divorcio debe enfrentar una nueva etapa de su maternidad. Siente que ahora que el padre se ha ido de casa ella debe asumir sola la responsabilidad de la educación y crianza sus hijos/as. Esta situación le genera miedo y confusión. Se pregunta cuál es la mejor manera de guiarlo, de enseñarles los valores que considera correctos y de exigirles el cumplimiento de normas de disciplina sin convertirse en una figura demasiado estricta y autoritaria.

Lo primero que debe lograr es sobreponerse al dolor y la tristeza que conlleva la separación. Si no se logra superar la decepción y resentimiento hacia su ex pareja tenderá a asumir completamente la carga. Desafortunadamente los sentimientos de soledad, rabia, aislamiento determinarán su desempeño como mamá, e influirán en el ambiente que se vive en casa.

Probablemente hablara mal del otro progenitor frente a sus hijos/as, familiares y/o amigos. Este

NO LES HABLEMOS MAL A LOS HIJOS DE SUS PADRES.

Habrán casos en que los hijos/as se sienten obligados a ser solidarios con su madre y para hacerlo aceptarán que su padre es una mala persona. Eso los llevará a juzgarse a sí mismos como malos, pues no son capaces de defender el afecto que sienten por él.

Hablar mal del padre de ellos afecta su autoestima. De la misma forma, cuando la madre lo respeta y se expresa positivamente de él, contribuye a estrechar la relación padre-hijo y, contrario a lo que se espera, esto la acerca a sus hijos/as.

Es frecuente que la madre en un principio tenga dificultad para disciplinarlos y mantener así el equilibrio en el hogar. Se sentirá cansada para guiarlos, para enseñarles, pero debe comprender que todos necesitarán tiempo para ajustarse a los cambios y al funcionamiento de la nueva situación. Se necesita paciencia, constancia, amor. Con estas herramientas podrá lograr que la casa continúe siendo un lugar alegre y agradable para todos, pues existirá respeto y cooperación.



10 reglas para mamás separadas/divorciadas.

1. ***Conviértase en el líder de su familia. Establezca normas, roles, disciplina.*** Sus hijos/as deben aprender que pueden opinar y participar, pero no son ellos los encargados de tomar las decisiones.
2. ***Recuerde que existen ex parejas pero no ex papás.*** Usted no es la responsable de ejecutar ambos roles frente a sus hijos.
3. ***No hable mal de su ex pareja.*** Los niños crecen inseguros y con baja autoestima. Ellos necesitan a ambos padres, pero si uno de ellos es calificado como incapaz o malo el menor se ve obligado a juzgarlo y rechazarlo.
4. ***No comparta con sus hijos/as sus sentimientos de rencor y rabia hacia su ex pareja.*** No le asigne a sus hijos el rol de terapeutas los hace responsable de sus sentimientos y su estado de ánimo.
5. ***No condicione la cercanía de los niños con el padre por asuntos de dinero.*** Este no debe ser medio para castigar o hacer sufrir a su ex pareja, pues al hacerlo también hace daño a sus hijos.